

**Más allá del aula: fortalecimiento de factores protectores y mitigación de factores de riesgo
en salud mental de estudiantes residentes en la Institución Educativa Iraca del municipio
de San Martín – Meta**

Tatiana Mendoza Rincón

Adriana Marcela Buitrago

Asesor

Marcela Velásquez Herrera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

Agradecimientos

A Dios, por guiarnos y darnos la fortaleza necesaria para culminar esta etapa con compromiso, perseverancia y vocación.

A nuestras familias, nuestro mayor pilar emocional. Gracias por su amor incondicional, por creer en nosotras incluso en los momentos de mayor incertidumbre y por sus palabras de ánimo y apoyo constante a lo largo de este proceso. Sin ustedes, nada de esto habría sido posible.

A nuestros docentes y tutores, quienes, con su guía, conocimiento y exigencia académica, nos ayudaron a crecer, no solo como estudiantes, sino también como profesionales y seres humanos.

Agradecemos especialmente a la tutora Marcela Velásquez Herrera, quien nos orientó en este proyecto, confió en nuestras ideas y nos brindó herramientas valiosas para transformar una inquietud académica en una experiencia significativa.

A la comunidad educativa de la Institución Educativa Iraca y a los estudiantes de la residencia escolar, por permitirnos compartir este proceso, abrirnos su mundo y enseñarnos, desde sus vivencias, la importancia de cuidar el bienestar emocional de quienes más lo necesitan.

Finalmente, a todas las personas que participaron de manera directa o indirecta en esta iniciativa.

Gracias por creer que la transformación es posible cuando ponemos al ser humano en el centro.

Gracias por estar ahí, por inspirarnos y por recordarnos que estudiar, investigar y transformar también son actos de amor.

Resumen

Este proyecto aplicado tiene como objetivo principal fortalecer los factores protectores y reducir los factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes residentes en la Institución Educativa Iraca, del Municipio de San Martín (Meta).

Está fundamentado en un enfoque cualitativo con metodología de Investigación Acción (IA), con el propósito de identificar desde las vivencias de los estudiantes en residencia escolar, los factores de riesgo y protección que identifican en su contexto escolar y familiar.

La población participante corresponde a estudiantes adolescentes de la residencia estudiantil de la Institución Educativa Iraca, en San Martín – Meta, reconociendo los desafíos y particularidades de la vida en residencia, se plantean acciones integrales y sostenibles que impacten dentro y fuera del aula centrado en la prevención y promoción de la salud mental. A fin de empoderar a los adolescentes residentes con herramientas y conocimientos para gestionar sus emociones, habilidades de afrontamiento, resolución de conflictos y fortalecer el bienestar psicológico, a través de talleres psicoeducativos, espacios de dialogo y actividades de ocio saludables que faciliten a su vez a la creación de una cultura de cuidado y comprensión mutua dentro de la comunidad escolar y extendiéndose fuera de la residencia en la vida diaria de los adolescentes.

Palabras clave: Factor de riesgo, factor protector, autoestima adolescencia, inteligencia emocional.

Abstract

The main objective of this applied project is to strengthen protective factors and reduce risk factors for the mental health of students residing at the Iraca Educational Institution in the Municipality of San Martín (Meta).

It is based on a qualitative approach using Action Research (AR) methodology, with the purpose of identifying, through the experiences of students in residential school, the risk and protective factors they identify in their school and family context.

The participating population is comprised of adolescent students from the Iraca Educational Institution's residential school in San Martín, Meta. Recognizing the challenges and specificities of residential life, comprehensive and sustainable actions are proposed that have an impact both inside and outside the classroom, focusing on the prevention and promotion of mental health. To empower resident adolescents with tools and knowledge to manage their emotions, develop coping skills, resolve conflicts, and strengthen their psychological well-being through psychoeducational workshops, spaces for dialogue, and healthy leisure activities that, in turn, facilitate the creation of a culture of care and mutual understanding within the school community and extend beyond the residence into the adolescents' daily lives.

Keywords: Risk factor, protective factor, self-esteem, adolescence, emotional intelligence.

Tabla de Contenido

Introducción	10
Descripción del Problema	12
Planteamiento del Problema	12
Sistematización del Problema	14
Justificación	16
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos específicos	20
Marco de Referencia	21
Estado del arte	21
Marco contextual	22
Marco teórico	22
Marco conceptual	28
Metodología	32
Método	33
Fases de estudio	33
Criterios de validación	34
Técnicas e Instrumentos	35
Categorías de indagación del Cuestionario	37
Variables del Cuestionario	37
Consideraciones éticas	40

Talleres de Psicoeducación	41
Resultados	43
Discusión.....	63
Conclusiones.....	68
Recomendaciones	71
Referencias bibliográficas.....	73
Apéndices.....	79

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Operacionalización de Variables..</i>	39
---	----

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Convivencia - ¿Con que persona o personas convive en la misma casa?</i>	43
Figura 2 <i>Categoría Educativa</i>	44
Figura 3 <i>Categoría Personal</i>	45
Figura 4 <i>Categoría Sociocultural</i>	47

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Cuestionario Identificación de factores protectores y de riesgo en salud mental en estudiantes con residencia escolar</i>	79
Apéndice B <i>Consentimiento Informado</i>	80
Apéndice C <i>Test Pre y Post - Taller Mi Diario de Emociones</i>	81
Apéndice D <i>Test Pre y Post – Taller Soy un ser Social</i>	82
Apéndice E <i>Test Pre y Post – Taller Árbol de Familia</i>	83
Apéndice F <i>Test Pre y Post – Taller Mapa de Apoyo</i>	84

Introducción

Los seres humanos están en constante crecimiento y desarrollo. La adolescencia es una de las etapas más significativas, llena de oportunidades, desafíos y redefiniciones de identidad, personalidad y perspectivas de futuro. Sin embargo, diversos contextos también presentan retos para esta etapa evolutiva, como la integración en un círculo social y educativo. En este estudio, se considera la modalidad de residencia escolar, la cual determina características particulares de adaptación y convivencia, aspectos intrínsecamente ligados al bienestar y la salud mental de los adolescentes.

Este proyecto aplicado tiene como objetivo principal fortalecer los factores protectores y minimizar los factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes residentes en la Institución Educativa Iraca del Municipio de San Martín (Meta). Entendiendo la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente como la ausencia de enfermedades o afecciones (Organización Mundial de la Salud, s.f.), y reconociendo que, en Colombia, según la Ley 1616 de 2013, la salud mental es un estado dinámico que influye en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción social (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014).

La literatura general resalta como factores de riesgo el aislamiento familiar, no solo en su forma física, sino también emocional, lo que genera sentimientos de falta de apoyo sumado a la presión académica. Por otro lado, los factores protectores incluyen la construcción de relaciones sanas y positivas con los compañeros residentes, convirtiendo este entorno cotidiano en un espacio seguro. Se fundamenta en un enfoque cualitativo con metodología de Investigación Acción (IA), con el fin de identificar, desde la experiencia de los estudiantes, los factores de riesgo y protección en su contexto escolar y familiar. El alcance del proyecto busca implementar

acciones integrales y sostenibles centradas en la prevención y promoción de la salud mental de los estudiantes residentes, en concordancia con los lineamientos de la Ley 1616 de 2013, que enfatiza la necesidad de intervenciones que fortalezcan el bienestar psicológico y la capacidad de los individuos para afrontar los desafíos de la vida.

Planteamiento del Problema

La adaptación escolar implica un conjunto de procesos que requieren ajustes en diversas áreas del desarrollo personal de los estudiantes con residencia escolar. Estos procesos afectan sus dimensiones emocional, cognitiva y relacional, ya que los adolescentes responden constantemente a las demandas de su ciclo vital y del entorno educativo.

En el contexto postpandemia, se han identificado distintos grados de comodidad, compromiso y aceptación por parte de los adolescentes en los entornos educativos (Ki, 2020). Sin embargo, también han emergido problemáticas como tristeza, angustia por separación, desmotivación y dificultades en la convivencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años padece algún trastorno mental, lo que representa el 13% de la carga mundial de morbilidad en este grupo etario. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento están entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en adolescentes, y el suicidio es la cuarta causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años.

Estas cifras plantean desafíos en la comprensión y reconocimiento de acciones que promuevan el bienestar y favorezcan intervenciones de salud mental orientadas a la prevención y promoción. Es fundamental fortalecer la capacidad de los adolescentes para regular sus emociones, desarrollar resiliencia ante situaciones adversas y fomentar entornos sociales saludables (OMS, 2021).

Las problemáticas relacionadas con la salud mental en niños, niñas y adolescentes en Colombia han evidenciado un panorama preocupante en los últimos años. Según Unicef Colombia (2024), basado en cifras del Ministerio de Salud (2023), el 44,7 % de los menores de edad presenta indicios de afectaciones en su salud mental. Este porcentaje incluye jóvenes entre

17 y 24 años, adolescentes de 12 a 16 años y población infantil de 6 a 11 años. Asimismo, los informes de Medicina Legal (Boletín estadístico mensual Niños, Niñas y Adolescentes, 2023) registran 280 suicidios en este grupo poblacional durante ese año, mientras que en el primer semestre de 2024 ya se contabilizan 145 casos.

De acuerdo a las proyecciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), en 2025 el departamento del Meta tiene 112.593 adolescentes: 54.871 mujeres (48.7%) y 57.722 hombres (51.3%), siendo los adolescentes el 9.7% de la población total del departamento; ahora bien, el municipio de San Martín cuenta con 3.156 adolescentes para el año en vigencia, representando el 10.4% del total de la población del municipio. Estas cifras demográficas son evidencia relevante de la población adolescente del país posicionándola, así como grupo focalizado clave para la intervención en salud pública, teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de psicológico y sociocultural, donde este segmento de la población es más vulnerable a desafíos propios de la salud mental.

El municipio de San Martín – Meta, cuenta 39 sedes educativas para la formación académica de los niños, niñas y adolescentes (NNA), 4 oficiales con 37 sedes, 10 urbanas y 27 rurales y 02 establecimientos educativos urbanos privados Colegio Cervantes Saavedra y Colegio COFREM. La Institución Educativa Iraca es una de las cuatro instituciones oficiales se encuentra ubicada a 5Km vía San Martín – Granada, en la actualidad cuenta con un aproximado de 1600 estudiantes, de los cuales 470 son estudiantes bajo la modalidad de residencia escolar, las cifras anteriormente descritas fueron suministradas por la junta directa de la Institución para el año 2025. Los adolescentes que viven en la residencia son en un total de 106 estudiantes los cuales se encuentran cursando la secundaria (Octavo, Noveno y Décimo). La residencia escolar es una alternativa para dar cumplimiento al derecho a la educación de los NNA que viven en

zonas rurales, siendo esta una motivación y oportunidad para la formación integral del menor, sin embargo, surgen desafíos significativos al vivir aislados de su núcleo familiar y que ahonda la crisis que evidencia en la etapa adolescente.

Factores como la violencia en el entorno, el conflicto armado, la autoestima, el acoso escolar, el consumo de sustancias psicoactivas, la gestión emocional y la resolución de conflictos son algunos de los principales detonantes de esta crisis. En el municipio de San Martín - Meta, esta problemática se evidencia con el registro de un caso de suicidio ocurrido en 2023 dentro de una institución local, lo que resalta la urgente necesidad de abordar estas situaciones desde una perspectiva integral y preventiva.

De no abordarse de manera oportuna, proactiva y efectiva las afectaciones podrían ser multidimensionales y sin proyecciones a futuro. En el ámbito académico, se tendrían bajos rendimientos, deserción escolar, dificultades en la concentración y en el aprendizaje. En su entorno familiar, se evidenciarían problemas de comunicación, sin herramientas para la regulación emocional y resolución de conflictos, distanciamiento emocional que a su vez afectaría directamente la convivencia en la residencia escolar afectando los lazos afectivos esenciales, siendo estas carencias relevantes en la formación del adolescente. La baja autoestima podría construirse en una inseguridad, dificultades para establecer vínculos, vulnerabilidad a las presiones de grupos que trazan el camino a una conducta de riesgo. Goleman (1995) en su obra *Inteligencia Emocional* argumenta y enfatiza que "... la importancia de potenciar herramientas para regular las emociones a fin de prevenir respuestas impulsivas y también precisa que en ausencia de estas herramientas puede manifestarse en trastornos de ansiedad por el hecho de no procesar la preocupación y depresión dada la incapacidad para procesar el dolor o la desesperanza."

Dado que la adolescencia es un período de consolidación de la identidad, la adquisición de hábitos sociales y emocionales tiene un impacto directo en el bienestar mental a largo plazo. Este proyecto busca responder a la pregunta: ¿Cuáles son los factores de riesgo y protección en la salud mental de los estudiantes en modalidad de residencia escolar? La investigación pretende identificar los factores personales, familiares, escolares y comunitarios que influyen en la identidad y salud mental de los estudiantes, con el propósito de construir acciones de intervención que promuevan su bienestar y calidad de vida.

Justificación

Las problemáticas relacionadas con la salud mental en niños, niñas y adolescentes en Colombia han evidenciado un panorama preocupante en los últimos años. En Colombia, son cientos los NNA que acceden a la educación media y secundaria en la modalidad de residencia escolar, principalmente en zonas rurales de difícil acceso y en zonas de conflicto armado. La residencia escolar es la mano extendida para garantizar el derecho a la educación, sin embargo, implica una serie de particularidades significativas tales como; la separación del entorno familiar lo que puede verse con efectos emocionales complejos, convivencia grupal forzada, ambientes institucionales con normas estrictas, carencia de profesionales en salud mental y acompañamiento psicosocial.

Ahora bien, es preciso reconocer los riesgos y potencialidades propias de la residencia escolar;

Riesgos;

Aislamiento emocional y afectivo, las cuales pueden estar asociados a sentimientos de tristeza, abandono y soledad.

Deserción escolar, por desmotivación al entorno escolar o pocos vínculos afectivos.

Problemas de convivencia y violencia escolar, conflictos interpersonales y con pocos espacios de mediación.

Dificultad para la construcción de la identidad, el desarraigo o la falta de sentido de pertenencia cultural pueden afectar el proceso.

Potencialidades; autonomía y habilidades para la vida, construcción de redes de apoyo, espacio de contención emocional e institucional, oportunidades de formación integral, diversidad e interculturalidad, favorece la empatía y el respeto por la diferencia.

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2022) referencia en sus estadísticas que el 16% de los adolescentes presenta síntomas asociados con trastornos de salud mental como *ansiedad, depresión, ideación suicida y dificultades en la regulación emocional*. Así el DANE reportó que las tasas de suicidio van en aumento en los últimos años, de los cuales han son más frecuentes en zonas rurales, donde los accesos a servicios de salud mental son más limitados. Siendo esto una alarma eminente que requiere de intervención temprana y contextualizada.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, que sufre muchos cambios y profundos no solo físicos, sino cognitivos, emocionales y sociales y es a su vez la etapa donde se configura la identidad, la autoestima, la toma de decisiones y la construcción de proyecto de vida. Estos procesos se ven influenciados de manera significativa por el entorno en donde crecen y se desarrollan los adolescentes.

Desde la línea de investigación "Intersubjetividades, contexto y desarrollo", se reconoce la importancia de examinar los factores de riesgo y protección en la adolescencia, ya que las interacciones, experiencias vividas y conocimientos adquiridos son, en gran medida, un reflejo de los contextos socioculturales en los que se desarrollan los jóvenes. Esto permitirá una comprensión más amplia, no solo de sus características individuales, sino también de sus relaciones sociales y entornos comunitarios.

Para el año en curso, los eventos relacionados con salud mental reportados al Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SIVIGILA, 2024) evidencian dimensiones relevantes para la atención en población adolescente. En cifras sobre intento de suicidio durante el primer semestre de 2024, se han notificado 10 casos, de los cuales 60 % corresponden al sexo femenino y 40 % al masculino, en un rango de edad de 10 a 19 años. Esto refuerza la importancia de reconocer las

dimensiones psicológicas que se desarrollan en la adolescencia y que han sido vulneradas por los procesos de adaptación y ajuste postpandemia, constituyendo un factor de riesgo en su salud mental.

Otro aspecto relevante es el consumo de sustancias psicoactivas, identificado por el DANE (2019) como un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes, con inicio promedio a los 13 años. La influencia y exposición temprana a estas sustancias conlleva mayores conductas de riesgo, afectando su bienestar emocional y desarrollo personal.

Es fundamental identificar y fortalecer los factores protectores que pueden acompañar a los adolescentes en su proceso escolar. Estos factores abarcan dimensiones familiares, grupales, comunitarias e individuales, promoviendo el desarrollo humano, el bienestar y la recuperación de la salud (Ángeles, 2011).

Las acciones e intervenciones dirigidas a la población adolescente deben originarse en escenarios escolares, a partir del reconocimiento de sus experiencias y vivencias. Esto permitirá identificar las características propias de cada comunidad estudiantil y asegurar que las destrezas institucionales implementadas desde el ámbito educativo y de salud tengan el impacto esperado en el fortalecimiento de la salud mental.

Por esta razón, se plantea una metodología de Investigación Acción (Ahumada, Antón y Peccinetti, 2012), con la que se busca desarrollar procesos de reflexión-acción-reflexión con los estudiantes. Esta metodología permitirá la identificación de factores de riesgo y protección en estudiantes con residencia escolar, facilitando la construcción de planes y rutas de atención para los problemas de salud mental más relevantes en esta población.

De este modo, se espera contribuir a la promoción de la salud mental y la prevención de la enfermedad, favoreciendo el bienestar emocional y la calidad de vida de los adolescentes que

forman parte de la residencia escolar. La etapa transitoria de la adolescencia, exige una atención integral que comprenda el rendimiento académico y que contemple dimensiones propias como tales como las afectivas, relacionales y sociales. La OMS (2005) define la salud mental no solo la ausencia de trastornos, sino un estado de bienestar donde la persona ejercita sus capacidades y habilidades, enfrenta las situaciones adversas y productivas de la vida y contribuye en la comunidad. Por lo tanto, promover la salud mental implica realidades que fortalezcan la autoestima, la capacidad de afrontamiento, sentido de pertenencia y la expresión emocional. Los entornos escolares suelen convertirse en espacios privilegiados para la prevención de trastornos mentales y el fortalecimiento de factores protectores, cuando se implementan acciones sistémicas de acompañamiento emocional y psicoeducación.

La Política Nacional de Salud Mental en Colombia (Minsalud, 2018) plantea la necesidad de intervenir desde un enfoque territorial y diferencial, promoviendo acciones preventivas y de promoción en instituciones educativas, especialmente en zonas rurales o apartadas. Es por ello que este proyecto se alinea con estas directrices, al priorizar el bienestar integral de los adolescentes y promover condiciones institucionales que prevenga el malestar psicológico, las conductas de riesgo y el abandono escolar. En pocas palabras, al identificar y comprender los factores de riesgos y protectores presentes en la residencia escolar, se abre la posibilidad de diseñar acciones pertinentes y humanizantes, que contribuyan a la educación con enfoque emocional, equitativa y comprometida con el desarrollo saludable de la juventud rural.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer los factores protectores y reducir los factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes en modalidad de residencia escolar en la Institución Educativa Iraca, del Municipio de San Martín (Meta).

Objetivos Específicos

Identificar los factores protectores y de riesgo en salud mental presentes en la Institución Educativa Iraca, del Municipio de San Martín (Meta).

Implementar acciones dirigidas a reducir los factores de riesgo y a fortalecer los factores protectores en los estudiantes de residencia escolar de la Institución Educativa Iraca.

Evaluar la efectividad de las estrategias aplicadas para fortalecer los factores protectores y mitigar los factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes.

Marco de Referencia

Estado del Arte

Los conflictos en el entorno escolar se manifiestan de diversas formas, incluyendo agresiones físicas, morales, verbales y psicológicas, así como actos de intimidación. Según Ramírez y Arcilla (2013), estas dinámicas conflictivas resultan inevitables en espacios donde confluyen gran cantidad de personas, como sucede en el ámbito escolar objeto de análisis.

Las altas tasas de conflictividad en las escuelas colombianas reflejan un contexto social históricamente marcado por problemáticas como el desempleo, el desplazamiento forzado, la pobreza extrema y la violencia generalizada, derivada tanto de grupos armados ilegales (paramilitarismo y guerrilla) como de bandas criminales y delincuencia común (Fuentes, 2019).

Actualmente, el enfoque educativo prioriza la enseñanza de derechos, sin equilibrarla con el aprendizaje de deberes y responsabilidades, lo que ha generado desbalances en las interacciones sociales. Para que los estudiantes puedan desenvolverse en cualquier contexto de manera armónica y productiva, es fundamental desarrollar competencias ciudadanas, integrando habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas, así como conocimientos y actitudes necesarias para una convivencia pacífica (Chaux, Lleras y Velásquez, 2004, citado por Fuentes, 2019)

En el caso de los adolescentes, los conflictos y desafíos emocionales se intensifican debido a los cambios evolutivos propios de esta etapa. Según Moraleda (1992), citado por Martín (2021), la adolescencia es un periodo de transición, caracterizado por cambios fisiológicos y de maduración sexual, además de transformaciones significativas en el desarrollo del pensamiento, la introspección, la identidad personal y la orientación hacia valores.

En la Adolescencia, el pensamiento se torna más lógico, abstracto y autoreflexivo, lo que lleva al adolescente a centrar su atención en el análisis de su mundo interior y en la comprensión de los procesos internos de los demás. (Papina & Feldman, 2012).

Según Erikson (1968), los adolescentes enfrentan una crisis evolutiva en la que se debe consolidar el yo, diferenciándose de las figuras adultas y estableciendo así metas personales.

Blasi (cit. En Martín, 2021) describe este proceso en tres fases:

Primeros años de la adolescencia (12-13 años): Poco interés en reflexionar sobre el “yo”.

Segunda etapa (14-16 años): Exploración de emociones y pensamientos internos, enfrentándose a contradicciones entre su identidad y el deseo de aceptación social.

Etapa tardía (17-18 años): Mayor enfoque en sí mismos, asumiendo compromisos y definiendo metas personales.

Este análisis subraya la importancia de abordar los factores emocionales y sociales desde edades tempranas, no solo para mitigar los conflictos en el ámbito escolar, sino también para fomentar el desarrollo integral de los adolescentes. Fortalecer su capacidad de autorregulación emocional, integración comunitaria y construcción de identidad es clave para generar entornos escolares más seguros y funcionales.

Marco Contextual

Marco Teórico

Los factores de riesgo en general se definen como aquellas conductas o condiciones que pueden afectar la estabilidad, seguridad y bienestar de una persona (Salas, 2018). Estos factores aumentan la probabilidad de aparición de situaciones como fracaso escolar, desinterés académico, consumo de sustancias, violencia intrafamiliar, embarazo en adolescentes y violencia

escolar, entre otros fenómenos que impactan negativamente el desarrollo académico, personal y familiar de los adolescentes (Acle-Tomasini & Aguiar Andrade, 2012).

El análisis de los factores de riesgo es esencial para comprender cómo influyen en la salud mental de los estudiantes en residencia escolar, permitiendo el diseño de acciones que fomenten factores protectores y reduzcan vulnerabilidades dentro del contexto educativo.

Algunas Variables de Riesgo;

La ansiedad es una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación, al igual que la autoestima. Es una expresión del miedo, resultado de la percepción de un peligro por parte del sujeto (Anaya Nieto, 2002). Según González et al. (2009), las respuestas ante la ansiedad se caracterizan por alteraciones fisiológicas, cognitivas y motoras.

Si bien la ansiedad puede ser una reacción útil para enfrentar situaciones que el organismo considera amenazantes, activando así las respuestas que se pueden anticipar o responder en situación de peligro, existe un umbral funcional, denominado umbral emocional (Palomar Lever & Cienfuegos Martínez, 2007). Este umbral permite que la ansiedad opere como un mecanismo que afronta las demandas en su entorno, sin embargo, cuando estas respuestas supera los límites de intensidad, duración o interferencia en el diario vivir, se convierte en una patología que comprende el funcionamiento psicosocial del individuo.

De acuerdo con el DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022), los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo excesivo y persistente, asociado con evitación conductual y reacciones fisiológicas desproporcionadas frente a estímulos reales o anticipados. Dentro de estos trastornos se encuentran el trastorno de ansiedad generalizada, las fobias específicas, el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad social, entre otros. Así mismo en los contextos escolares y residenciales, es habitual observar manifestaciones de ansiedad en forma

de retraimiento social, somatización, irritabilidad y dificultades en el rendimiento académico o a la adaptación grupal. La ansiedad cuando no se aborda a tiempo, puede afectar de manera negativa en la construcción de vínculos, la autoestima, la autoeficacia e interfiriendo con el desarrollo socioemocional.

Otra variable de gran impacto que actualmente pone en riesgo la salud mental de niños, niñas y adolescentes es el suicidio. Según Soler et al. (2016), la literatura especializada sobre la conducta suicida describe un proceso que se mueve desde la desesperanza hasta el intento suicida, señalando que la evolución hacia la ejecución del acto implica desajustes emocionales, cognitivos y conductuales, los cuales constituyen indicadores de deterioro en la salud individual.

La desesperanza, entendida como la percepción de una imposibilidad total de alcanzar algo, genera en las personas sentimientos de impotencia y culpa, llevándolas a abandonar el deseo de continuar con la vida. Mientras algunos individuos son capaces de soportar altos niveles de sufrimiento emocional si mantienen la esperanza en algo significativo para el futuro, los adolescentes con conductas suicidas suelen experimentar una combinación de emociones como impotencia, desesperanza, agotamiento, culpa y sensación de fracaso.

Estas emociones, sumadas a pensamientos como "no puedo más", crean un estado de agitación y confusión, que incrementa el riesgo de actos autodestructivos (Soler et al., 2016).

Factores Protectores que Aportan a la Salud Mental

Según Soler et al. (2016) “Los principales factores protectores que contribuyen a la salud mental incluyen: una autoestima adecuada, resistencia personal, sentido de coherencia, resiliencia, optimismo, asertividad y autovaloración estructurada”.

El autoconcepto, de acuerdo con L. Núñez (2016), se divide en dos vertientes:

Descriptiva o autoimagen: cómo una persona percibe lo que es.

Valorativa o autoestima: cómo valora su autoimagen.

La autoestima está relacionada con el autoconcepto ideal, es decir, lo que una persona quiere ser y lo que los demás esperan que sea (González-Pienda et al., 1997). La percepción que una persona tiene de sí misma, así como el valor que le atribuye, influye directamente en su desarrollo emocional y en su capacidad para manejar las diferencias entre su autoimagen real e ideal.

La autoestima positiva es clave para la adaptación a distintos contextos, ya que permite enfrentar obstáculos y fracasos con mayor resiliencia (Kosic, 2006). Además, tiene un impacto significativo en las relaciones interpersonales, la identidad personal y el bienestar psicológico (Crocker, Luhtanen, Blaine y Broadnax, 1994).

En la adolescencia, los factores de riesgo y protección influyen en diversos procesos biopsicosociales, afectando la comunicación, la vinculación emocional y el desarrollo de habilidades para la convivencia. Estos factores representan recursos internos y externos que pueden fortalecer o debilitar la salud mental de los adolescentes.

Según Díaz Rodríguez y González Ramírez (2014), la adolescencia es un ciclo vital clave donde se consolidan estilos de vida saludables o problemáticos. Durante esta etapa, los adolescentes buscan autonomía e independencia del ambiente familiar, desarrollando nuevas formas de relación con sus pares. La necesidad de aceptación social puede conducir a la adopción de conductas de riesgo.

Por otra parte, el estudio de los factores protectores en el campo de la salud mental implica reconocer características detectables en individuos, familias, grupos o comunidades que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento y la recuperación de la salud. Estos factores

pueden contrarrestar los efectos negativos de los factores de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica (Ángeles, 2011).

Los factores protectores reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y estrés, permitiendo que algunas personas, a pesar de haber crecido en contextos desfavorecidos y haber experimentado situaciones adversas, logren llevar una vida normalizada (Benard, 2004; Rutter, 2007; Uriarte, 2006, citados en Acle-Tomasini & Aguiar Andrade, 2012).

El Rol del Escenario Escolar en la Salud Mental

Para Salas (2018), la adolescencia es un período de vulnerabilidad, donde la dependencia y el proceso de desarrollo pueden favorecer la aparición de conductas de riesgo. Es por ello que el escenario escolar juega un papel clave en la promoción de la salud mental, permitiendo una interacción bidireccional entre los adolescentes y el equipo docente.

El fortalecimiento de la autonomía como factor protector puede lograrse a través de la formación en valores, la promoción de hábitos saludables y la consolidación de vínculos afectivos. La familia, en este sentido, tiene un papel fundamental en el refuerzo de estas estrategias, contribuyendo al desarrollo emocional y social de los adolescentes (Bonilla y Hernández, 2015).

Residencia Escolar; la residencia escolar nace con el fin de dar cumplimiento a los derechos de los niños, niñas y adolescentes, así lo cita del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 1989) establece que todos los Estados deben asegurar que “la educación esté al alcance de todos y que se adopten medidas para fomentar la asistencia regular a la escuela y la reducción de las tasas de deserción escolar”. (Art. 28).

Esta modalidad de estudio responde a una estrategia de inclusión y reducción a la deserción escolar, dando cumplimiento para garantizar el cumplimiento del derecho a la

educación a niños, niñas y adolescentes que habitan en zonas rurales de conflicto armado o de difícil acceso.

Calidad de Vida y Factores Socioemocionales

Evaluar la calidad de vida durante la adolescencia permite identificar áreas de intervención temprana. Estudios de Bica et al. (2019) evidencian que los factores sociodemográficos tienen un impacto en la calidad de vida relacionada con la salud, incluyendo edad, nivel socioeconómico, sexo y convivencia.

Además, diversos estudios han encontrado asociaciones entre bajo rendimiento académico y problemas de conducta (Plomo et al., 2017). Los adolescentes con dificultades emocionales y comportamentales pueden experimentar obstáculos en su proceso de aprendizaje. Lereya (2015) sostiene que las víctimas de acoso escolar tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental y bajo rendimiento educativo, con consecuencias similares al maltrato infantil.

Los problemas de salud mental más comunes en adolescentes incluyen: Trastornos del estado de ánimo (como la depresión), trastornos de ansiedad, preocupaciones sobre la imagen corporal, que pueden derivar en trastornos alimenticios y baja autoestima, ideación o intentos suicidas, autolesiones no suicidas, abuso de sustancias (Medina-Mora, Borges, Benjet, Lara & Berglund, 2007).

El Funcionamiento Familiar y la Resiliencia

El funcionamiento familiar, según Olson (2008, citado en Mera y López, 2012), se basa en una dinámica sistémica que promueve la expresión y el desarrollo de la individualidad. Dentro de la familia, se ejercen funciones clave como supervisión, control, comunicación, apoyo y recursos afectivos y económicos, influyendo en la estabilidad emocional de sus integrantes.

La resiliencia, según Silas (2008), es la capacidad personal para superar adversidades mediante el empleo de factores internos y externos. La resiliencia implica un manejo efectivo de la voluntad, el desarrollo de competencias emocionales y sociales, y la capacidad de transformar situaciones adversas en aprendizajes significativos.

Marco Conceptual

La autoestima es un componente afectivo fundamental en la construcción de la personalidad. Según Rogers (1964), citado por Patiño (2018), la autoestima refleja el valor que cada persona atribuye a sí misma, siendo clave para el bienestar emocional y el desarrollo personal. En esta misma línea, Branden (1995), también citado por Patiño (2018), plantea que una forma efectiva de fortalecer la autoestima es asumir la responsabilidad sobre las propias actitudes y comportamientos, promoviendo la autorregulación y la autoconfianza.

De acuerdo con Rogers (1986), para que una persona encuentre propósito en su vida, primero debe explorar y reconocer su propio potencial. Esto implica una autoevaluación honesta, que le permita comprender su autopercepción y aceptar su valor intrínseco. Solo a partir del autoconocimiento y la autoaceptación, se puede avanzar en la búsqueda de un propósito significativo (Patiño, 2018).

Asimismo, Rogers destaca que los seres humanos, por naturaleza, son activos y proactivos, y tienden a comprometerse con aquello que consideran valioso. Según este autor, las personas pueden desarrollar su máximo potencial cuando cuentan con condiciones favorables para su crecimiento, como entornos que fomenten la confianza, la aceptación y el desarrollo personal (Patiño, 2018).

El desarrollo de la autoestima y la búsqueda de sentido de vida están profundamente conectados con el reconocimiento del propio valor y la capacidad de asumir responsabilidades

personales. Estas cualidades permiten a las personas orientar su energía y voluntad hacia metas significativas, siempre que se encuentren en contextos que favorezcan su crecimiento y autorrealización.

Desde la perspectiva de la teoría de la motivación humana propuesta por Abraham Maslow, conocida como la Pirámide de Maslow o jerarquía de necesidades, se explica que los seres humanos están motivados por una serie de necesidades organizadas en niveles. Estas necesidades van desde las más básicas, como las fisiológicas, hasta las más elevadas, como la autorrealización. Según el autor, satisfacer cada nivel es esencial para avanzar hacia el siguiente y alcanzar el máximo desarrollo personal.

En relación con la adolescencia, Martín (2021) señala que este período de transición está marcado por intensos cambios emocionales que generan desequilibrios en la autoestima, debido a transformaciones físicas, psicológicas y cognitivas. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan sentimientos contrapuestos, como vacío, angustia, exaltación y tristeza por la pérdida de privilegios infantiles, junto con felicidad por pequeños logros de independencia. Estas oscilaciones emocionales hacen que la inteligencia emocional sea una herramienta crucial para gestionar esta inestabilidad.

El estudiante residente es aquel que, por factores geográficos, sociales o económicos, vive de forma temporal bajo una residencia escolar que le permita continuar con su trayectoria educativa. Erikson (1968) manifiesta que durante la adolescencia el individuo enfrenta la crisis de identidad vs, confusión de roles. Es por ello que la residencia escolar dado su estado de aislamiento de su núcleo familiar, puede constituirse en un espacio clave para el desarrollo de la autonomía, el sentido de pertenencia y el desarrollo de la identidad, siempre y cuando en ello se encuentran vínculos afectivos seguros y significativos.

La inteligencia emocional, como explica Martín, permite a los adolescentes comprender, gestionar y canalizar sus emociones, fortaleciendo su autoestima y equilibrio emocional. Este proceso implica desarrollar habilidades clave como autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y competencias sociales, esenciales para tomar control de su vida y adaptarse a su entorno de manera efectiva.

Además, Martín (2021) destaca que la Pirámide de Maslow es una herramienta útil para intervenir en el desarrollo emocional de los adolescentes, ya que permite analizar las motivaciones y necesidades que guían el comportamiento humano. A través de esta teoría, es posible comprender por qué actuamos de cierta manera y cómo las necesidades insatisfechas pueden influir en nuestras emociones y decisiones (Martín, 2021).

El presente estudio de investigación busca trabajar desde una vista sistémica, el cual considera las interacciones de los individuos y su entorno social, familiar y comunitario, es un enfoque complejo, dinámico y multidimensional, se adopta el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979 - 2002), el cual expone una estructura de sistemas anidados que inciden en el desarrollo humano: el microsistema (familia, escuela, pares), el mesosistema (interacciones entre microsistemas), el exosistema (entornos indirectos que afectan al individuo) y el macrosistema (creencias culturales, políticas y estructuras sociales). En este sentido, la residencia escolar se constituye como un microsistema clave para los adolescentes, que puede actuar como un espacio de contención y desarrollo integral, o en caso contrario, como un factor de vulnerabilidad si no se garantiza un entorno seguro, afectivo, participativo y saludable.

Desde el enfoque de la psicología educativa, los talleres psicoeducativos se entienden como espacios estructurados que integran acciones pedagógicas y psicológicas orientadas a promover el desarrollo personal, emocional y social de los adolescentes. A través de estas

acciones permiten intervenir de manera preventiva sobre los factores de riesgos, fortaleciendo habilidades como la autoestima, la comunicación asertiva, la empatía y el manejo de las emociones.

Según Rodríguez Barreto (2007), un taller psicoeducativo “es una técnica de intervención psicológica grupal con carácter preventivo o formativo, que combina componentes informativos y vivenciales, y promueve la participación activa de sus integrantes para facilitar procesos de reflexión, cambio y aprendizaje significativo”. Desde esta perspectiva, los talleres no solo transmiten conocimientos que potencian la transformación, sino que fomentan el empoderamiento juvenil y la construcción de sentido a partir de sus propias vivencias.

Metodología

El método establecido para identificar los factores protectores y de riesgo en salud mental que influyen en el bienestar y calidad de vida de los estudiantes en residencia escolar de la Institución Educativa Iraca, en el municipio de San Martín (Meta), se plantea una metodología de Investigación Acción (IA) la cual permite intervenir de manera directa sobre el contexto educativo a través de un proceso participativo, reflexivo y transformador, lo que resulta relevante e inclusivo donde todos los actores educativos, estudiantes, docentes y tutores se hacen presentes en la construcción de conocimientos e implementación de las mismas acciones transformadoras.

De igual manera se adopta una perspectiva metodológica mixta; cualitativa (entrevistas, grupos focales y observación) y cuantitativa (cuestionario estructurado, test pre y post). Creswell y Plano Clark (2018) indican que “...los enfoques mixtos permiten una triangulación de datos que favorece el análisis, con la profundidad interpretativa y estadística. A su vez, la Investigación Acción es respaldada por autores como Kemmis (1983), la Investigación Acción es una forma de búsqueda auto reflexiva, realizada por los participantes en situaciones sociales (incluyendo educativas), con el propósito de mejorar la lógica y equidad de: a) Las propias prácticas sociales o educativas. b) La comprensión de estas prácticas. c) Las situaciones en las que se efectúan estas prácticas. Siendo un proceso de acción, la IA integra reflexión, aprendizaje y resolución de conflictos, orientándose hacia la transformación de las condiciones que afectan la salud mental.

Esta metodología busca identificar factores de riesgo y protección en estudiantes con residencia escolar, promoviendo una sensibilización y reflexión dentro de la comunidad educativa. También facilita y fomenta proyectos de acción que permitan transformar

problemáticas relacionadas con la salud mental, impactando en la promoción del bienestar y calidad de vida de los participantes (Ahumada, Antón y Peccinetti, 2012).

Fases del Estudio

Fase de Diagnóstico: Caracterizar e identificar los factores protectores y de riesgo en salud mental de los estudiantes con residencia escolar en la Institución Educativa Iraca.

Procedimiento:

Aplicación del “Cuestionario para la identificación de factores protectores y de riesgo en salud mental en estudiantes con residencia escolar”, compuesto por 90 ítems, estructurados en categorías: personal, familiar, escolar y sociocultural.

Realización de un taller inicial de reconocimiento grupal, donde se exploraron experiencias y percepciones vinculadas al bienestar y la salud mental, mediante técnicas proyectivas y narrativas.

Análisis de datos: Cualitativo: Se empleará análisis temático a partir de las narrativas recogidas en el taller, con procedimientos de codificación abierta y categorización inductiva.

Fase de Construcción: Diseñar las acciones psicoeducativas, enfocadas en los factores de riesgo y protección, a partir de los hallazgos de la fase diagnóstica.

Procedimiento: sistematización de los resultados de la fase anterior, diseño de los talleres psicoeducativos basados en las categorías emergentes del análisis, elaboración de una estrategia de intervención centrada en la promoción de factores protectores y afrontamiento saludable.

Participación estudiantil: Los estudiantes participaron activamente en la validación de los temas priorizados, compartiendo ideas y experiencias, lo que permitió ajustar los contenidos a sus contextos reales.

Fase de Evaluación y Reflexión: Comprender el impacto de las fases anteriores a fin de promover el aprendizaje integral e institucionales.

Procedimiento:

Aplicación de un cuestionario pre y post-intervención para observar cambios en las dimensiones trabajadas.

Realización de entrevistas grupales a estudiantes de la residencia.

Análisis de resultados utilizando:

Análisis de contenido (cualitativo y cuantitativo) de las entrevistas y registros de talleres.

Triangulación de información: Se integrarán los resultados de los cuestionarios, las narrativas de los talleres y las entrevistas, permitiendo una comprensión más robusta y validada del objeto de estudio.

Fase de Acción: Implementar las acciones propuestas y a su vez generar procesos sostenibles dentro de la comunidad escolar.

Procedimiento; implementación de los talleres diseñados en la fase anterior, presentación de los resultados y recomendaciones a la comunidad educativa, evaluación final: Se reflexionará junto con los estudiantes y docentes sobre el proceso vivido, reconociendo aprendizajes colectivos y proponiendo líneas de continuidad.

Criterios de Validación

Validez de contenido: El cuestionario fue revisado por expertos en salud mental infantil y juvenil, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y adecuación cultural de los ítems.

Triangulación metodológica: Uso combinado de técnicas cuantitativas y cualitativas.

Validación participativa: Los estudiantes participaron en la interpretación de los resultados y validación de propuestas.

Técnicas e Instrumentos

Para esta investigación diagnóstico-participativa, se emplearán las siguientes técnicas:

Cuestionario (Ver [Apéndice A](#))

El cuestionario es un proceso estructurado de recogida de información sobre variables individuales y contextuales partiendo de unas preguntas definidas con anterioridad. Esta herramienta facilita y resulta de manera eficaz para la identificación de percepción, actitudes, comportamientos y en factores protectores y de riesgo, como es el caso de los adolescentes de la residencia escolar. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el cuestionario es un instrumento valioso, ya que posibilita la medición objetiva de variables mediante escalas estandarizadas, facilitando el análisis estadístico y la comparación de datos. Además, su diseño debe atender a criterios de validez, confiabilidad y adecuación al contexto sociocultural del grupo evaluado.

García et al. (2016) destacan que, en el ámbito de la salud mental, los cuestionarios permiten explorar dimensiones importantes como el bienestar psicológico, la ansiedad, la resiliencia o el soporte social de forma estandarizada, garantizando tanto la sistematización de los datos como la protección del anonimato de los participantes.

Para esta investigación, se diseñó el “Cuestionario para la Identificación de Factores Protectores y de Riesgo en Salud Mental en Estudiantes con Residencia Escolar”, compuesto por un total de 90 preguntas. Este instrumento tiene como objetivo evaluar los factores de riesgo y protección que afectan la salud mental de los estudiantes residentes en la Institución Educativa Iraca, ubicada en el municipio de San Martín, Meta.

El cuestionario fue diseñado para identificar los factores de riesgo y protección en salud mental en estudiantes bajo la modalidad de residencia escolar el cual fue construido con criterios

metodológicos rigurosos. Para ello, se conformó un comité evaluador integrado por tres profesionales expertos en Psicología, cuyas trayectorias académicas y profesionales aportaron una mirada integral y crítica en la elaboración del instrumento. La primera fue la psicóloga Diana Toro, Especialista en acción sin daño y construcción de paz, con experiencia en Docencia universitaria en áreas como psicología social, constructivismo, psicología política e investigación, además de ser asesora de trabajos de grado y prácticas profesionales. El segundo evaluador fue el psicólogo Juan Guillermo Macías, Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, y Magíster en Psicología Comunitaria, con sólidos conocimientos en intervención psicosocial. Finalmente, el tercer experto fue el psicólogo Carlos Albarracín, con experiencia en salud mental desde un enfoque sistémico, especialmente en primera infancia, adolescencia y familia, y trayectoria profesional en valoración psicológica y defensa de derechos desde la Defensoría de Familia en Casanare. Estos profesionales realizaron una evaluación crítica de los ítems del cuestionario, considerando su claridad, relevancia, adecuación al contexto y coherencia teórica. La revisión permitió ajustar y afinar el instrumento, asegurando su confiabilidad como herramienta diagnóstica preliminar.

Una vez construido el cuestionario preliminar, se procedió a su validación mediante el método de juicio de expertos, con el fin de garantizar su validez, es decir, el grado en que los ítems representan adecuadamente los factores de riesgo y protección en salud mental que se pretendían evaluar. Los tres profesionales expertos revisaron de manera independiente cada ítem del instrumento, evaluando criterios como claridad semántica, relevancia, coherencia teórica, y adecuación al nivel evolutivo de la población adolescente. Para garantizar la validez del instrumento aplicado, se elaboró una tabla de operacionalización de variables en la que se especifican las dimensiones de la salud mental, así como sus respectivos indicadores e ítems del

cuestionario. Esta estructura permite relacionar las mediciones empíricas, y respalda la pertinencia y coherencia del instrumento.

Categorías de Indagación del Cuestionario

La categorización del cuestionario en las áreas familiar, personal, educativa y sociocultural responde a un enfoque integral del desarrollo del adolescente, fundamentado en el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) y sistémico que comprenden la salud mental como el resultado de múltiples dimensiones que configuran el bienestar mental del adolescente, facilitando las intervenciones de manera pertinente. En este sentido, el cuestionario se estructuró en cuatro áreas de análisis:

Área Familiar: Se busca reconocer el entorno familiar y su impacto en la estabilidad emocional, la comunicación efectiva y el apoyo emocional. Además, se identifican los elementos protectores y aquellos que representan riesgos para la salud mental de los estudiantes.

Área Personal: Se analizan las características individuales y habilidades de los estudiantes residentes en la gestión de sus emociones y el manejo de situaciones adversas.

Área Educativa: Se explora el entorno escolar y su influencia en la salud mental, considerando el impacto de las relaciones interpersonales entre estudiantes y docentes.

Área Sociocultural: Se examinan el contexto social y cultural, las redes de apoyo y las actividades recreativas en las que participan los estudiantes residentes.

Variables del Cuestionario. Se establecieron tres variables importantes; la *Salud Mental*, no solo es la ausencia de un trastorno psicológico, sino que incluye el funcionamiento emocional, cognitivo y social, así como la autorregulación, la autoestima y la satisfacción vital. Santock (2015) argumenta "...En el caso de los adolescentes, la salud mental se vuelve especialmente relevante por tratarse de una etapa de cambios y búsqueda de identidad". La medición de esta

variable permite valorar el grado de equilibrio psicológico y la capacidad de adaptación del estudiante en la residencia estudiantil.

Los factores de riesgo en salud mental, Rutter (1987) define como aquellas condiciones individuales, familiares o contextuales que aumentan la probabilidad de aparición de problemas emocionales, conductuales o trastornos psicológicos. La identificación de estos elementos es clave para anticipar vulnerabilidades y orientar acciones de prevención.

Los factores protectores en salud mental, son condiciones que disminuyen los efectos negativos de los factores de riesgo y promueven la resiliencia y el bienestar psicológico. Según Fraser, Kirby & Smokowski (2004) pueden encontrarse a nivel personal (autoestima, habilidades sociales, regulación emocional), familiar (apoyo afectivo, comunicación positiva), escolar (clima escolar, relaciones con docentes) y comunitario (redes de apoyo, oportunidades de participación). En contextos como la residencia escolar, el fortalecimiento de factores protectores resulta esencial para promover una salud mental positiva y prevenir problemáticas como la ansiedad, la depresión o el aislamiento social.

Tabla 1*Operacionalización de Variables*

Variable	Dimensión	Indicador	Ítems del Cuestionario
Salud Mental	Familiar	Apoyo familiar, dinámica familiar, comunicación.	1-46
	Personal	Autoestima, autocuidado, percepción emocional.	47-73
	Educativa	Relación con docentes y compañeros, motivación.	74-81
	Sociocultural	Participación comunitaria, acceso a redes de apoyo.	82-90
	Personal	Fortaleza psicológica, autoconcepto positivo.	47-73
Factores de riesgo en salud mental	Familiar	Conflictos familiares, negligencia.	1-46
	Personal	Estrés, estados de ánimo, pensamientos negativos, resolución de conflictos.	47-73
	Educativa	Bullying, bajo rendimiento, desmotivación, procrastinación.	74-81
	Sociocultural	Aislamiento, estigmatización, falta de recursos.	82-90
	Familiar	Redes de apoyo, comunicación afectiva.	1-46
Factores de protección en salud mental	Personal	Fortaleza psicológica, autoconcepto positivo.	47-73
	Educativa	Clima escolar positivo, sentido de pertenencia.	74-81
	Sociocultural	Participación social, actividades recreativas.	82-90
	Familiar	Redes de apoyo, comunicación afectiva.	1-46

Nota. Tabla de categorías y variables. *Fuente.* Elaboración Propia.

Consentimiento informado (Ver [Apéndice B](#))

Se implementó un proceso de consentimiento informado tanto para los estudiantes participantes como para sus padres o acudientes. Previamente a la aplicación del cuestionario y la participación en los talleres psicoeducativos, se socializó con claridad el propósito del estudio, los objetivos, las actividades a desarrollar, así como la garantía de confidencialidad, anonimato y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. Para formalizar esta participación voluntaria, se entregaron y firmaron formatos de consentimiento informado por parte de los padres de familia o acudientes, y de asentimiento informado por parte de los adolescentes.

Consideraciones Éticas

Este proyecto se acoge a los principios éticos fundamentales de investigación con seres humanos establecidos en la Declaración de Helsinki, y a su vez con la disposición *del* Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia (Ley 1090 de 2006) mediante la cual se garantiza el respeto por la dignidad, la autonomía y los derechos de los participantes. Se adoptaron medidas rigurosas para asegurar la protección de la integridad física, emocional y psicológica de los adolescentes.

Se garantizó la voluntariedad en la participación mediante la firma del consentimiento informado por parte de los padres o acudientes y un asentimiento informado por parte de los adolescentes. Dichos documentos explicaron de manera clara el objetivo del estudio, los procedimientos, así como la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Esta práctica responde al principio de autonomía, permitiendo que decidan libremente en un marco de transparencia y corresponsabilidad.

Se aseguró la confidencialidad de la información recolectada, no se utilizará ningún resultado con fines distintos a los planteados en la investigación, ni se divulgará información que permita la identificación personal de los participantes. Esta garantía está alineada con el principio de justicia y protección del derecho a la intimidad y de manera especial en la población de estudio con adolescentes.

Finalmente, se adoptó una postura ética al contexto escolar y sociocultural de los estudiantes en residencia, reconociendo las particularidades vitales y evitando cualquier tipo de estigma durante las actividades desarrolladas. Todo el proceso fue diseñado bajo criterios de no maleficencia y beneficencia, procurando siempre que la participación contribuya al desarrollo de capacidades personales, emocionales y sociales de los jóvenes involucrados.

Talleres de Psicoeducación

Los talleres de psicoeducación se diseñaron a partir de la identificación de los factores de riesgo y protección en salud mental en estudiantes con residencia escolar.

Estos talleres tienen como objetivo propiciar un contexto de aprendizaje, permitiendo a los participantes reflexionar sobre su bienestar emocional, facilitar el cambio cognitivo y promover estrategias de afrontamiento más saludables (Miracco et al., 2012).

El enfoque metodológico de los talleres busca fortalecer la resiliencia, dotando a los estudiantes de herramientas prácticas para enfrentar factores de riesgo en su entorno educativo y personal, contribuyendo así a la promoción de la salud mental en la comunidad escolar.

El proyecto se desarrolló a lo largo de varias etapas distribuidas en periodos definidos de tiempo: se destinó un mes a la fase diagnóstica, mes y medio a la fase de construcción de la intervención, dos meses y medio a la ejecución de las acciones propuestas y, finalmente, dos

meses a la evaluación y reflexión de los resultados. Cada uno de estos intervalos permitió abordar con profundidad los objetivos específicos.

Población

La población participante en esta investigación está conformada por 12 estudiantes residentes de la casa estudiantil de la Institución Educativa Iraca, ubicada en el municipio de San Martín, Meta. Estos participantes se encuentran en un rango de edad entre los 13 y 17 años, los cuales fueron seleccionados mediante los siguientes criterios de inclusión;

Ser estudiante activo y residente de la casa estudiantil de la Institución Educativa Iraca durante el periodo de recolección de datos.

Tener al menos 1 año de residencia en la institución.

Firmar el consentimiento informado y disposición para participar activa y voluntariamente del estudio.

Por otro lado, se aplicaron los siguientes criterios de exclusión;

No participación voluntaria: Estudiantes que, a pesar de cumplir con los criterios de inclusión, decidieron no participar en el estudio.

Situaciones de salud mental complejas (si aplica): Estudiantes con diagnósticos de salud mental que requerían intervenciones especializadas fuera del alcance de este proyecto, con el fin de no generar falsos positivos o complejizar innecesariamente el análisis dentro de los objetivos del estudio.

Resultados

Este capítulo presenta los hallazgos de la investigación, enfocados en el análisis de los factores protectores y de riesgo en salud mental identificados en estudiantes con residencia escolar en la Institución Educativa Iraca, del municipio de San Martín, Meta.

Los resultados obtenidos permiten comprender las principales dinámicas y desafíos que enfrentan los estudiantes residentes en términos de bienestar emocional y psicológico, sirviendo como base para la planeación de intervenciones.

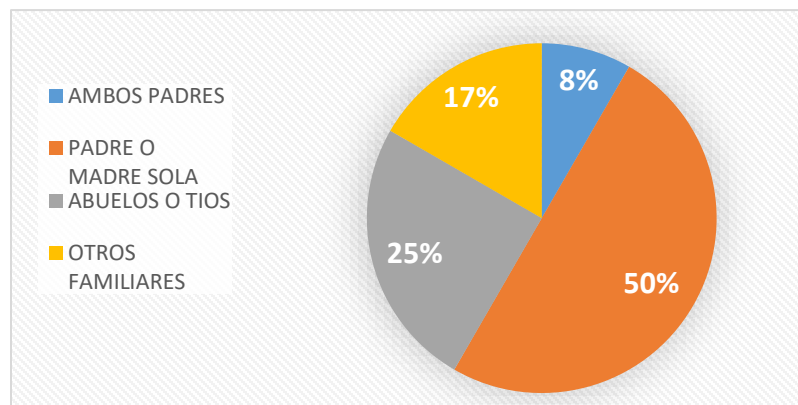
Asimismo, se describe la metodología empleada en el diseño e implementación de talleres psicoeducativos, los cuales buscan promover acciones preventivas y fortalecer los recursos internos y externos de los estudiantes.

A continuación, se presentan los resultados del Cuestionario para la Identificación de Factores Protectores y de Riesgo en Salud Mental en Estudiantes con Residencia Escolar, los cuales dan respuesta al primer objetivo específico (Para consultar el cuestionario completo y su aplicación, ver [Apéndice A.](#))

Figura 1

Categoría Familiar

Convivencia - ¿Con que persona o personas convive en la misma casa?



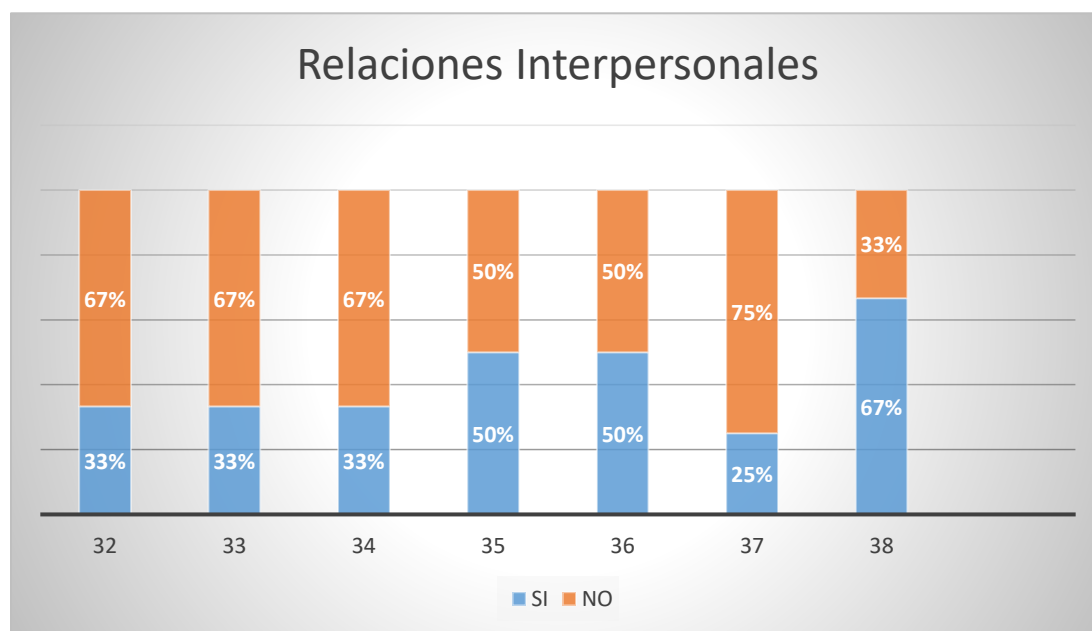
Fuente. Autoría Propia.

La gráfica anterior expone los resultados de una de las preguntas del cuestionario, a los estudiantes residentes orientada a conocer con quien conviven fuera de la residencia escolar. Este análisis revela que el 50% de los encuestados convive con uno solo de los padres, mientras que el 25% lo hace con familiares como abuelos o tíos.

Estos resultados posibilitan la identificación de los distintos tipos de estructuras familiares presentes entre los adolescentes y explican que, a pesar de no vivir con ambos padres, la mayoría mantiene convivencia con al menos una figura de apego primaria, los lazos afectivos y de cercanía es un referente positivo, el cual puede jugar como un papel importante en el bienestar emocional, estabilidad afectiva y en su proceso de adaptación al entorno escolar. La información recopilada del cuestionario, diseñado para explorar aspectos personales y familiares que inciden en el desarrollo psicosocial de los estudiantes, lo que permitió sistematizar datos de manera clara y significativa.

Figura 2

Categoría Educativa - Relaciones Interpersonales



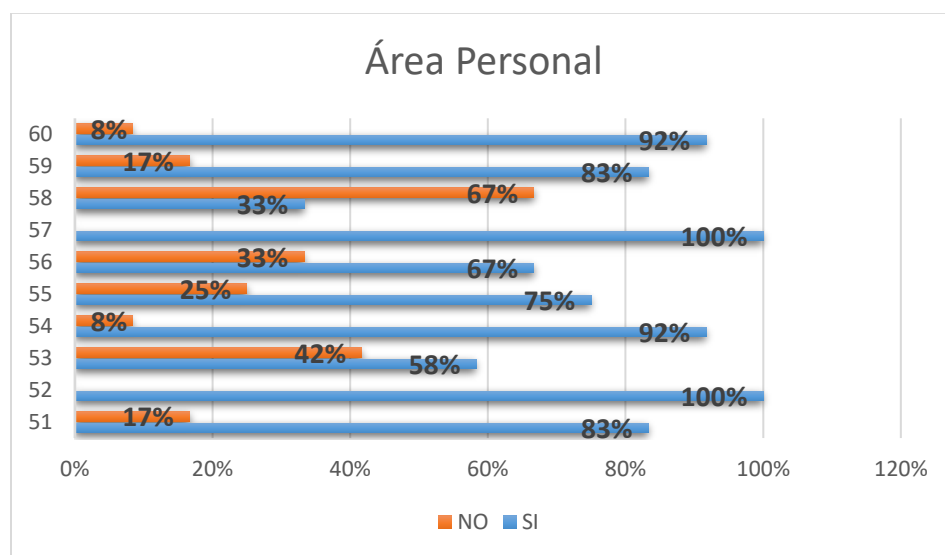
Fuente. Autoría Propia.

Los resultados representados en la gráfica “Relaciones Interpersonales” profundizan el análisis de los factores de riesgo identificados en el cuestionario. La pregunta No. 35 “¿Sus compañeros de residencia escolar han tenido actitudes de rechazo, falta de apoyo o afecto hacia usted?” refleja una percepción dividida entre los estudiantes, este resultado sugiere que, si bien algunos estudiantes encuentran en sus pares una fuente de apoyo, otros experimentan dificultades en la interacción social, lo que puede afectar el fortalecimiento de vínculos seguros.

No obstante, también se observa una tendencia positiva como lo es con la pregunta 38 “¿La relación con los/as compañeras/os de dormitorio con los cuales ha convivido es de apoyo y respeto mutuo?”, donde el 67% indica contar con relaciones de apoyo y respeto. Estos hallazgos refuerzan la importancia de intervenir en el fortalecimiento de las redes interpersonales dentro de la residencia escolar, a través de acciones que fomenten el respeto mutuo, la empatía y la construcción de un ambiente afectivo y seguro, favoreciendo así la integración, el bienestar emocional y el desarrollo saludable de los estudiantes residentes.

Figura 3

Categoría Personal



Fuente. Autoría Propia.

La figura 3, nos permite evidenciar los resultados del cuestionario que revelan el estado actual del manejo emocional de los estudiantes residentes;

Pregunta No. 51 ¿Se considera usted una persona conflictiva?

El 83% de los estudiantes se perciben como conflictivos, lo cual es un indicador relevante con dificultades en la autorregulación emocional y en la resolución de conflictos.

Pregunta No. 52 ¿Considera que cambia de humor frecuentemente?

El 58% de los encuestados, más de la mitad experimenta cambios de humor frecuentes, lo cual puede evidenciar inestabilidad emocional o baja tolerancia a la frustración.

Pregunta No. 54 ¿Suele irritarse con facilidad antes una situación que genera estrés?

El 67% de los estudiantes encuestados se reconocen como irritables frente al estrés, lo que señala dificultades en el manejo de la ansiedad y en el control emocional bajo presión.

Pregunta No. 57 ¿Suele sentirse triste con frecuencia?

Un porcentaje considerable (67%) manifiesta tristeza frecuente, lo cual puede estar asociado con estados de ánimo depresivos o sensación de desmotivación.

Pregunta No. 59 ¿Siente que su estado de ánimo depende de factores externos como las personas con las cuales esté?

Una clara mayoría admite que su estado emocional depende del entorno social, reflejando una baja autonomía emocional y una posible vulnerabilidad a contextos negativos.

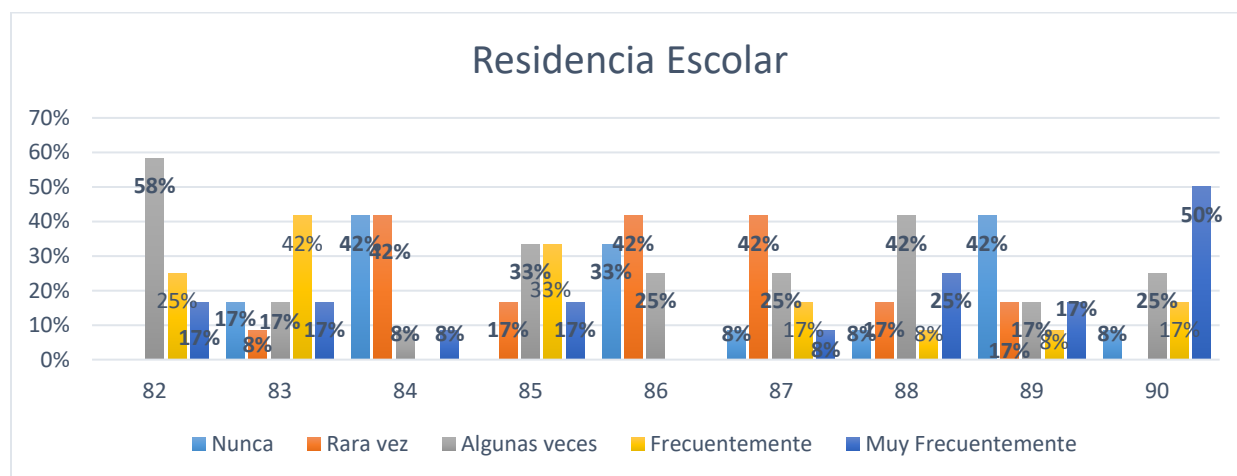
Los resultados del cuestionario reflejan la autopercepción de los estudiantes residentes está marcada por una percepción conflictiva de su entorno, la cual podría estar influenciada por sus experiencias personales, conflictos interpersonales, el estado de ánimo, las relaciones sociales y dificultades en la gestión emocional, afectando su capacidad para manejar la frustración y resolver conflictos de manera efectiva. De igual manera los estudiantes identifican

el estrés como la principal causa de irritabilidad y malestar emocional. Se presume que este estrés está vinculado a las exigencias académicas, la sensibilidad emocional ante tareas bajo presión y la falta de estrategias para manejar la ansiedad en el entorno escolar. Un hallazgo preocupante entre los adolescentes quienes reconocen que sus cambios de humor son frecuentes, incluyendo estados de tristeza recurrente. Estos indicadores reflejan altos niveles de inestabilidad emocional, los cuales pueden estar relacionados con factores hormonales propios de la adolescencia, así como con malestar emocional generalizado, conflictos interpersonales, falta de espacios adecuados para la autorregulación emocional, y la ausencia de redes de apoyo sólidas.

Estas respuestas se correlacionan con los hallazgos obtenidos en la sección de relaciones interpersonales, en la que algunos estudiantes expresaron percepciones de rechazo o falta de apoyo. En este contexto, se evidencia la necesidad de implementar acciones que fortalezcan la inteligencia emocional, la resiliencia y las habilidades sociales dentro de la residencia escolar, con el objetivo de promover un desarrollo socioemocional más equilibrado y entornos de convivencia más positivos.

Figura 4

Categoría Sociocultural



Fuente. Autoría Propia.

La figura 4, nos permite evidenciar el entorno de los y las estudiantes, como ellos perciben la residencia escolar a fin de reconocer los factores de riesgo y protectores de la residencia; siendo así relevantes las preguntas así;

Pregunta No. 83 ¿Considera que la residencia estudiantil es un lugar seguro para usted?

Aunque el 67% (frecuentemente + muy frecuentemente) de los estudiantes se siente seguro en la residencia escolar, el 34% restante indica inseguridad. Esto sugiere que, si bien la mayoría percibe un entorno relativamente seguro, hay un grupo relevante que no se siente plenamente protegido o tranquilo dentro del espacio residencial.

Pregunta No. 87 ¿Cuenta con acompañamiento en la residencia escolar para hablar sobre problemas emocionales o de salud mental?

Solo el 25% de los estudiantes encuentra espacios para dialogar sobre salud mental, mientras que el 50% reconoce que rara vez recibe apoyo, lo que indica una ausencia de redes de contención emocional. Este resultado evidencia una ausencia significativa de espacios de escucha o contención emocional, lo que puede aumentar el riesgo de aislamiento, estrés o problemas de salud mental no abordados.

Pregunta No. 89 ¿Ha experimentado pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo u otros compañeros de la residencia escolar?

Un 42% de los estudiantes nunca ha experimentado estos pensamientos, sin embargo, el 58% ha tenido ese tipo de pensamientos en algún momento (rara vez o más). Aunque las frecuencias altas (frecuente y muy frecuente) suman el 25%, esta cifra no es menor, lo que implica un nivel de riesgo emocional significativo que no debe ser subestimado.

Pregunta No. 90 ¿Con que frecuencia retrasa actividades escolares, como estudiar o hacer tareas por falta de motivación o sentirse abrumado?

El 75% de los estudiantes afirma que frecuente o muy frecuentemente retrasa sus actividades escolares por desmotivación o sentirse abrumado. Este dato es preocupante y refleja un alto nivel de agotamiento emocional, estrés académico o síntomas asociados a la salud mental, que están interfiriendo directamente en su rendimiento escolar.

Si bien la residencia escolar es percibida como un espacio seguro, se evidencia una carencia significativa de apoyo emocional, lo que puede estar asociado al elevado porcentaje de estudiantes que reconocen haber tenido pensamientos autolesivos o que retrasan sus responsabilidades académicas por falta de motivación. Estos hallazgos recalcan la necesidad urgente de fortalecer el acompañamiento emocional y psicológico dentro del entorno residencial, implementando acciones de prevención, contención y promoción del bienestar mental para los adolescentes residentes.

Percepción del Eso y Consumo de Sustancias Psicoactivas

En relación con el uso de sustancias psicoactivas, si bien este aspecto suele considerarse un factor de riesgo relevante en la adolescencia, los resultados del cuestionario evidencian que, en el contexto de los estudiantes residentes, no representa actualmente un riesgo significativo. Los adolescentes manifiestan estar informados sobre las consecuencias negativas del consumo, gracias al rol preventivo que cumple la familia, la cual advierte activamente sobre los efectos perjudiciales para la salud física y mental. A su vez, si bien algunos estudiantes reconocen que existe cierta posibilidad de acceder a estas sustancias dentro o cerca del entorno residencial, también afirman que no existen expendios ni circulación activa, lo que reduce considerablemente el riesgo.

Esta situación se vincula estrechamente con las redes de apoyo que los estudiantes logran construir en su entorno familiar y en la residencia escolar, las cuales actúan como factores

protectores frente al consumo y otros riesgos psicosociales. Mantener relaciones familiares saludables y entornos escolares seguros fortalece el bienestar emocional del adolescente, promoviendo su salud mental y capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables. Como lo señala la Organización Mundial de la Salud (2021) “la presencia de redes de apoyo sólidas, tanto familiares como escolares, constituye una herramienta clave en la prevención del consumo de sustancias y en la promoción de la salud mental en jóvenes”.

Análisis del Cuestionario y Talleres de Intervención

Este apartado, da respuesta al segundo objetivo.

El análisis del Cuestionario aplicado a los estudiantes residentes evidencia una necesidad urgente de trabajar en el manejo de emociones, especialmente en aquellas asociadas a la tristeza, el estrés y la baja autoestima.

Para responder a esta necesidad, se diseñaron e implementaron cuatro talleres, cada uno enfocado en una categoría específica: Mi Diario de Emociones (Categoría Personal): Promueve el autoconocimiento emocional, diferenciando emociones y sentimientos, y fortaleciendo la autorregulación emocional, la autoestima y la motivación. Soy un Ser Social (Categoría Relaciones Interpersonales): Fomenta la gestión de conflictos, el reconocimiento del otro y el desarrollo de habilidades sociales. Árbol de Familia (Categoría Familiar): Refuerza el sentido de comunidad y pertenencia dentro del entorno escolar y familiar. Mapa de Apoyo (Categoría Sociocultural): Visibiliza las redes de apoyo y promueve espacios seguros para el bienestar emocional.

La implementación del Taller Mi Diario de Emociones (Ver [Apéndice C](#)) permitió a los estudiantes reconocer sus emociones predominantes y diferenciar un sentimiento duradero de una reacción emocional inmediata.

Análisis de Datos

Para el análisis cualitativo de la información recogida durante el taller, se empleó un análisis temático basado en las narrativas y reflexiones aportadas por los estudiantes durante las actividades grupales, este proceso incluyó permitió identificar patrones y temas recurrentes relacionados con la experiencia emocional de los adolescentes. Esta metodología favoreció una comprensión profunda y contextualizada sobre cómo las emociones influyen en sus conductas y relaciones interpersonales. Los estudiantes participaron activamente en la validación de los temas priorizados del taller, compartiendo ideas y experiencias que enriquecieron los contenidos y facilitaron su ajuste a sus realidades.

En este sentido, desde la Categoría Personal; se evidencia que los estudiantes se auto perciben como conflictivos, con inclinaciones a los actos de violencia, con cambios de humor frecuentes y tristeza; siendo estos reconocidos como signos de trastornos emocionales más frecuentes en adolescentes.

La OMS (2024) manifiesta que los trastornos de ansiedad, depresión y comportamentales pueden incurrir en el retraimiento social, aislamiento, cambios repentinos de humor, bajo rendimiento académico y su limitación para forjar relaciones interpersonales y en casos más severos el suicidio, que es una de las principales causas de muerte en personas de 15 a 29 años.

El desarrollo del taller dio paso a dos grandes momentos, el primero en identificar cuales consideran los adolescentes son sus emociones más fuertes y por las cuales están siendo determinadas sus conductas, los participantes señalaron emociones como la ansiedad, el enojo, la tristeza y la frustración como aquellas que predominan sus vivencias, las cuales son evidencias en sus comportamientos agresivos, impulsivos, aislamiento o en cambios de estados de ánimo. Estas manifestaciones se observan tanto en la interacción con sus pares dentro de la residencia

escolar como en su desempeño académico y en sus relaciones familiares, evidenciando la conexión entre el mundo emocional y su comportamiento externo.

Una vez culminado el taller, en el cual participaron nueve estudiantes residentes, se aplicó un post test que permitió evaluar el logro de los objetivos planteados. Los resultados mostraron que el 100% de los estudiantes comprendieron la diferencia entre una emoción y un sentimiento, lo cual es un avance significativo para el desarrollo de su inteligencia emocional. Reconocieron la importancia de gestionar sus emociones de forma asertiva, entendiendo que esta habilidad no solo mejora su bienestar personal, sino que también favorece sus relaciones interpersonales y su adaptación al entorno.

Ahora bien, en cuanto a la expresión emocional, el 89% de los participantes afirmaron sentirse capaces de comunicar sus emociones de manera asertiva, lo que indica un progreso importante en la construcción de un lenguaje emocional saludable. Este cambio se evidenció durante las dinámicas grupales y en el compromiso que manifestaron para continuar trabajando en su autoconocimiento, lo cual es fundamental para que puedan reconocer, aceptar y expresar sus emociones de manera adecuada, no solo dentro de la residencia escolar sino también en habilidades para la vida. Este proceso contribuye a fortalecer su autoestima y motivación, ya que, al tener mayor claridad emocional, los adolescentes pueden tomar decisiones más conscientes y manejar mejor sus desafíos emocionales.

Pese a que no se evidencian entrevistas formales en registros específicos, durante las sesiones se realizaron espacios de diálogo grupal donde los estudiantes expresaron sus percepciones y emociones, funcionando como entrevistas informales que aportaron datos valiosos para el análisis. De igual manera la dinámica grupal permitió que los participantes se sintieran en un ambiente seguro para compartir, y estas narrativas fueron condensadas en este

documento. No se cuenta con un registro explícito de las reflexiones de los docentes, lo que representa una oportunidad para fortalecer futuras implementaciones del taller mediante la incorporación sistemática de la retroalimentación profesional, enriqueciendo así el proceso de evaluación y mejora continua.

Triangulación Metodológica

Se combinaron técnicas cuantitativas y cualitativas, lo que permitió una evaluación más completa y precisa del impacto del taller. Estos elementos permitieron evidenciar que el 100% de los estudiantes comprendieron la diferencia entre una emoción predominante y un sentimiento, y el 89% manifestaron sentirse capaces de expresar sus emociones de forma asertiva. Además, se logró un compromiso significativo por parte de los adolescentes hacia el autoconocimiento y la gestión emocional, fomentando habilidades que trascienden el espacio de la residencia escolar y que contribuyen al desarrollo de su bienestar integral.

El fortalecimiento emocional no solo favorece la etapa de identidad en los adolescentes, también potencia las habilidades y capacidades para vincularse en sus entornos, abriendo los horizontes para que estos jóvenes se hagan partícipes de cambios transformadores en la búsqueda de soluciones en sus comunidades y para mejorar su calidad de vida en la residencia escolar.

El proceso de autoexploración promovió la identificación de emociones clave que influyen en sus conductas y les brindó herramientas para expresarlas de manera saludable dentro y fuera de la residencia escolar. La escritura y el diálogo grupal fortalecieron la empatía consciente, promoviendo un clima de convivencia basado en el respeto y la escucha activa.

Asimismo, se identificó que la gestión de conflictos suele darse desde una perspectiva individual, sin estrategias estructuradas de resolución.

Según Lacunza & Contini (2016), las relaciones positivas favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionando apoyo emocional en situaciones de estrés y promoviendo competencias sociales. Sin embargo, las buenas relaciones no siempre significan redes de apoyo seguras, capaces de ofrecer escucha activa y acompañamiento emocional.

Para intervenir en esta problemática, se implementó el Taller Soy un Ser Social (Ver [Apéndice D](#)), con el objetivo de: Explicar el concepto de relaciones interpersonales y roles dentro de la comunidad, reconocer el impacto de la interacción social en el bienestar emocional y desarrollar acciones de resolución de conflictos.

En el desarrollo del taller, se recogieron narrativas y reflexiones de los estudiantes participantes mediante entrevistas grupales y actividades de discusión que permitieron profundizar en sus percepciones sobre las relaciones interpersonales y el entorno comunitario en la residencia escolar, lo que permitió identificar patrones en las experiencias y sentimientos expresados por los adolescentes, quienes señalan que las relaciones interpersonales pueden ser más fluidas y satisfactorias cuando hay afinidad de intereses, sin embargo, se encuentran dificultades en la comunicación y la construcción de vínculos afectivos sólidos.

La participación de los estudiantes fue de manera activa lo que facilitó el abordaje de los temas emergentes del taller. En un proceso de validación participativa, ellos compartieron sus ideas y experiencias; tales como “...me cuesta mucho no pelear con mis compañeros, porque me sacan el malgenio” “son muy cansones entonces me toca responder” “si me tratan mal pues así los trato” “es que hay compañeros muy bien, pero otros que se pasan, entonces por eso son los problemas”, lo que permitió ajustar el contenido a sus contextos reales, garantizando que las acciones abordadas fueran pertinentes y culturalmente adecuadas. La triangulación metodológica, combinando técnicas cualitativas como el análisis temático de narrativas y con

herramientas cuantitativas, como el pre y post-test aplicado, reforzó la validez del estudio y permitió obtener una visión integral del impacto del taller.

Al finalizar el taller, el post-test se evidencia un avance en el reconocimiento que hacen los mismos estudiantes sobre la importancia de fortalecer sus redes de apoyo. Específicamente, el 86% de los participantes identificaron la diferencia de pensamiento y personalidad como una oportunidad para mejorar sus vínculos, atendiendo que la asertividad y la empatía son herramientas claves para una convivencia respetuosa. Esto se alinea con la premisa de que el ser humano es, por naturaleza, un ser social que construye su bienestar emocional a través de las interacciones con otros.

El intercambio de experiencias y actividades grupales promovió una concientización colectiva, destacando que el bienestar emocional no es individual, sino que se construye a través de lazos comunitarios. El 100% de los estudiantes destacan la importancia del cuidado de la salud mental y que este es una responsabilidad colectiva. El taller permitió fortalecer habilidades sociales, promoviendo la participación activa en la construcción de un entorno seguro, solidario y respetuoso. El 100% de los estudiantes afirman que es necesario cambiar la forma para resolver los conflictos, desde el diálogo y que sus relaciones interpersonales afectan directamente su estado emocional y desempeño escolar.

Finalmente, el taller permitió identificar y consolidar nuevas formas de afrontar los conflictos interpersonales. Todos los estudiantes (100%) afirmaron la necesidad de transformar los métodos tradicionales de resolución de conflictos hacia un enfoque apoyado en el diálogo y la comprensión mutua. Reconocieron que sus relaciones interpersonales influyen directamente en su estado emocional y, por ende, en su desempeño académico, evidenciando la estrecha relación entre el bienestar social y el desarrollo personal.

En conclusión, el taller “*Soy un ser social*” no solo contribuyó al fortalecimiento de las redes de apoyo y el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, sino que también validó la importancia de abordar el bienestar emocional desde una perspectiva colectiva y participativa, reconociendo al ser humano como un ente social cuya salud mental depende en gran medida de sus vínculos y su entorno.

Ahora bien, el análisis de la escala de caracterización evidencia factores de aislamiento en los estudiantes residentes respecto a su primer núcleo familiar. La mayoría de ellos convive con uno solo de sus padres o con un familiar cercano, lo que reduce sus redes de apoyo familiares. Pese de esta situación, los adolescentes reconocen el rol de la familia como el primer nivel de apoyo frente a adversidades y situaciones de riesgo. Es importante destacar que los estudiantes bajo modalidad de estudio residencial mantienen un nivel de contacto variado con sus familias, ya que sus salidas están limitadas a dos veces al mes o a situaciones de fuerza mayor.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), las relaciones familiares y el ambiente hogareño juegan un papel clave en el bienestar psicológico de los adolescentes y jóvenes. Las estructuras familiares débiles o inestables pueden generar una mayor vulnerabilidad, incrementando el riesgo de desarrollar trastornos depresivos y de ansiedad, además de afectar las relaciones interpersonales.

La ausencia de los padres puede generar que los adolescentes crezcan abrumados por tensiones psicológicas, afectando su desempeño escolar. En muchos casos, buscan otras figuras de apego, como los abuelos, pero esta carencia emocional no siempre es superada, lo que puede requerir intervenciones psicológicas en la adultez (Olaya, 2021).

Por ello, es fundamental fortalecer entornos familiares estables, que proporcionen apoyo emocional y afectivo, sin importar su composición, asegurando el bienestar integral de los adolescentes.

Para abordar la importancia de las redes familiares y afectivas, se implementó el Taller Árbol de Familia (ver [Apéndice E](#)), cuyo objetivo fue ampliar el concepto de familia, destacando que no está únicamente definida por el parentesco biológico, sino por los vínculos de apoyo, afectividad, lealtad y acompañamiento mutuo, características relevantes para el desarrollo emocional y social de los adolescentes que viven bajo la modalidad de residencia escolar.

Este taller contó con la participación de 8 estudiantes residentes y se desarrolló en dos momentos: Pre-test: Los estudiantes identificaron su red familiar de manera tradicional, vinculando exclusivamente a padres, hermanos, abuelos y tíos, lo que evidenció una visión limitada del concepto de familia desde una perspectiva convencional. Por el contrario, en el Post-test: Se observó una transformación significativa del concepto de familia, incluyendo compañeros de residencia escolar, docentes, tutores, amigos cercanos e incluso mascotas, reconociéndolos como parte esencial de su bienestar emocional y social. El 100% de los estudiantes afirma que la familia no se limita por los vínculos sanguíneos, y que a su vez hay otros componentes importantes para esta variable familia como lo es el afecto, la lealtad y el acompañamiento mutuo.

En términos cualitativos, se aplicó un análisis temático a partir de las narrativas recogidas durante el taller, utilizando procedimientos de codificación abierta y categorización inductiva, lo que permitió identificar temas emergentes sobre la construcción de vínculos no tradicionales y la resignificación del concepto de familia en contextos de institucionalización. Este enfoque facilitó una comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los estudiantes, al tiempo que

permitió detectar factores protectores asociados a las redes afectivas familiares y las construidas dentro del entorno escolar.

Además, se realizaron entrevistas grupales informales, en el desarrollo del taller se realizó un espacio de dialogo donde los estudiantes de la residencia, lo cual posibilitó una exploración más amplia de sus percepciones, emociones y experiencias relacionadas con sus vínculos familiares y afectivos. La combinación de técnicas cualitativas (taller, entrevistas, análisis narrativo) y cuantitativas (pre y post test) evidencia una estrategia de triangulación metodológica, que enriquece la interpretación de los resultados y fortalece la robustez del estudio.

De los hallazgos más destacados, el 87.5% de los estudiantes incluyeron en el dibujo del árbol familiar a personas externas de su red familiar, primeramente, con los compañeros de su residencia escolar, docentes, tutores, amigos cercanos e incluso mascotas considerándolos parte esencial de su diario vivir. Así mismo, el 75% de los participantes manifestaron haber fortalecido sus vínculos afectivos con la comunidad escolar, resaltando el valor de la convivencia, el sentido de pertenencia y la capacidad de construir vínculos sanos, con perspectivas a futuro. Estas cifras reflejan un cambio cognitivo en la conceptualización de familia, un fortalecimiento emocional que contribuye al bienestar integral de los adolescentes en su contexto residencial.

En conclusión, este taller no solo permitió resignificar el concepto de familia, sino que también funcionó como herramienta terapéutica y educativa que promovió la reflexión, el reconocimiento de redes de apoyo significativas y la validación de vínculos afectivos en entorno comunitario. Además, al incorporar activamente a los estudiantes en la interpretación de los resultados, se consolidó un proceso genuino de validación participativa, haciendo de esta

experiencia una intervención coherente con los principios de la salud mental comunitaria y la educación afectiva.

En la *Categoría Sociocultural*, se refleja que los estudiantes bajo modalidad de residencia escolar, al vivir lejos de sus hogares o de su red de apoyo primaria suelen experimentar estados de soledad y tristeza. Sin embargo, consideran que es un entorno seguro que les permite vivir con tranquilidad.

Según un estudio publicado en *Behavioral Psychology* (2023), las personas que experimentan soledad tienen hasta cuatro veces más probabilidades de desarrollar síntomas de mala salud mental, en comparación con aquellos que cuentan con redes de apoyo sólidas. Esto evidencia la urgencia de fortalecer las conexiones sociales dentro de la residencia escolar, con el objetivo de prevenir el deterioro emocional y potenciar el bienestar psicológico de los estudiantes.

El Taller Mapa de Apoyo (ver [Apéndice F](#)) fue diseñado para potenciar los vínculos interpersonales, promoviendo el reconocimiento del valor de las redes de apoyo comunitarias como espacios de contención y acompañamiento.

Participaron 15 estudiantes de la residencia escolar, quienes, a través de actividades participativas, identificaron y analizaron sus redes personales de apoyo. El 86% de ellos reconoció como principales referentes de contención emocional a personas cercanas como amigos, familiares y tutores. Sin embargo, inicialmente, se evidenció una comprensión limitada del concepto de apoyo, reduciéndolo casi exclusivamente a la “escucha en momentos difíciles”, lo cual constituye un factor de riesgo al restringir el acceso y la disposición a formas más amplias de ayuda, como el acompañamiento activo, la orientación o el soporte práctico.

Durante la aplicación del taller, se llevaron a cabo entrevistas grupales de carácter reflexivo, en las que se promovió la discusión abierta sobre experiencias personales entorno al apoyo recibido y brindado. Estas entrevistas permitieron identificar narrativas comunes entre los participantes, como el temor al juicio, la desconfianza y el aislamiento emocional. Ahora bien, a través del análisis cualitativo de estas narrativas, se empleó la técnica de análisis temático con procedimientos de codificación abierta y categorización inductiva, permitiendo el surgimiento de categorías emergentes tales como: transformación del concepto de apoyo, revalorización del espacio residencial, y nuevas formas de vínculo protector.

Una vez finalizada la actividad, los estudiantes experimentaron un cambio en su percepción, destacando la necesidad de ser sinceros, empáticos y libres de prejuicios. El 80% de los estudiantes expresan que se sienten ahora más capaces de pedir ayuda y brindar apoyo a otros compañeros en momentos de dificultad.

Este proceso incluyó una validación participativa, donde los propios estudiantes colaboraron en la interpretación de los resultados, asegurando que las conclusiones reflejaran fielmente sus experiencias y significados. La participación estudiantil fue clave en la ejecución y en la validación de los temas priorizados a fin de fortalecer los lazos sociales dentro de la residencia. Por otro lado, se promovieron espacios de reflexión con los docentes, mediante instancias breves de diálogo post-taller, en las que los educadores compartieron percepciones sobre los cambios observados en el comportamiento y la actitud de los adolescentes, reconociendo el impacto positivo del taller en la dinámica grupal y en la importancia de hacerse partícipes de estas redes de apoyo.

Además, se aplicó una triangulación metodológica, combinando técnicas cuantitativas (como la medición de percepción antes y después del taller mediante test) y cualitativas

(entrevistas grupales y análisis temático), fortaleciendo la confiabilidad y profundidad del análisis.

En conclusión, el taller "Mapa de Apoyo" no solo promovió la identificación y expansión de redes de apoyo significativas en adolescentes en residencia escolar, sino que también generó un proceso transformador en sus formas de vincularse, evidenciando la importancia de la contención emocional, fortalecer redes de apoyo con ayuda mutua, construyendo espacios de convivencia que favorezcan la autoestima y el sentido de pertenencia a una comunidad que inspire y motive hacia el crecimiento personal y académico. Este avance es clave para la contención emocional, el fortalecimiento de la identidad y la capacidad de formar vínculos sanos con perspectivas a futuro.

En cumplimiento del tercer objetivo del proyecto; Evaluar la efectividad de las estrategias aplicadas para fortalecer los factores protectores y mitigar los factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes, los resultados obtenidos evidencian un impacto positivo y significativo derivado de la aplicación progresiva de los talleres psicoeducativos: Mi diario de emociones, Soy un ser social, Árbol de familia y Mapa de apoyo. Estas acciones, diseñadas bajo un enfoque participativo, consintieron abordar de manera integral las dimensiones emocionales, familiares, sociales y comunitarias del desarrollo adolescente en el contexto de residencia escolar.

El taller Mi diario de emociones fortaleció la autorregulación emocional de los estudiantes, fomentando la identificación, expresión y gestión de sus estados afectivos. A través del registro introspectivo y la reflexión grupal, los adolescentes adquirieron herramientas para enfrentar el estrés y los conflictos interpersonales de manera más asertiva. Por su parte, *Soy un ser social* promovió el reconocimiento del otro como parte fundamental del bienestar emocional,

reforzando el sentido de pertenencia, la empatía y la convivencia desde una perspectiva relacional.

En el Árbol de familia, los estudiantes reconstruyeron su historia personal y familiar, lo que les permitió resignificar los vínculos afectivos, identificar referentes positivos y reconocer patrones heredados, tanto protectores como adversos. La actividad fortaleció la identidad personal y emocional, potenciando la conexión con sus raíces. Finalmente, el taller *Mapa de apoyo* facilitó la identificación de redes personales y comunitarias, visibilizando relaciones significativas y promoviendo nuevas formas de vinculación afectiva dentro de la residencia. Los estudiantes expresaron haber ampliado su comprensión del apoyo emocional y valoraron la residencia escolar como un ambiente de confianza, espacio contenedor y transformador.

Estos resultados fueron respaldados mediante una triangulación metodológica que combinó técnicas cualitativas (análisis temático de narrativas, entrevistas grupales) y cuantitativas (cuestionarios pre y post), fortaleciendo la validez de los hallazgos. A su vez, la validación participativa involucró a los estudiantes en la interpretación de resultados, garantizó la adecuación contextual y cultural de las acciones. Las reflexiones de los docentes complementaron esta perspectiva, al evidenciar mejoras en la convivencia, la comunicación entre pares y la motivación académica.

En síntesis, los talleres psicoeducativos aplicados posibilitaron una transformación significativa en el desarrollo emocional, social y comunitario de los adolescentes, fortaleciendo factores protectores como la autorregulación, la autoestima, el sentido de pertenencia y las redes de apoyo. Este conjunto de aprendizajes aportó al bienestar individual de los estudiantes y consolidó a la residencia escolar como un entorno protector que potencia la salud mental, la convivencia positiva y la proyección de metas personales y educativas.

Discusión

Los resultados del cuestionario aplicado antes de la implementación de los talleres evidencian un alto nivel de factores de riesgo en salud mental en los estudiantes de la residencia escolar. Entre estos factores destacan: Autopercepción de conflicto, tristeza y estrés, baja autoestima, falta de motivación y la percepción limitada de redes de apoyo.

Estas condiciones fueron observadas de manera directa en el desarrollo de los talleres, donde los estudiantes expresaron con genuinidad y libertad sus dificultades para gestionar emociones, la escasa comunicación con referentes afectivos y la sensación de soledad dentro de la residencia escolar. Estos hallazgos confirman la eficiencia del instrumento diagnóstico y resaltan la necesidad urgente de abrir espacios de escucha y contención emocional dentro del entorno educativo.

Según Miracco et al. (2012), los talleres deben propiciar un contexto de aprendizaje objetivo, permitiendo la gestión del cambio cognitivo y el desarrollo de estrategias de afrontamiento más saludables. Gracias al uso de metodologías participativas, los estudiantes lograron: Comprender sus emociones, resignificar sus vínculos filiales, identificar su rol dentro de la comunidad y la convivencia, así como reconocer la importancia de las redes de apoyo. Estos espacios no solo permitieron fortalecer conocimientos y abordar factores de riesgo, sino que también actuaron como una estrategia clave para construir saberes de manera comunitaria.

Impacto de la Residencia Escolar en la Región

La residencia escolar trasciende su función formativa para convertirse en un refugio de protección integral, expectativa y oportunidad para niños, niñas y adolescentes de la región de la Orinoquía, una zona históricamente golpeada por el conflicto armado en Colombia. Estas instituciones con residencia escolar no solo garantizan el acceso a la educación, sino que

representan un entorno seguro donde los menores pueden desarrollarse lejos de las amenazas que impone la violencia estructural y armada (UNICEF, 2021).

En territorios rurales donde la deserción escolar continúa siendo un problema estructural agravado por la pobreza, el desplazamiento forzado y la falta de oportunidades; el riesgo de ser reclutado por grupos armados ilegales o de ingresar a economías ilegales representa una amenaza real y persistente (Fundación Ideas para la Paz, 2022). Esto vulnera derechos fundamentales como el acceso a la educación, la vida digna, la protección frente a la violencia y el desarrollo integral, tal como lo establecen la Constitución Política de Colombia.

La residencia escolar se configura como una muralla de contención social, protegiendo a los adolescentes de la guerra y ofreciéndoles una oportunidad para reconstruir sus proyectos de vida a través de procesos formativos, pedagógicos y psicoemocionales. Estos espacios fortalecen habilidades socioemocionales, fomentan vínculos afectivos y la construcción de una vista al futuro basada en la autonomía y la resiliencia.

Diversos estudios han demostrado que los espacios educativos con enfoque psicosocial y comunitario como lo son las residencias escolares, contribuyen a prevenir el reclutamiento forzado, a reducir la exposición a factores de riesgo y a fortalecer la cohesión social en territorios golpeados por la violencia (Save the Children, 2019). Así, la residencia escolar garantiza derechos y actúa como un verdadero refugio de esperanza para los jóvenes, permitiéndoles orientarse y proyectarse hacia una vida en paz.

Transformaciones Observadas en las Categorías Evaluadas

Desde el área personal se obtuvo un cambio de visión que potenció a los y las estudiantes de la residencia escolar en la proyección de sueños, el autorreconocimiento permite identificar las emociones para aprender a gestionarlas de manera positiva y que estas a su vez no generen

mayor conflicto por el contrario permita la empatía, el respeto, el servicio por otros y que las diferencias nos hace trabajar mejor en equipo. De igual manera, permitió reconocer liderazgo en los adolescentes y con anhelo de ser constructores de paz.

La categoría de Relaciones Interpersonales logró avanzar en el autorreconocimiento de sí mismos, de sus fortalezas y de sus debilidades y como todos pueden ser fundamentales para el cambio y la transformación de su convivencia en la residencia escolar. Se logra la toma de conciencia y comprometidos por el cambio en sus vidas, en su cotidianidad y en que su entorno con convivencia sana, desde el respeto por el otro, compañerismo y vínculos de amistad.

El área familiar alcanzó un proceso de transformación emocional y relacional en los y las adolescentes, los cuales por su condición de residentes escolares cuenta con una intermitencia entre sus hogares y con sus familiares, les permitió reconocer valores de relevancia para la familia que se forma es por elección y por acompañamiento en la vida, se alcanzó el objetivo de reconocer su importancia y la creación de lazos afectos en su contexto escolar. Este alcance potencia los factores protectores como afectividad, sentido de pertenencia y el fortalecimiento para la creación de redes de apoyo, de igual manera se resalta que la familia es la red de apoyo más importante y reconocida como pilar para una buena salud mental en los adolescentes.

Ahora bien, para la categoría Sociocultural, los resultados obtenidos son significativos, como de conceptos básicos en las redes personales se logra traspasar a una comprensión más extensa y profunda de que son las redes de apoyo y como pertenecer a ellas. Destacar que la motivación es esencial para cada uno y que desde lo individual puede nutrir a otros, soñar y construir proyectos de vida que puedan trascender las paredes del aula, conectándolos y aterrizándolos a un futuro real y posible.

Los hallazgos de este proyecto aplicado se alinean con investigaciones previas que han explorado los factores de riesgo y protectores en adolescentes en contextos de vulnerabilidad y bajo modalidades de atención institucional en Colombia. Siendo así, el estudio realizado por Gómez Suárez (2021) en la Corporación Convídame de Villavicencio identificó algunos factores de riesgo como la desintegración familiar, la falta de redes de apoyo y la exposición a entornos violentos. A la vez, destacó factores protectores tales como la intervención interinstitucional, el fortalecimiento de vínculos afectivos y la implementación de procesos pedagógicos que promueven la resiliencia y la reintegración social de los adolescentes infractores. Estos hallazgos concuerdan con los resultados de nuestro estudio, donde la residencia escolar actúa como entorno seguro que proporciona apoyo emocional y estructural, mitigando los riesgos asociados a contextos de violencia y exclusión social.

De igual manera, la investigación de Mateus Casallas (2019) en Hogares Club Michín, una institución en convenio con el ICBF, abordó las concepciones de lo humano en niños, niñas y adolescentes en medida de adoptabilidad. Este estudio identificó factores de riesgo relacionados con experiencias de abandono, negligencia y violencia intrafamiliar, mientras que los factores protectores incluían la construcción de vínculos afectivos significativos, la participación en procesos pedagógicos centrados en el desarrollo humano y la promoción de valores. Estos resultados fortalecen la importancia de las residencias escolares como espacios que brindan protección física, fomentan el desarrollo integral y la reconstrucción de proyectos de vida en adolescentes en situación de vulnerabilidad.

En resumen, tanto nuestro proyecto aplicado como las investigaciones de Gómez Suárez (2021) y Mateus Casallas (2019) evidencian que las residencias escolares y otras modalidades de atención institucional en Colombia juegan un rol crucial en la mitigación de factores de riesgo y

la potenciación de factores protectores en adolescentes. Estas instituciones suministran entornos estructurados y afectivos que facilitan procesos de resiliencia, desarrollo personal y transformación social, especialmente en contextos marcados por la violencia y la exclusión.

Conclusiones

El desarrollo de este proyecto permitió identificar los principales factores protectores y de riesgo que inciden en la salud mental de los estudiantes de la residencia escolar de la Institución Educativa Iraca, en el Municipio de San Martín – Meta. Más allá de brindar un espacio de reflexión, los resultados obtenidos permitieron orientar acciones concretas e integrales con el potencial de transformar las dinámicas individuales y colectivas dentro del entorno escolar.

Entre los hallazgos más significativos, el reconocimiento del rol de la familia se destaca factor protector. Esta comprensión se consolidó no solo a partir de la reflexión, sino también a través de espacios de diálogo y talleres participativos, que facilitaron la resignificación de los vínculos afectivos y su influencia en el bienestar emocional y social de los adolescentes.

Por otro lado, entre los factores de riesgo identificados se encuentra la alta autopercepción de conflicto, tristeza, estrés, baja autoestima y la ausencia de espacios de contención emocional permitieron visibilizar necesidades urgentes y estructurales dentro de la residencia escolar. Estos resultados no solo son diagnósticos, sino que sirvieron como base para la elaboración de acciones de intervención enfocadas en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, el desarrollo de la autoestima, la promoción del autocuidado y la creación de redes de apoyo tanto entre pares como con el equipo docente y psicosocial.

La implementación de los talleres psicoeducativos — Mi Diario de Emociones, Soy un Ser Social, Árbol de Familia y Mapa de Apoyo — a través de una metodología participativa, facilitó una intervención precisa sobre los factores de riesgo detectados. Estos talleres contribuyeron a fortalecer recursos emocionales, sociales y afectivos en los estudiantes residentes, promoviendo el desarrollo de habilidades individuales como la gestión de emociones, el autoconocimiento y la regulación emocional. También fomentaron un sentido de pertenencia,

comunidad y corresponsabilidad, resaltando que todos los actores educativos suman al cambio transformador de la convivencia escolar.

Una vez culminado el proceso de intervención de los talleres, se observaron avances significativos en: El reconocimiento de las emociones y la expresión emocional, el valor significativo de los vínculos familiares, la comprensión del rol social de cada estudiante en la comunidad, la identificación y fortalecimiento de redes de apoyo. Estos hallazgos validan la eficacia de las acciones implementadas, evidenciando que la salud mental en adolescentes debe abordarse desde un enfoque preventivo, relacional y participativo.

Desde una perspectiva formativa, la propuesta metodológica de este proyecto contribuyó al campo disciplinar educativo y a la salud mental de los adolescentes, posicionando a los estudiantes como receptores y protagonistas en la construcción de espacios de aprendizaje, bienestar y transformación social. El enfoque psicoeducativo demuestra que las intervenciones en salud mental generan cambios sostenibles, cuando el punto de partida es el reconocimiento de las voces de los adolescentes, su emocionalidad y sus vivencias.

El proyecto Más Allá del Aula trasciende los objetivos académicos, dejando una huella transformadora en los participantes. Este proceso potencia en los estudiantes la comprensión de sus emociones, la regulación emocional y la capacidad de transformar un entorno seguro en un ambiente saludable y humano. Más importante aún, invita a los adolescentes a reconocerse como agentes de cambio, capaces de incidir en sus realidades y en su futuro. En una región marcada por el conflicto armado, el acompañamiento emocional y el fortalecimiento de factores protectores contribuyen al bienestar individual y colectivo, convirtiéndose en semillas de paz y resiliencia comunitaria.

Finalmente, este proyecto siembra la convicción de que es posible la transformación personal, de que es viable construir un mejor país desde lo cotidiano, desde el aula y desde la residencia escolar siendo ciudadanos conscientes, empáticos y comprometidos con la reconstrucción del tejido social.

Recomendaciones

En primer lugar, se extiende un agradecimiento a la Institución Educativa Iraca, del Municipio de San Martín – Meta, por permitir la implementación del proceso de acompañamiento, el cual ha fortalecido la salud mental y el bienestar de los adolescentes residentes. Asimismo, se reconoce la disposición para trabajar en conjunto con la Universidad Abierta y a Distancia UNAD, facilitando procesos de intervención que potencian herramientas y estrategias para el desarrollo emocional, social, comunitario y académico de los estudiantes.

Por lo anterior, se recomienda que la institución continúe promoviendo estos espacios de intervención como parte fundamental de la formación integral de los estudiantes. Es crucial reconocer tempranamente los síntomas de tristeza y estrés, de modo que puedan ser tratados oportunamente, evitando consecuencias más graves. Para ello, se recomienda proporcionar espacios de apoyo, promover la resiliencia y fortalecer redes de acompañamiento emocional dirigidas a los estudiantes residentes.

Además, se sugiere consolidar un equipo profesional especializado en salud mental, que brinde acompañamiento continuo en la residencia escolar, garantizando entornos de escucha, contención y orientación psicoeducativa. Es fundamental que estos espacios sean seguros, confiables y protectores, promoviendo la expresión emocional, la construcción de redes de apoyo basadas en el respeto y el fortalecimiento de habilidades para el autocuidado y la resiliencia.

Por otro lado, para contrarrestar la procrastinación y desmotivación académica, se recomienda desarrollar estrategias de acompañamiento académico emocional, aprendizaje activo y colaborativo, fomentar hábitos de estudio y gestión del tiempo. La implementación de rutinas y hábitos de estudio alineados a los intereses y aspiraciones personales contribuirá a mejorar la

calidad de vida dentro de la residencia escolar, impulsando la educación como un instrumento de transformación personal y social.

Recomendaciones para la Universidad Abierta y a Distancia UNAD

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el tamaño de la muestra y los grupos de focalización, permitiendo validar otras variables significativas, especialmente en menores de 10 a 14 años que ingresan desde temprana edad a estos entornos educativos. Es necesario evaluar cómo sus procesos de adaptación difieren y qué acciones específicas podrían optimizar su desarrollo socioemocional.

Asimismo, se sugiere investigar el aporte de entidades de salud públicas y privadas, analizando su nivel de participación consciente en la sensibilización sobre el cuidado de la salud mental, la prevención del suicidio y la promoción de estrategias de intervención en instituciones educativas con modalidad de residencia escolar dentro del departamento del Meta.

Otro aspecto clave es el fortalecimiento de los semilleros de investigación, reconociéndolos como espacios esenciales para la formación de estudiantes de Psicología. A través de estos escenarios, los futuros profesionales desarrollan una reflexión más profunda sobre el saber, el hacer y el quehacer del psicólogo en la comunidad.

Se recomienda, además, dar mayor visibilidad a estos espacios de investigación, promoviendo una invitación abierta para que más estudiantes participen activamente en proyectos de impacto social, contribuyendo al cambio y la transformación comunitaria.

Referencias Bibliográficas

- Aguiar Andrade, Enrique; Acle-Tomasini, Guadalupe *Resiliencia, Factores De Riesgo Y Protección En Adolescentes Mayas De Yucatán: Elementos Para Favorecer La Adaptación Escolar Acta Colombiana de Psicología*, vol. 15, núm. 2, 2012, pp. 53-64 Universidad Católica de Colombia Bogotá, Colombia
<https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836002.pdf>
- Ángeles Páramo, María de *los Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión Terapia Psicológica*, vol. 29, núm. 1, julio, 2011, pp. 85-95 Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100009&script=sci_abstract
- Bica, I., Pinho, L. M., Silva, E. M., Aparício, G., Duarte, J., Costa, J., & Albuquerque, C. (2020). *Influência sociodemográfica na qualidade de vida relacionada com a saúde dos adolescentes. Acta Paulista de Enfermagem*, 33, e-APE20190054.
<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0054>
- Blasi, A. (1984). Moral identity: Its role in moral functioning. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Morality, moral behavior, and moral development* (pp. 128–139). Wiley.
- Boletín estadístico mensual Niños, Niñas y Adolescentes. (Diciembre, 2023) *Grupo Centro de Referencia Nacional sobre Violencia-GCERN*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/879608/boletin_NNA_2023_diciembre.pdf
- Bonilla Ruíz, Sandra Milena & Hernández, Yuby Marcilia (2015). *Factores protectores que favorecen la realización de proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución Juventud Con Una Misión*. Corporación Universitaria Lasallista, Antioquia.

<http://hdl.handle.net/10567/1698>

Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.329, 22 de septiembre de 2006.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=21320>

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Diseño y desarrollo de proyectos de investigación con métodos mixtos*. Editorial Morata.

Datos Estadísticos Intento de suicidios en el primer semestre del 2024, San Martín Meta (2024). *Sistema de Vigilancia Epidemiológica SIVIGILA* corresponden a dimensiones relevantes para la atención en población adolescente. <https://portalsivigila.ins.gov.co/>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE. (2022). *Estadísticas vitales: Suicidios por grupo de edad y zona*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/nacimientos-y-defunciones>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE(2018) *Proyecciones de Población con base en los resultados del Censo Nacional de Población y vivienda – CNPV-2018*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>

Díaz Rodríguez, Cecilia L. & González Ramírez, Mónica T. *Conductas problema en adolescentes en la ciudad de Monterrey, México* Enfermería Global, vol. 13, núm. 1, enero, 2014, pp. 1-16 Universidad de Murcia Murcia, España.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834852001>

Erikson, Erik H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/bs.3830140209>

- Fundación Ideas para la Paz (2022). *Jóvenes y conflicto armado: entre la exclusión y la resistencia*. <https://ideaspaz.org/publicaciones/investigaciones-analisis/2022-05/que-piensen-los-jovenes-ideas-para-mejorar-las-condiciones-de-seguridad-y-convivencia>
- García, F. E., Barraza, P., Rincón, P., & Oyanedel, J. C. (2016). Factores protectores y de riesgo en salud mental: Un enfoque desde el bienestar psicológico. *Revista Médica de Chile*, 144(10), 1250-1258. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016001000007>
- Goleman, Daniel (1995). *Emotional Intelligence*. Library of Unviolent Revolution. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://learnsteer.sasnaka.org/wp-content/uploads/2022/07/Emotional%20Intelligence%20Why%20it%20Can%20Matter%20More%20Than%20IQ%20%28Daniel%20Goleman%29%20%28z-lib.org%29.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Gómez Suárez, C. A. (2021). *Factores de riesgos y protectores en adolescentes infractores que participan en la intervención interinstitucional en la Corporación Convidame de la modalidad LVA de la ciudad de Villavicencio*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). <https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/54155/1/cagomezsu.pdf>
- Ki, P. (2020). *School adjustment and academic performance: Influences of the interaction frequency with mothers versus fathers and the mediating role of parenting behaviors*. *Early Child Development and Care*, 190(7), 1123-1135. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1518904>
- Lacunza, Ana Betina, & Contini, Evangelina Norma. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista psicodebate: psicología, cultura y*

- sociedad, 16(2), 73-94. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>
- Lereya, ST, Copeland, WE, Zammit, S., y Wolke, D. (2015). *Bullying/víctimas: un estudio de cohorte longitudinal, basado en la población, sobre su salud mental*. *Psiquiatría infantil y adolescente europea*, 24(12), 1461-1471. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0705-5>
- Martín, A. (2021). *Psicología del desarrollo: Adolescencia y juventud*. Editorial UOC.
https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/110987/9/La%20adolescencia%20CAST.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Mateus Casallas, S. C. (2019). *Factores protectores y factores de riesgo: concepciones de lo humano en Hogares Club Michín*. Universidad Externado de Colombia.
<https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstreams/cb93426c-8eaf-41a1-aade-68b35ed6821f/download>
- Medina-Mora, M., Borges, G., Benjet, C., Lara, P. & Berglund, P. (2007). *Psychiatric disorders in Mexico: lifetime prevalence in a nationally representative sample*. *BJPsych*, 190: 521-528. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17541113/>
- Mera, Francisco Bolívar & López Alexander (2019). *Funcionamiento familiar y conductas de riesgo en adolescentes: Un estudio diagnóstico*. *Revista Cognosis, Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*. Vol. IV. Año 2019. Número 4, octubre-diciembre.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200017
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2022). *Salud mental: Un desafío prioritario para Colombia*. <https://www.minsalud.gov.co>
- Miracco, Mariana, Scappatura, María Luz, et al. (2012). *Perfeccionismo en la universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII

- Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-072/290>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Prevención del consumo de sustancias psicoactivas: guía para responsables de políticas y educadores*. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039332>
- Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). *Salud mental en adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud (10 octubre 2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Palomar Lever, J., & Cienfuegos Martínez, G. (2007). Ansiedad en adolescentes: factores sociales y personales asociados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), 43–60.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Desarrollo humano* (12.ª ed.). McGraw-Hill.
- Plomo, BJ & Ames, ME *Los efectos longitudinales de los síntomas del trastorno desafiante de oposición en el funcionamiento académico y ocupacional en la transición a la edad adulta joven. J. Anormal. Psico infantil.* 45, 749-763 (2017). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2023000300005
- Rodríguez Barreto, M. J. (2007). *Diseño y aplicación de talleres psicoeducativos: Un enfoque teórico-práctico*. Manual Moderno.
- Salas, Fabio. (2018). *Caracterización de factores implicados en las conductas de riesgo en adolescentes. Revista ABRA*, 38(56), 1-16. <https://doi.org/10.15359/abra.38-56.3>
- Santrock, J. W. (2015). *Psicología del desarrollo: Adolescencia* (14.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Save the Children. (2019). *Alto a la guerra contra la niñez: Informe global 2019*. Save the

Children Colombia. <https://savethechildren.org.co/wp-content/uploads/2020/04/Alto-a-la-guerra-contra-la-ninez.pdf>

Soler, L., Meseguer, C., García-Izquierdo, M., & Ramos, J. (2016). *Promoción de la salud mental positiva en contextos educativos*. Ediciones Pirámide.

UNICEF (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Naciones Unidas.

<https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/texto-convencion>

UNICEF (2021). *Educación en emergencia en Colombia: respuesta al conflicto armado y al desplazamiento*.

Apéndices

Apéndice A

Cuestionario Identificación de Factores Protectores y de Riesgo en Salud Mental en Estudiantes con Residencia Escolar

[Apéndice A - Cuestionario Identificación Factores protectores y de riesgo en salud mental en estudiantes con residencia escolar I. E. Iraca](#)

Apéndice B

Consentimiento Informado de Menores de Edad

[Apéndice B - Consentimiento Informado](#)

Apéndice C

Test Pre y Post – Taller Mi Diario de Emociones

[Apéndice C - Test Pre y Post - Taller Mi Diario de Emociones](#)

Apéndice D

Test Pre y Post – Taller Soy un ser Social

[Apéndice D - Test Pre y Post – Taller Soy un ser Social](#)

Apéndice E

Test Pre y Post – Taller Árbol de Familia

[Apéndice E - Test Pre y Post – Taller Árbol de Familia](#)

Apéndice F

Test Pre y Post – Taller Mapa de Apoyo

[Apéndice F - Test Pre y Post – Taller Mapa de Apoyo](#)