

**Prácticas de salud mental en estudiantes semilleristas y practicantes del programa
psicología de la UNAD, CEAD - Medellín**

Martha Elena Álvarez Duque

Asesora:

Yessica Dayana Moreno Giraldo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

Resumen

El presente proyecto aplicado estuvo orientado en el análisis de las prácticas y percepciones frente a la salud mental y la incidencia de los hábitos de estilo de vida saludables en estudiantes semilleristas y practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia en Medellín, con el objetivo de generar estrategias pedagógicas que coadyuven en el fortalecimiento de buenas prácticas de salud mental. El proceso metodológico se enmarcó desde un enfoque mixto, con alcance descriptivo, con una muestra de 10 estudiantes. Los resultados permitieron identificar conocimientos básicos sobre salud mental, así como necesidades asociadas al manejo del estrés, la calidad del sueño, la actividad física y las pausas activas mediante talleres, tertulias dialógicas, círculos de discusión reflexiva y espacios formativos orientados a la promoción y prevención. Se concluye que el proyecto logró articular diagnóstico e intervención pedagógica, generando una experiencia formativa pertinente para fortalecer la reflexión, la sensibilización y el autocuidado en el contexto universitario.

Palabras clave: Salud Mental, Bienestar Emocional, Autocuidado, Hábitos, Estilos de Vida Saludables.

Abstract

This applied project focused on analyzing practices and perceptions regarding mental health, as well as the influence of healthy lifestyle habits among research group students and interns from the Psychology program at Universidad Nacional Abierta y a Distancia in Medellín. Its objective was to generate pedagogical strategies that contribute to strengthening good mental health practices. The methodological process was framed within a mixed approach, with a descriptive scope and a sample of 10 students. The results made it possible to identify basic knowledge about mental health, as well as needs related to stress management, sleep quality, physical activity, and active breaks. These aspects were addressed through workshops, dialogical gatherings, reflective discussion circles, and educational spaces focused on promotion and prevention. It is concluded that the project successfully articulated diagnosis and pedagogical intervention, generating a relevant formative experience to strengthen reflection, awareness, and self-care within the university context.

Keywords: Mental Health, Emotional Well-being, Self-care, Habits, Healthy Lifestyles.

Tabla de Contenido

Introducción	9
Planteamiento del Problema	10
Justificación	12
Objetivos.....	13
General.....	13
Específicos	13
Marco Referencial.....	14
Marco Legal	15
Conceptualización.....	17
Binomio Salud - Enfermedad.....	17
Enfoque Biopsicosocial	19
Enfoque Proactivo.....	19
Enfoque Holístico	19
Señales de Alerta de Problemas de Salud Mental.....	19
Factores que Afectan la Salud Mental en el Entorno Académico	20
Hábitos que Conspiran Contra el Bienestar	21
Educación en la Salud Mental.....	22
Estrategias para Integrar la Educación en Salud Mental	22
El Papel de la Educación en la Salud Mental	22
La Salud Mental y el Rendimiento Académico	23

	5
Estrategias Pedagógicas	23
Estrategias para Mantener una Buena Salud Mental en el Entorno Académico	24
La Tecnología y la Salud Mental	25
Desarrollo de Habilidades Socioemocionales.....	25
Metodología	26
Tipo de Diseño de la Investigación.....	26
Población y Muestra	27
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	28
Procedimiento	29
Procesamiento y Análisis de Datos	30
Consideraciones éticas	30
Resultados	31
Análisis Descriptivo de las Características Generales que Definen la Muestra	31
Variables Sociodemográficos.....	32
Variables Categóricas.....	33
Percepciones/Creencias sobre Salud/Enfermedad	39
Concepto Emergente Salud Mental.....	41
Concepto Emergente Hábitos Saludables	42
Concepto Emergente Enfermedad	43
Estrategia Psicopedagógica Implementada.....	44
Discusión.....	46

	6
Percepciones	48
Conclusiones	50
Recomendaciones	51
Referentes Bibliográficos.....	53

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Concepto de Salud Mental</i>	41
Tabla 2 <i>Hábitos Saludables</i>	42
Tabla 3 <i>Concepto de Enfermedad</i>	42
Tabla 4 <i>Conocimiento Frente a lo Psicopatológico</i>	43

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Método de Investigación</i>	27
Figura 2 <i>Sexo</i>	32
Figura 3 <i>Edad</i>	32
Figura 4 <i>Grupo Poblacional</i>	33
Figura 5 <i>Hábitos De Alimentación</i>	33
Figura 6 <i>Consumo de Vegetales</i>	34
Figura 7 <i>Consumo de Leche</i>	34
Figura 8 <i>Alimentos Entre Comidas Principales</i>	35
Figura 9 <i>Frecuencia de Deporte</i>	35
Figura 10 <i>Tiempo Diario de T.V.</i>	36
Figura 11 <i>Pausas Activas en Jornada Laboral</i>	36
Figura 12 <i>Calidad de Sueño</i>	37
Figura 13 <i>Prácticas Sexuales</i>	37
Figura 14 <i>Hábito de Fumar</i>	38
Figura 15 <i>Ingestión de Alcohol</i>	38
Figura 16 <i>Consumo de Drogas u Otros Estimulantes</i>	39
Figura 17 <i>Frecuencia Estrés o Preocupación</i>	40
Figura 18 <i>Consulta a Profesional de Salud Mental</i>	40

Introducción

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013). Por lo tanto, la salud mental es más que la ausencia de enfermedad mental y comprende términos como bienestar y resiliencia (Kalra et al, 2012; Hinrichsen et al, 2020).

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar general, y su importancia ha sido cada vez más reconocida en los últimos años. Sin embargo, concurren diversos factores de riesgo que pueden afectarla negativamente y aumentar la probabilidad de desarrollar malestar e incluso trastornos psicológicos. Es crucial entender estos factores y su impacto para poder prevenir y tratar adecuadamente los problemas de salud mental, en la población universitaria.

Así que, la salud mental puede verse afectada por múltiples elementos. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los estudiantes, como situaciones adversas, la presión social del entorno y la exploración de la propia identidad, mayores serán los efectos en la salud mental de ese grupo de la población. En este orden de ideas, existen diversos factores de riesgo que pueden influir en la salud mental de una persona. Estos factores pueden ser de naturaleza biológica, psicológica o social, y pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de un individuo. Es importante tener en cuenta que estos factores de riesgo no determinan de manera definitiva si una persona desarrollará problemas de salud mental. La interacción entre estos factores y la resiliencia individual juegan un papel crucial en la determinación del impacto en la salud mental. Al reconocer y abordar la importancia de la salud mental, podemos crear un entorno más saludable y productivo para todos.

Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha destacado que los problemas de salud mental son una de las principales causas de discapacidad en jóvenes, lo que afecta su desempeño académico, relaciones interpersonales y bienestar general (OMS, 2020). En el contexto universitario, esta problemática se vuelve aún más crítica, ya que los estudiantes enfrentan múltiples presiones académicas, sociales y económicas que pueden detonar o agravar trastornos emocionales como ansiedad, depresión y estrés crónico.

En otras palabras, los problemas de salud mental y bienestar en los campus universitarios están aumentando. En sólo seis años, la ansiedad de los estudiantes en los centros de enseñanza superior pasó del 17% al 31%, según un estudio de la Red de Mentes Saludables y la Asociación Americana de Salud Universitaria. La pandemia del COVID-19 puso el tema en primer plano. Los estudiantes universitarios, en 2020, informaron de un rápido aumento de la ansiedad y la depresión, y el 60% de los estudiantes dijeron que la pandemia había dificultado el acceso a la atención de salud mental.

A nivel mundial, la historia no es diferente. En 2020, Salesforce encuestó a estudiantes y personal de la enseñanza superior en 10 países, entre ellos el Reino Unido, Estados Unidos, Países Bajos, Francia, España, Australia y los países nórdicos. El 76% de los estudiantes encuestados afirmó tener dificultades para mantener su bienestar, al igual que el 73% del personal.

Existe una creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios, quienes son reconocidos como un grupo de alto riesgo de sufrir malestar psicológico. A pesar de que las investigaciones destacan la necesidad de integrar el bienestar mental en la educación superior, las intervenciones existentes se centran en los desafíos y los servicios de apoyo, lo que deja un vacío en cuanto a las perspectivas prácticas para promover el bienestar mental en la universidad en su conjunto.

Esta propuesta de investigación aplicada explora las prácticas la salud mental en el entorno universitario, los factores que la afectan, las señales de alerta y las estrategias para mantener una buena salud mental.

Por un lado, es común que las instituciones universitarias se centren en el logro de metas académicas; sin embargo, es fundamental recordar que el bienestar psicológico de los universitarios es determinante para su desarrollo integral y su éxito laboral futuro o presente como es el caso de los estudiantes de la UNAD.

Por otro lado, es importante reconocer que las respuestas de los estudiantes ante situaciones de estrés o demandas emocionales reflejan una creciente necesidad de las universidades desarrollar herramientas y estrategias para manejar conflictos internos y comunitarios en los espacios académicos.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las estrategias pedagógicas que permiten el fortalecimiento de buenas prácticas de salud mental en los estudiantes practicantes del semillero Ciencia y Comunidad de la UNAD, CEAD - Medellín?

Justificación

La Salud Mental actualmente es un tema de interés social dado que los problemas que se desencadenan en esta no solo impactan a grupos específicos, sino que afectan a la población en general, la cual ha dado cuenta de afectaciones tanto a nivel individual como colectivo. La salud mental de los universitarios es un tema cada vez más relevante y preocupante. En el entorno universitario es común que se enfrenten a condiciones socioambientales que afectan su bienestar mental.

La salud mental juega un papel crucial en el éxito académico de los estudiantes universitarios. En un entorno donde los desafíos académicos, sociales y emocionales se combinan, contar con un apoyo psicológico adecuado se ha convertido en una necesidad más que en una opción. La universidad puede apoyar la salud mental de los estudiantes de psicología a través de programas de apoyo de pares y redes de estudiantes, servicios de atención psicológica y la inclusión de hábitos de vida saludables. Es crucial crear un ambiente seguro y positivo, fomentar la autoconfianza, promover relaciones saludables y ofrecer herramientas para el manejo del estrés y el autocuidado.

Un aspecto fundamental señalado consistentemente en educación para la salud, y específicamente en la promoción de la salud mental, es la importancia de desarrollar habilidades que ayuden a los individuos a adquirir o fortalecer sus recursos para mantener un estado de equilibrio y bienestar mental y emocional que les permita transitar por la vida haciendo frente a los desafíos que se les presenten.

Este tema no solo involucra a quienes presentan síntomas, sino a toda la sociedad, porque el bienestar emocional es un factor determinante para el aprendizaje, la productividad y la convivencia. Por ello, es imperativo que las instituciones universitarias reconozcan y aborden los desafíos en materia de salud mental que enfrentan sus estudiantes.

Objetivos

Objetivo General

Generar estrategias pedagógicas que coadyuven en el fortalecimiento de buenas prácticas de salud mental en los estudiantes del semillero y practicantes de psicología de la UNAD, CEAD - Medellín.

Objetivos Específicos

Fomentar prácticas de hábitos y estilos de vida saludable que favorezcan el bienestar físico y mental de los estudiantes del semillero y practicantes del programa de Psicología de la UNAD, CEAD - Medellín.

Brindar estrategias orientadas en el mejoramiento de la salud mental de los estudiantes del semillero y practicantes de psicología a través de acciones como talleres y capacitaciones virtuales centrados en el autocuidado, el manejo del estrés, y en educación emocional para gestionar los desafíos de la vida cotidiana de manera saludable.

Identificar las percepciones, actitudes y creencias que presentan los estudiantes del semillero y practicantes del programa de psicología para la gestión de una mejor salud mental como hábitos y estilos de vida más responsables consigo mismos.

Marco Referencial

La salud mental (SM) ha empezado a formar parte de los discursos cotidianos, lo que posibilita una apropiación social de sus contenidos a partir de los valores, las creencias y las configuraciones identitarias de las “personas del común”. La salud mental se ha convertido en un tema de actualidad candente sobre todo tras la pandemia causada por la COVID 19. Pero ¿qué entendemos por salud mental? Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. La OMS se refiere a ella como un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022). La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y también influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es descrita por la OMS como “un componente integral y esencial de la salud” que hoy en día está determinada por factores sociales, biológicos y psicológicos, en el que vemos que está influenciada por las condiciones de vida de las personas.

Existen múltiples artículos científicos que resaltan la eficiencia de la promoción y prevención de la salud mental, siendo fundamentales en la salud mental de los universitarios. Para la población universitaria es fundamental la prevención del desarrollo de trastornos en la salud mental, ya que se ha comprobado que la capacitación puede generar una detección temprana de estos problemas de salud mental y de esta forma favorece las intervenciones posteriores (OMS, 2004)

Por otra parte, encontramos que la promoción de la salud mental consiste en acciones que generan ambientes y condiciones de vida que promueven la salud mental y permiten que las personas adopten y mantengan estilos de vida saludables. (OMS, 2018). En el contexto

académico, los universitarios son un grupo de gran interés, debido a que, en todo el transcurso académico, ellos enfrentan ciertos desafíos relacionados a la adaptación del entorno, el

En el contexto académico, una buena salud mental es esencial para el éxito. Los estudiantes y profesionales con una buena salud mental son más productivos, se sienten más satisfechos con su trabajo y tienen mejores relaciones interpersonales. Por el contrario, el malestar mental puede llevar a problemas como el estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento, que pueden afectar negativamente el rendimiento y la calidad de vida. Efectos reconocibles en los jóvenes estudiantes, como depresión, ansiedad, soledad, irritabilidad, abuso de sustancias y rasgos de personalidad anormales.

Para abordar la salud mental en la universidad es necesario ir más allá de un enfoque individual y considerar las representaciones colectivas. Se busca desarrollar estrategias que consideren la cultura del estudiante, su contexto social y familiar para fomentar un ambiente de apoyo y bienestar integral.

Marco Legal

El papel de las políticas y programas de salud mental. Las políticas y programas de salud mental son esenciales para apoyar a los estudiantes y profesionales en el entorno académico y laboral. Las instituciones educativas y las organizaciones deben implementar políticas y programas que promuevan el bienestar mental y proporcionen recursos y apoyo.

Inicialmente, la Legislación del sector salud estuvo enmarcada por la Ley 10 de 1990 y la Ley 100 de 1993 y sus decretos reglamentarios.

La Ley 1090 de 2006 es el marco legal que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia. Esta norma dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones que rigen el quehacer del psicólogo en el país.

La Ley 2460 de 2025 (modifica la Ley 1616 de 2013). El pasado 18 de junio entró en vigencia la Ley 2460 de 2025 (ABC de salud mental en Colombia), referida a la garantía del

derecho a la salud mental de la población colombiana, la cual enfatiza en las acciones de promoción y cuidado preventivo y además fortalece las acciones de detección oportuna y atención de trastornos y enfermedades mentales con un enfoque no exclusivamente clínico, sino reconociendo que el bienestar emocional y psicológico también está determinado por factores sociales, culturales, familiares, educativos, territoriales y comunitarios.

Entre los asuntos enunciados por la Ley como parte de la garantía en salud mental se encuentran: la educación emocional, la prevención del suicidio y la reducción de riesgos y daños asociados con el consumo de sustancias psicoactivas. También señala la necesidad de: realizar procesos de formación docente con el fin identificar factores de riesgo que afectan la salud mental, como la estigmatización, la exclusión y el matoneo; reconocer signos y síntomas de las enfermedades o trastornos mentales, y promover factores protectores en el ámbito escolar.

Políticas de salud mental en las instituciones educativas: Las políticas de salud mental en las universidades y colegios pueden incluir la provisión de servicios de consejería, la capacitación de profesores y personal en salud mental, y la creación de un ambiente de apoyo. Estas políticas pueden mejorar el bienestar de los estudiantes y fomentar un entorno de aprendizaje positivo.

Acceso a servicios de salud mental: Proporcionar acceso fácil y confidencial a servicios de salud mental es crucial. Las instituciones educativas deben asegurarse de que los estudiantes puedan acceder a la ayuda que necesitan sin enfrentar barreras.

Fomentar la cultura del bienestar: Fomentar una cultura del bienestar que valore la salud mental y promueva prácticas de autocuidado puede mejorar significativamente el bienestar general. Esto incluye la promoción de un equilibrio entre los estudios, el trabajo y la vida personal, el respeto a los límites personales y el apoyo a la salud mental.

Atención integral Garantizando un enfoque de ciclo vital, centrado en las personas, las

familias y los entornos. Cinco pilares sostienen la salud mental en Colombia: Promoción, Prevención, Rehabilitación, Inclusión y Gobernanza articulada.

Conceptualización

Binomio Salud - Enfermedad

En 1986, en la Carta de Ottawa, la OMS volvió a definir la salud como: “un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida en sí. Un concepto positivo que hace hincapié en los recursos personales, sociales y culturales además de en las capacidades físicas, no siendo la salud un estado abstracto, sino un medio para un fin que puede ser expresado de manera funcional como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva” (WHO, 1986). Es decir, la habilidad de un individuo de alcanzar su potencial y responder de manera positiva a los desafíos de su entorno. Esta amplia concepción tiene una implicación importante: todas las políticas e intervenciones (proyectos de desarrollo, por ejemplo) deben tener en cuenta que los cambios socioeconómicos tendrán un importante impacto sobre la salud y el bienestar individual y colectivo.

En el mismo espíritu de esa definición, la Carta de Ottawa define la salud como un derecho humano fundamental y menciona condiciones y recursos fundamentales para la salud: paz, refugio, educación, alimento, ingresos, ecosistema estable, recursos sostenibles, equidad y justicia social. El reconocimiento de estos requisitos subraya las relaciones intrínsecas que existen entre las condiciones económicas y sociales, el medio ambiente físico, el estilo de vida individual y la salud. Reconocer estos lazos es fundamental para entender la extensa definición de la salud. De este modo, la salud es un componente esencial de nuevos conceptos como la seguridad humana, y el desarrollo humano.

En cuanto a la enfermedad, puede definirse como una alteración del estado de salud, es decir, pérdida transitoria o permanente del bienestar físico, psíquico o social. Se la puede considerar desde dos concepciones: una subjetiva, que es el malestar (sentirse mal con

diferente intensidad), y otra objetiva, que es la que afecta a la capacidad de funcionar (limitación del funcionamiento corporal en diferentes grados). Coincidiendo con esas diferencias, la lengua inglesa hace una distinción, que no existe en castellano ni en francés, entre *disease* e *illness*. El término *disease* se refiere a una manifestación clínica de anormalidad del funcionamiento físico o infección por un patógeno en un individuo o huésped. Incluye anormalidades orgánicas y patológicas observables en órganos y sistemas, sean o no culturalmente reconocibles. Por su parte, *illness* sería la experiencia de un cambio desfavorable en el funcionamiento social o en referencia a un estado de bienestar anterior, es decir, un estado de connotación principalmente social que incluye la enfermedad pero que no está limitado a ella.

Ya que es perfectamente posible sentirse enfermo sin estarlo desde el punto de vista objetivo, al mismo tiempo que es posible estar padeciendo una enfermedad o una condición precaria de salud sin darse cuenta de ello, las dos nociones podrían darnos visiones diferentes sobre el alcance de la salud o la enfermedad dentro de la sociedad.

Por otro lado, la enfermedad y la salud son conceptos internos de cada cultura. Son el objeto de representaciones sociales en donde el cuerpo es sólo uno de los aspectos. Las nociones generales ignoran habitualmente la manera en la que nos diferenciamos como individuos, así como también la enorme diferencia en expectativas de salud que tenemos entre los diferentes grupos sociales.

La salud mental universitaria es un campo complejo influenciado por la cultura, donde las representaciones colectivas (creencias, mitos, estigmas) moldean cómo los estudiantes perciben el estrés y buscan ayuda, evidenciando desafíos como ansiedad, depresión, aislamiento, y uso de sustancias, a menudo manifestándose con síntomas físicos y conductuales, siendo crucial la educación, promoción, y prevención culturalmente sensible para un abordaje integral que reconozca la identidad cultural y fomente un bienestar que va

más allá de lo reactivo.

La salud mental se concibe mediante la integración de diversos enfoques que permiten construir una visión integral del bienestar, así como establecer las formas de cuidado y protección adecuadas para las poblaciones. Trastornos Mentales. Diversidad y Enfoque en Salud Mental. Además, la salud mental se construye reconociendo la diversidad y las desigualdades. En este contexto, cabe señalar la necesidad de seguir impulsando el enfoque de salud mental basado en los derechos humanos, alineado con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, que exige un cambio significativo de las direcciones actuales.

Enfoque Biopsicosocial

Supera el modelo biomédico, considerando factores estructurales como la pobreza, la violencia, el desempleo o la exclusión, que inciden directamente en el bienestar mental

Enfoque Proactivo

Un enfoque proactivo en la salud mental crea un ambiente de aprendizaje positivo. Las escuelas y universidades que priorizan la salud mental implementan políticas que reducen el estigma, proporcionan recursos de apoyo y fomentan la apertura en torno a los problemas de salud mental. Estos entornos promueven un sentido de pertenencia y bienestar, creando condiciones propicias para el aprendizaje efectivo.

Enfoque Holístico

Un enfoque holístico en la educación que integre el bienestar emocional se presenta como una necesidad ineludible en la búsqueda de una sociedad educada y mentalmente saludable.

Señales de Alerta de Problemas de Salud Mental

Es importante reconocer las señales de alerta de problemas de salud mental en el entorno académico. Algunas de las señales comunes incluyen:

Cambios en el estado de ánimo: Sentirse constantemente triste, ansioso o irritable puede ser una señal de problemas de salud mental. Los cambios de humor extremos también son una señal de alerta.

Dificultad para concentrarse: La incapacidad para concentrarse en las tareas y la disminución del rendimiento académico o laboral pueden indicar problemas de salud mental.

Aislamiento social: Evitar a amigos, familiares y compañeros de trabajo puede ser una señal de que alguien está luchando con su salud mental. El aislamiento social puede llevar a sentimientos de soledad y depresión.

Cambios en los hábitos de sueño y alimentación: Dormir demasiado o muy poco, y los cambios en el apetito, pueden ser indicativos de problemas de salud mental.

Falta de energía y motivación: Sentirse constantemente cansado y desmotivado puede ser una señal de agotamiento o depresión.

Pensamientos suicidas o autolesiones: Tener pensamientos de suicidio o participar en conductas autolesivas es una señal grave de problemas de salud mental y requiere atención inmediata.

Factores que Afectan la Salud Mental en el Entorno Académico

Varios factores pueden influir en la salud mental de los estudiantes. Algunos de estos factores incluyen:

Presión académica: Las altas expectativas y la carga de trabajo pueden causar estrés y ansiedad. Los estudiantes a menudo se sienten presionados para obtener buenas calificaciones y destacar en sus estudios, lo que puede llevar a la sobrecarga y al agotamiento.

Falta de apoyo social: Los estudiantes que carecen de una red de apoyo social pueden sentirse aislados y solos. La falta de relaciones positivas con compañeros, profesores y familiares puede afectar negativamente la salud mental.

Problemas financieros: Las dificultades económicas pueden aumentar el estrés y la

preocupación. Los estudiantes que luchan para pagar sus estudios y gastos personales pueden experimentar altos niveles de ansiedad.

Transiciones de vida: El paso de la escuela secundaria a la universidad, y luego al mundo laboral, puede ser una fuente de estrés. Los cambios en el entorno y las responsabilidades pueden afectar la salud mental.

Estilos de vida poco saludables: La falta de sueño, una dieta inadecuada y la falta de ejercicio pueden contribuir a problemas de salud mental. Los estudiantes que no cuidan su salud física también pueden enfrentar desafíos emocionales.

Hábitos que Conspiran Contra el Bienestar

La presencia de estilos de vida y de hábitos no saludables son factores que los jóvenes también destacan como influyentes en la salud mental. Se menciona entre ellos el consumo de sustancias, no cuidar las necesidades básicas, malos hábitos en la higiene del sueño y la baja calidad de alimentación.

Resiliencia y afrontamiento: La educación en salud mental equipa a los estudiantes con habilidades para gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos, fortaleciendo su resiliencia y capacidad para superar adversidades académicas y personales.

Bienestar integral: Al abordar la salud mental, se protege el bienestar integral del estudiante, lo que le permite tener una mayor estabilidad emocional. Esta estabilidad es fundamental para un desarrollo académico positivo.

Reducción de problemas derivados: La falta de apoyo en salud mental puede llevar a problemas como la baja autoestima académica, el aislamiento social y la desmotivación, todos factores que limitan el potencial del estudiante.

Cultura de apoyo: Un enfoque proactivo en la salud mental de los estudiantes crea una cultura universitaria más solidaria, donde los alumnos se sienten seguros para buscar ayuda profesional cuando la necesitan, evitando que los problemas se agraven.

Educación en la Salud Mental

Estrategias para Integrar la Educación en Salud Mental

Integración curricular: Incluir la educación sobre salud mental en el plan de estudios a través de talleres y cursos puede ayudar a aumentar la conciencia y enseñar habilidades de manejo del estrés.

Provisión de recursos: Las instituciones deben ofrecer recursos accesibles y confidenciales como servicios de consejería y líneas de ayuda para apoyar a los estudiantes.

Capacitación del personal: Entrenar a docentes y personal administrativo para que puedan identificar señales de alerta y apoyar a los estudiantes en sus momentos de dificultad.

Fomento de la autoevaluación: Animar a los estudiantes a evaluar regularmente su salud mental puede ayudar a identificar problemas a tiempo y a buscar la ayuda necesaria.

El Papel de la Educación en la Salud Mental

La educación sobre la salud mental es fundamental para aumentar la conciencia y reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental. Tanto en el entorno académico como profesional, la educación puede proporcionar a los individuos las herramientas y el conocimiento necesarios para cuidar su salud mental.

Incluir la salud mental en el currículo: Integrar la educación sobre la salud mental en el currículo académico puede aumentar la conciencia y proporcionar a los estudiantes las habilidades necesarias para manejar el estrés y la ansiedad. Los talleres y cursos sobre salud mental pueden ser beneficiosos.

Proporcionar recursos y apoyo: Las instituciones académicas y las organizaciones deben proporcionar recursos y apoyo para la salud mental. Esto puede incluir servicios de consejería, líneas de ayuda y programas de bienestar. Proporcionar acceso fácil y confidencial a estos recursos es crucial.

Fomentar la autoevaluación: Alentar a los individuos a evaluar regularmente su salud

mental puede ayudar a identificar problemas temprano y buscar ayuda cuando sea necesario. Las herramientas de autoevaluación, como cuestionarios y encuestas, pueden ser útiles.

La Salud Mental y el Rendimiento Académico

La salud mental tiene un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Los problemas de salud mental pueden afectar la concentración, la memoria y la motivación, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico. Por otro lado, una buena salud mental puede mejorar la capacidad de aprendizaje y el rendimiento académico.

Impacto del estrés en el rendimiento académico: El estrés crónico puede afectar negativamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse y retener información. Los estudiantes estresados pueden tener dificultades para completar tareas y prepararse para exámenes, lo que puede afectar sus calificaciones.

Efectos de la ansiedad y la depresión: La ansiedad y la depresión pueden disminuir la motivación y el interés en los estudios. Los estudiantes que luchan con estos problemas pueden evitar asistir a clases y participar en actividades académicas, lo que puede afectar su rendimiento.

Importancia del apoyo emocional: El apoyo emocional de amigos, familiares y consejeros puede mejorar significativamente la salud mental de los estudiantes. Sentirse apoyado y comprendido puede reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el rendimiento académico.

Estrategias para mejorar la salud mental: Los estudiantes pueden adoptar varias estrategias para mejorar su salud mental y su rendimiento académico. Estas incluyen la gestión del tiempo, el autocuidado, la búsqueda de apoyo social y la participación en actividades recreativas.

Estrategias Pedagógicas

Para generar estrategias pedagógicas que reconstruyan una cultura de la salud, se

deben identificar las representaciones colectivas (creencias, prácticas, valores) sobre salud/enfermedad, usando herramientas cualitativas como la investigación-acción para entender el diálogo de saberes (conocimiento popular vs. científico), y así diseñar intervenciones participativas (ferias de salud, grupos comunitarios) enfocadas en hábitos y estilos de vida saludable.

Estrategias para Mantener una Buena Salud Mental en el Entorno Académico

Mantener una buena salud mental en el entorno académico es crucial para el éxito y el bienestar. Aquí hay algunas estrategias que los estudiantes pueden adoptar:

Gestionar el tiempo y la carga de trabajo: Planificar y priorizar las tareas puede ayudar a reducir el estrés. Utilizar herramientas de gestión del tiempo, como calendarios y listas de tareas, puede ser útil.

Buscar apoyo social: Construir una red de apoyo con amigos, familiares y compañeros de clase puede proporcionar un sistema de apoyo emocional. Participar en actividades sociales y extracurriculares también puede ayudar a reducir el aislamiento.

Practicar el autocuidado: Mantener una rutina de autocuidado que incluya dormir lo suficiente, comer de manera saludable y hacer ejercicio regularmente es fundamental para la salud mental. También es importante dedicar tiempo a actividades que se disfruten y que relajen.

Buscar ayuda profesional: Si se experimentan problemas de salud mental, es importante buscar ayuda profesional. Los servicios de consejería y salud mental en las universidades pueden proporcionar apoyo y recursos.

Desarrollar habilidades de afrontamiento: Aprender y practicar técnicas de afrontamiento, como la meditación, la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.

La Tecnología y la Salud Mental

La tecnología puede desempeñar un papel importante en el apoyo a la salud mental. Las aplicaciones de salud mental, las plataformas de telemedicina y los recursos en línea pueden proporcionar apoyo y recursos accesibles para los estudiantes y profesionales.

Aplicaciones de salud mental: Las aplicaciones de salud mental, como Headspace, Calm y Moodfit, pueden proporcionar herramientas de manejo del estrés, meditación y seguimiento del estado de ánimo. Estas aplicaciones pueden ser una herramienta útil para mejorar la salud mental y reducir el estrés.

Plataformas de telemedicina: Las plataformas de telemedicina, como BetterHelp y Talkspace, permiten a los individuos acceder a servicios de consejería y terapia desde cualquier lugar. La telemedicina puede proporcionar una opción accesible y conveniente para aquellos que necesitan apoyo de salud mental.

Desarrollo de Habilidades Socioemocionales

La educación no solo se trata de adquirir conocimientos académicos, sino también de desarrollar habilidades socioemocionales fundamentales. La salud mental influye en la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones, gestionar el estrés y resolver conflictos. Al abordar la salud mental en el entorno educativo, se contribuye al desarrollo integral de habilidades necesarias para el éxito en la vida.

Metodología

Tipo de Diseño de la Investigación

Este proyecto aplicado tiene un enfoque mixto, es de carácter no experimental y de tipo descriptivo. El diseño es transeccional (transversal). Para la investigación, la variable de estudio hábitos y estilos de vida saludable fue definida como el conjunto de prácticas y percepciones desarrolladas por los estudiantes del programa de Psicología de la UNAD, las cuales pueden ser saludables o no saludables.

Desde los aportes de Hernández, Fernández y Batista (2010) una investigación mixta se refiere a “la integración sistemática de los métodos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio con el fin de obtener una imagen más completa del fenómeno estudiado”. A la vez que implica la recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos para responder al planteamiento del problema. Esta investigación tiene un enfoque mixto, en la medida en que parte de la toma de datos e información se desarrolla bajo una metodología y otros bajo una distinta; de manera que los datos recolectados permitan profundizar en las respuestas, que puede dar lugar luego a una investigación cuantitativa, es decir se complementan.

Los trabajos descriptivos a la luz de Hernández, Fernández y Batista, (2010) y Cortes e Iglesias (2004) son los que describen situaciones, eventos o hechos, recolectando datos sobre una serie de cuestiones y se efectúan mediciones sobre ellas, buscan especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Estos estudios presentan correlaciones muy incipientes o poco elaboradas.

Por su parte, lo transeccional se encuentra en relación con la recolección de datos en un solo momento y en único tiempo, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación, (Cortes e Iglesias, 2004)

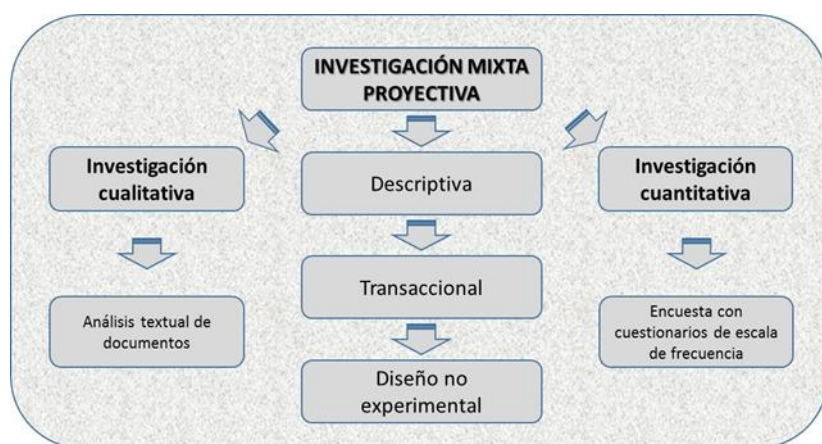
Se recolectará información con una parte de carácter documental que permite indagar

aspectos de la salud mental, utilizando la técnica del análisis textual de documentos; mientras asume, por otra parte, un carácter cuantitativo que desde un enfoque empírico analítico revisa los hábitos y estilos de vida saludable como el autocuidado llevado a cabo por los estudiantes del programa de psicología de la UNAD, CEAD Medellín.

Apoyados en los preceptos de Hurtado (2010), la investigación proyectiva “consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa, un procedimiento, un aparato..., como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, de una institución”. (p. 567). En este sentido, este trabajo asume los postulados de una investigación proyectiva, por cuanto será posible ofrecer una estrategia psicosocial y pedagógica que permita promover el autocuidado y el bienestar integral en ellos.

Figura 1

Método de Investigación



Obtenido de: Composición propia.

Población y Muestra

Desde los aportes de autores como Hernández, Fernández y Batista (2006: 239), la población o universo es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. Por su parte, Ferreyra y De Longhi (2014: 27) consideran que la población de estudio se refiere a “la totalidad de elementos u objetos que se desean estudiar y la muestra es el subconjunto representativo de dicha población”. Una definición equivalente la ofrecen

León y Montero (1999: 68), al definir la población como el “conjunto de elementos que comparten una propiedad en función de la cual se define”.

Al respecto, puede inferirse que la población se convierte en un factor de suma importancia en el proceso investigativo, porque permite conocer acerca del número de elementos que la constituyen, reconociendo su magnitud y complejidad, para poder tomar decisiones asertivas con el tratamiento pertinente para su estudio. Esto conlleva a la toma de una muestra que represente al universo poblacional.

En este proyecto aplicado, la población fue constituida por el conglomerado de los estudiantes semilleristas y practicantes del programa de psicología de la UNAD, CEAD Medellín, y solo se identificó un hombre entre los encuestados.

Así que la muestra para este proyecto se determinó con 5 estudiantes semilleristas y 5 estudiantes practicantes del programa de psicología de la UNAD, CEAD - Medellín, a quienes se les aplicaría los instrumentos, en total fueron 10 participantes, identificándose solo un hombre entre ellos.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

En un primer momento se utilizó la técnica de la encuesta, con un instrumento de recolección de datos tipo cuestionario, el cual contenía diferentes alternativas de respuesta de cinco opciones, apoyado en la escala de Likert. La técnica con su instrumento tiene como finalidad la clasificación ordenada de las respuestas dadas por los encuestados, permitiendo realizar estudios comparativos entre cada uno de sus individuos.

Para evaluar la fiabilidad de las percepciones, en un primer momento se utilizó la técnica de la encuesta, con un instrumento de recolección de datos tipo cuestionario, que tendrá alternativas de respuesta de cinco opciones, apoyado en la escala de Likert.

Es de señalar, que en la misma encuesta se incluyó preguntas experienciales, apreciaciones, conceptos y/u opiniones para su posterior análisis terminológico. De manera

complementaria, durante la fase de ejecución se recurrió a la observación participante y al registro de evidencias derivadas de los encuentros formativos, tales como presentaciones, lecturas de apoyo, cuestionarios diligenciados y pantallazos de las sesiones virtuales.

Procedimiento

El instrumento se compartió a través de un formulario online. Se encabezó con las instrucciones, el consentimiento informado y luego los apartados propios del instrumento. Se realizó el análisis descriptivo de la información recolectada y, con base en los hallazgos, se consolidaron las temáticas centrales para la intervención. A partir de ello se diseñó un plan de acción con cronograma, enfocado en el fortalecimiento de prácticas de autocuidado, promoción de la salud mental, prevención de factores de riesgo y construcción de entornos saludables.

La intervención se dividió en cuatro etapas que duraron entre 90 y 120 minutos. La primera etapa consistió en la presentación del proyecto y dio lugar a una breve introducción de las/os asistentes. Luego, se motivó la asociación de palabras referidas a salud mental y su posterior discusión de la polisemia. Una tercera etapa abordó las descripciones de fenómenos de salud mental que las/os practicantes llevaban a las asesorías y las formas como las docentes-facilitadoras sugirieron actuar o intervenir, se ejecutó el Plan de Capacitación en ABC de Salud Mental donde se incluyó actividades como círculos de discusión reflexiva sobre promoción y prevención, talleres teórico-prácticos sobre factores de riesgo y protección, comprensión de la salud mental desde el enfoque biopsicosocial, análisis del alcance de la Ley 2460 de 2025 y tertulias dialógicas apoyadas en recursos audiovisuales. Las acciones estuvieron orientadas a promover la participación de los estudiantes y a generar espacios de análisis colectivo, sensibilización y formación. Finalmente, se incentivó el debate por los límites y posibilidades de la actuación de la psicología en temas de salud mental, promoción y prevención de la enfermedad, entre otros. Posteriormente, se realizó la

sistematización de la experiencia, integrando los resultados del diagnóstico con las actividades implementadas y las evidencias generadas durante el proceso. Esta sistematización permitió reconocer que el proyecto trascendió la mera caracterización de prácticas y percepciones, para convertirse en una experiencia pedagógica aplicada de promoción y prevención en salud mental dentro del contexto universitario.

Procesamiento y Análisis de Datos

Los datos recabados por medio del instrumento de recolección de datos tipo encuesta fueron analizados por medio de estadística descriptiva, apoyándose en el programa de hoja de cálculo, Excel. Es de reiterar que en la misma encuesta se incluyó preguntas experienciales, apreciaciones, conceptos y/u opiniones sobre el binomio salud/enfermedad, y se utilizó el análisis terminológico en contextos especializados como técnica, donde simplemente se cambió el campo de conocimiento en función de los conceptos (término + definición correspondiente), en este caso, conceptos emergentes relacionados con las prácticas de salud. Posteriormente, estos resultados se relacionaron con las acciones desarrolladas en la fase de capacitación, con el fin de mantener coherencia entre el diagnóstico inicial y la intervención pedagógica implementada.

Consideraciones éticas

El proceso de recolección de información se realizó mediante formulario en línea con inclusión de consentimiento informado al inicio del instrumento. Asimismo, el desarrollo de la propuesta mantuvo un carácter formativo y preventivo, centrado en la promoción del bienestar, el respeto por la participación de los estudiantes y el uso académico de la información recopilada.

Resultados

Se ha contado como resultados para este proyecto aplicado las prácticas en salud mental que tienen los semilleristas y practicantes del programa de psicología de la UNAD, CEAD Medellín frente a los hábitos y estilos de vida saludable como el autocuidado, se utilizó en un primer momento la técnica de la encuesta, con un instrumento de recolección de datos tipo cuestionario, que tendrá alternativas de respuesta de cinco opciones, apoyado en la escala de Likert. En un segundo momento, los resultados asociados al diseño y ejecución de la estrategia psicopedagógica denominada Plan de Capacitación en ABC de Salud Mental.

Es de señalar, que entre las opciones de la escala Likert para poder entender los resultados se eligió la siguiente: Escala de frecuencia (nunca/siempre) 1/5

Análisis Descriptivo de las Características Generales que Definen la Muestra

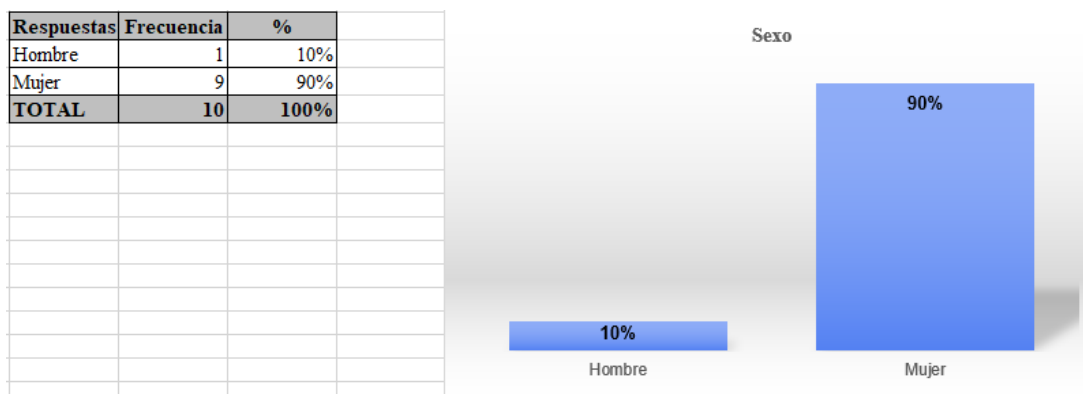
Para el análisis descriptivo se emplearon frecuencias y porcentajes las variables sociodemográficas y categóricas. Se tomaron las respuestas del cuestionario dadas por los diez estudiantes (semilleristas y practicantes) del programa de Psicología de UNAD- CEAD, Medellín. En primer lugar, se recogió información sociodemográfica, como sexo, edad y grupo poblacional; en segundo lugar, las variables categóricas (prácticas y/o percepciones).

Luego de recolectar los datos se procedió con el análisis - síntesis de la información orientada a caracterizar aspectos relevantes relacionados con las prácticas de hábitos y estilos de vida saludables.

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Figura 2

Sexo

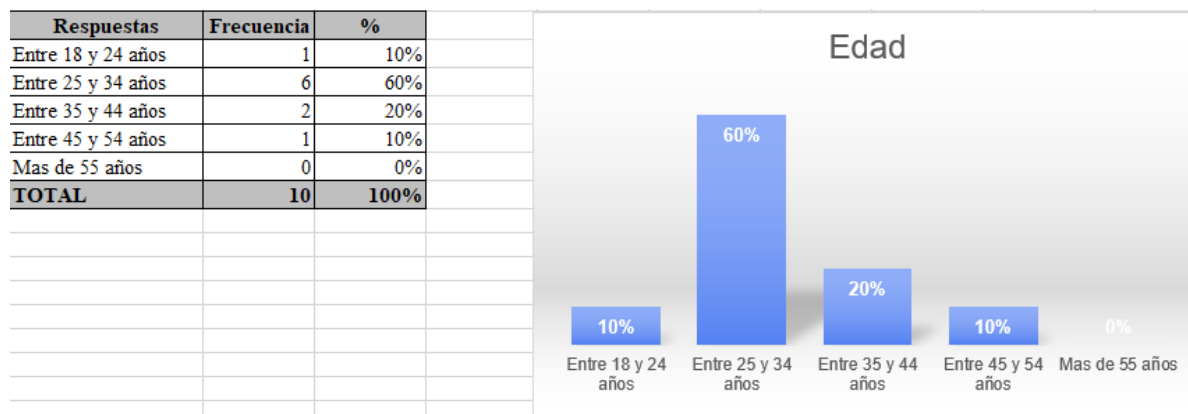


Obtenido de. Autoría propia

El 90% de la muestra de los encuestados correspondió al sexo mujer, y solo el 10% al sexo hombre.

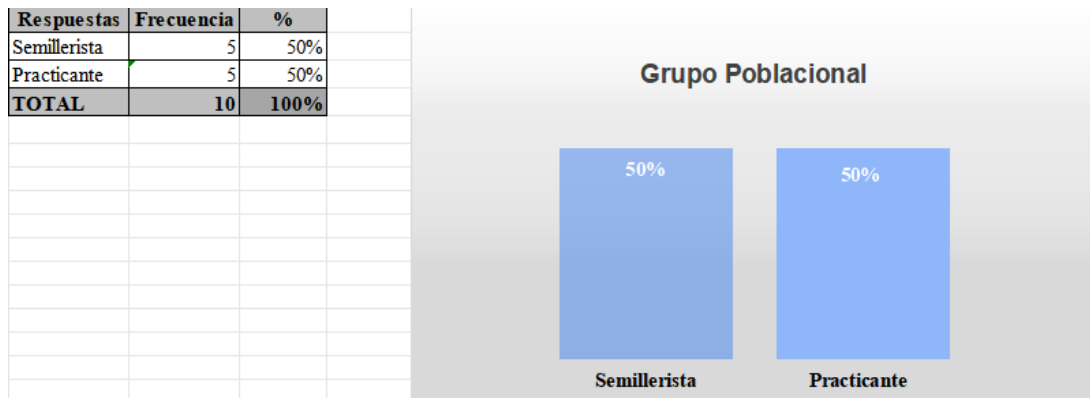
Figura 3

Edad



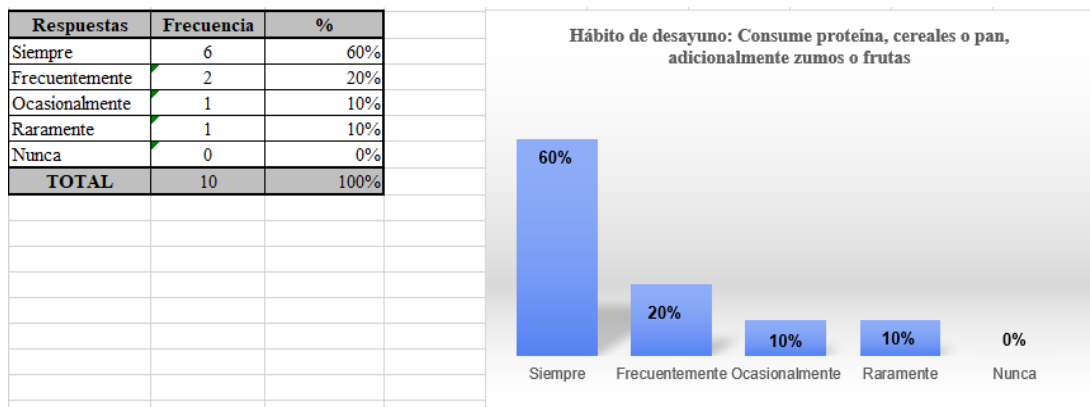
Obtenido de. Autoría propia

Con respecto a la edad de la población encuestada se definió que el 60% oscilaba entre los 25 y 34 años, un 20% entre los 35 y 44 años; contando con 10% tanto de edades entre los 18 y 24 años, así como entre los 45 y 54 años de edad.

Figura 4*Grupo Poblacional*

Obtenido de. Autoría propia

El 50% de la muestra de los encuestados correspondió al grupo semillerista, y el otro 50% al grupo poblacional practicantes.

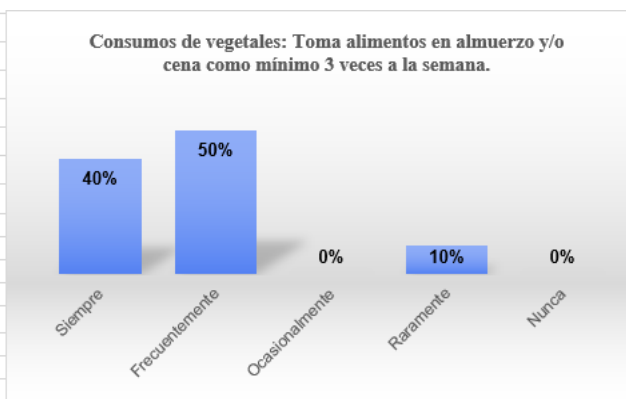
Variables Categóricas**Figura 5***Hábitos de Alimentación*

Obtenido de. Autoría propia

Al preguntar sobre el hábito del desayuno consumiendo proteína, cereales o pan, adicionalmente fruta o zumo se halló que un 60% siempre lo consume, rara vez un 10%. Mientras que un 20% frecuentemente y otro 10% ocasionalmente lo consumen en el desayuno.

Figura 6*Consumo de Vegetales*

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	4	40%
Frecuentemente	5	50%
Ocasionalmente	0	0%
Raramente	1	10%
Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%

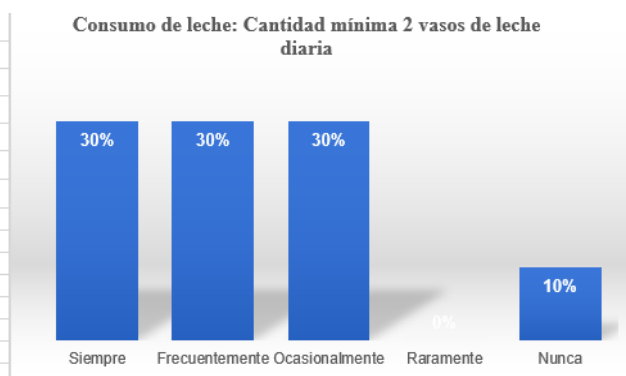


Obtenido de. Autoría propia

Con respecto al consumo de vegetales en almuerzo y/o cena como mínimo 3 veces a la semana, se observó que la mitad-50%- los toma frecuentemente; un 40% lo hace siempre y un 10% raramente.

Figura 7*Consumo de Leche*

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	3	30%
Frecuentemente	3	30%
Ocasionalmente	3	30%
Raramente	0	0%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%



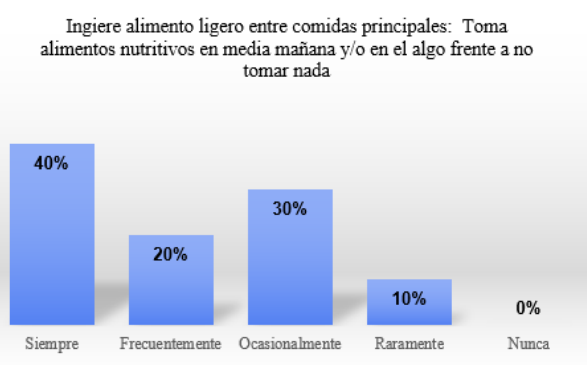
Obtenido de. Autoría propia

Por su parte, en el hábito de consumir leche, se halló que el 10% de los encuestados nunca la toman, pero si la consume el 90%-distribuido en tres partes de 30% en siempre, frecuente y ocasionalmente si la consumen en esa dosis diaria.

Figura 8

Alimentos Entre Comidas Principales

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	4	40%
Frecuentemente	2	20%
Ocasionalmente	3	30%
Raramente	1	10%
Nunca	0	0%
TOTAL	10	100%



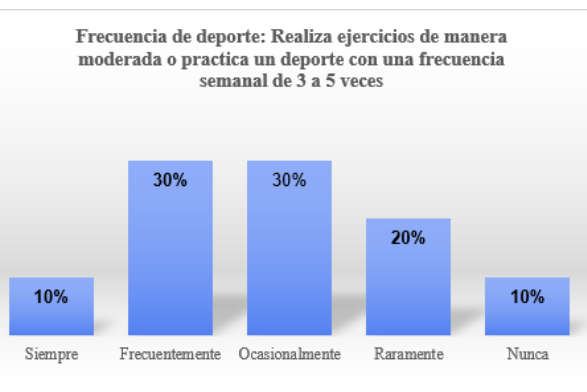
Obtenido de. Autoría propia

Acorde a la figura 7- el 40% de la población encuestada siempre ingiere alimentos ligeros entre comidas y un 20% lo hace frecuentemente; ocasionalmente toma alimentos el 30% mientras que el 10% no lo hace.

Figura 9

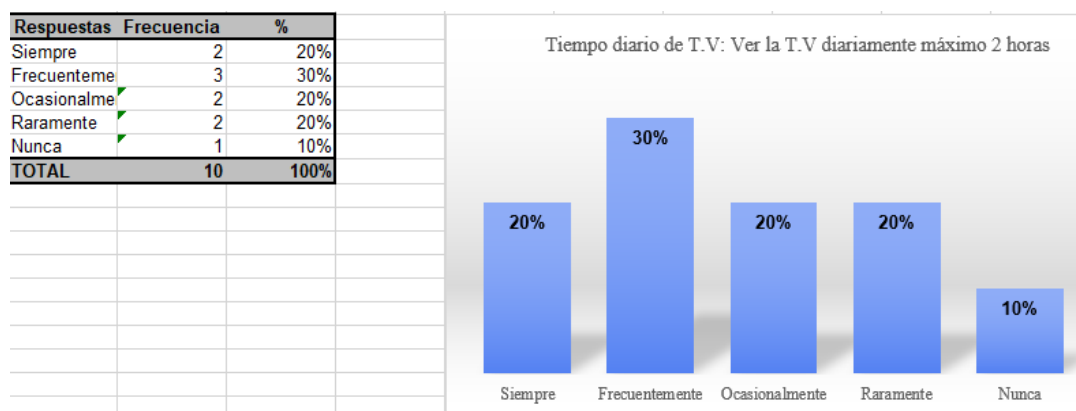
Frecuencia de Deporte

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	1	10%
Frecuentemente	3	30%
Ocasionalmente	3	30%
Raramente	2	20%
Nunca	1	10%
TOTAL	10	100%

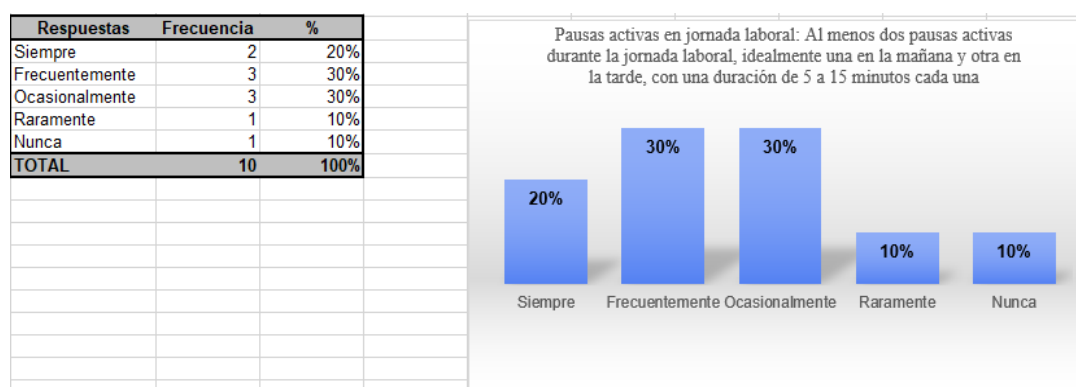


Obtenido de. Autoría propia

Con respecto a la actividad física se halló que, el 30% de los encuestados ocasionalmente realiza ejercicios o practica un deporte de 3 a 5 veces a la semana e igualmente lo hace frecuentemente el 30%; siempre el 10%, raramente el 20% y solo el 10% de los encuestados nunca han realizado ejercicios o practicado.

Figura 10*Tiempo Diario de T.V.**Obtenido de. Autoría propia*

Al indagar sobre el tiempo diario de ver la T.V, se encontró que, un 30% de los encuestados manifestó que frecuentemente ven la TV máximo 2 horas, un 20% indicó que siempre e igualmente el mismo porcentaje-20% ocasionalmente y raramente, y el 10% refiere que nunca ve TV.

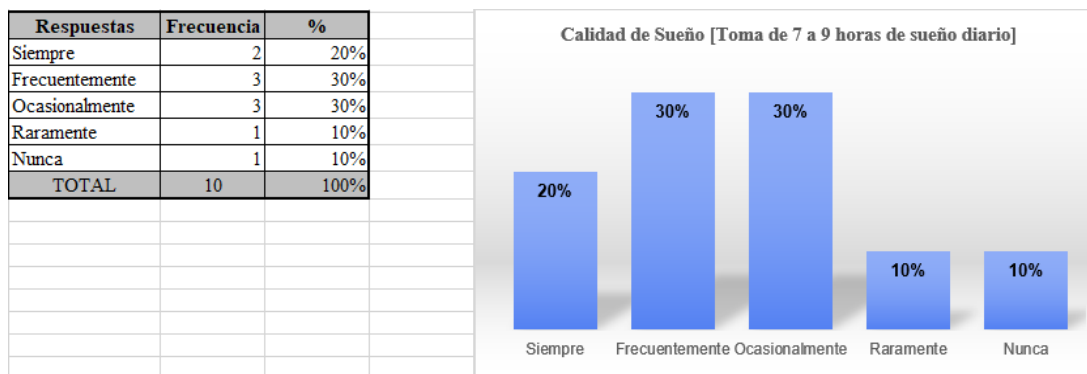
Figura 11*Pausas Activas en Jornada Laboral**Obtenido de. Autoría propia*

Al preguntar sobre las pausas activas en la jornada laboral se halló que un 10% nunca, otro 10% raramente; sin embargo, si las hace frecuentemente un 30% como también otro 30%

de manera ocasional. Mientras que un 20% siempre realiza pausas activas en la mañana o tarde de 5 a 15 minutos.

Figura 12

Calidad de Sueño

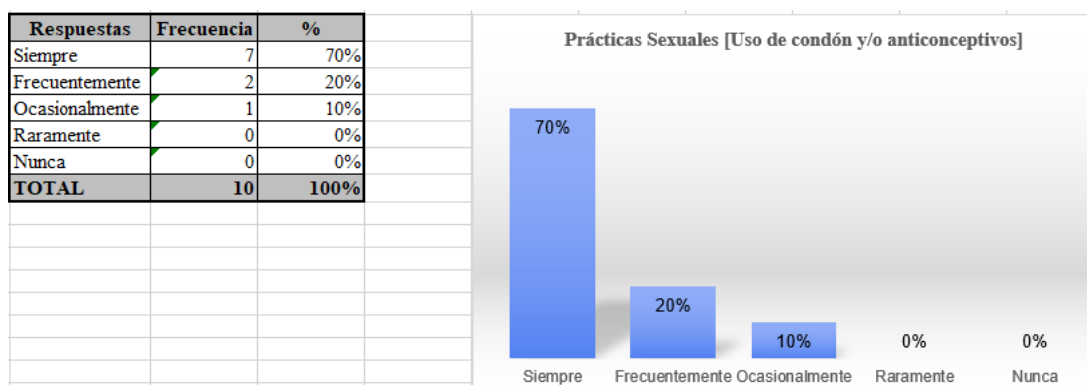


Obtenido de. Autoría propia

Al indagar sobre la calidad de sueño-Figura 11- un 30% de los encuestados frecuentemente toma de 7 a 9 horas de sueño diario como también el otro 30% lo hace ocasionalmente; un 10% manifestó que nunca las toma, así como otro 10% las toma raramente; sin embargo, un 20% indicó que siempre duerme de 7 a 9 horas a diario.

Figura 13

Prácticas Sexuales



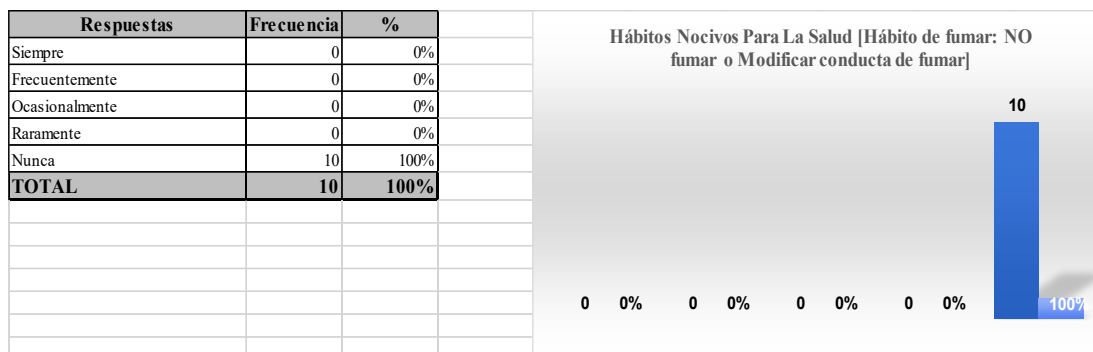
Obtenido de. Autoría propia

Se puede observar que, el 70% de los participantes respondió que siempre usaba condón y/o anticonceptivos para prácticas sexuales y muy frecuentemente un 20%, y solo un

10% ocasionalmente hacia uso de estos.

Figura 14

Hábito de Fumar

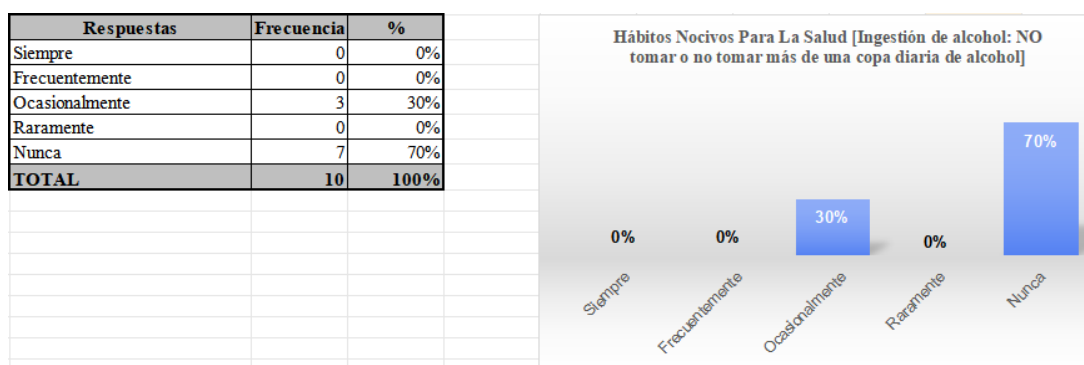


Obtenido de. Autoría propia

Con respecto a los hábitos de fumar se observó que toda la población de encuestados (100%) no tienen este hábito nocivo para la salud.

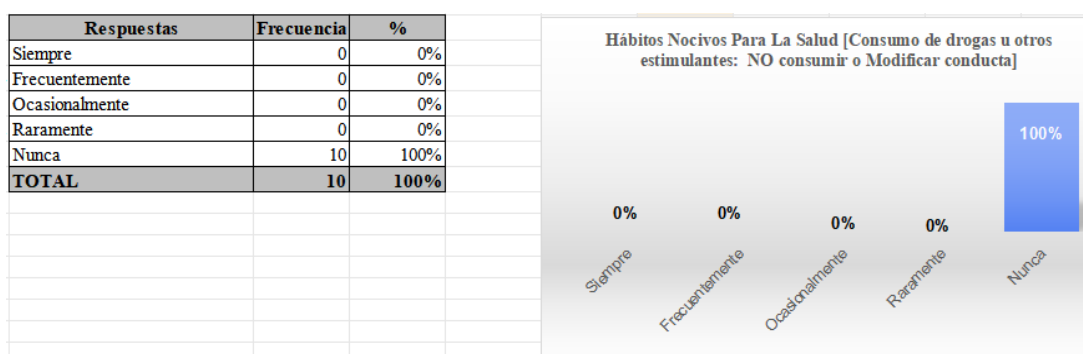
Figura 15

Ingestión de Alcohol



Obtenido de. Autoría propia

En relación con la ingestión de alcohol se observó una alta proporción de encuestados (70%) que no tiene este hábito nocivo para la salud; el 30% lo hace ocasionalmente.

Figura 16*Consumo de Drogas u Otros Estimulantes*

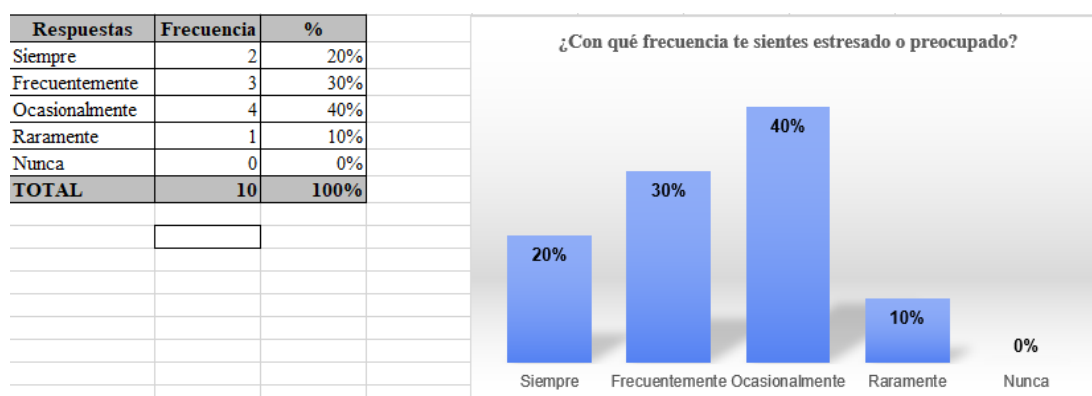
Obtenido de. Autoría propia

Al indagar sobre el consumo de drogas u otros estimulantes como hábito nocivo para la salud, sucedió que un 100% manifestó que nunca han consumido—Figura 15-.

Percepciones/Creencias sobre Salud/Enfermedad

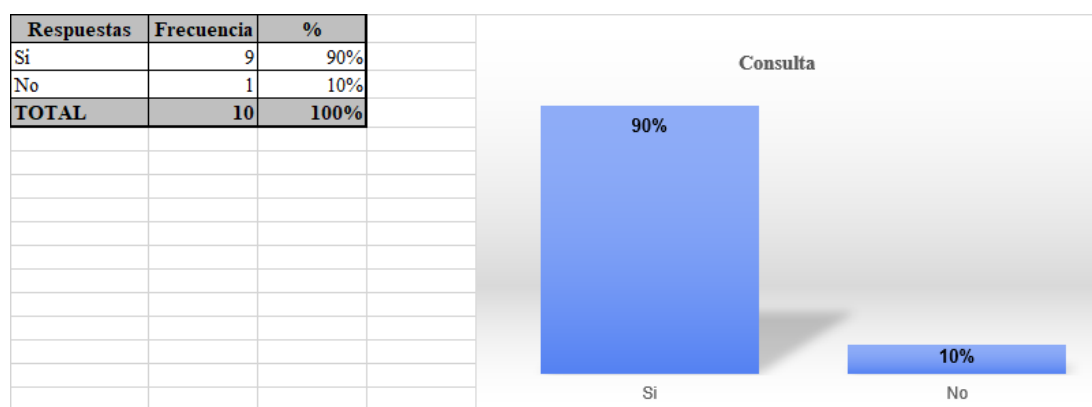
Dentro de la encuesta, se hicieron algunas preguntas, en las cuales se les solicitó a los estudiantes responder con una corta explicación, y por ello, era necesario que se unificaran las respuestas más similares en el menor número de términos posibles. En otras palabras, los conceptos se determinaron a partir de las características que configuraron cada uno de los segmentos de la definición de un término.

Para su mejor lectura, los resultados son presentados en tablas de dos entradas –tablas de la 1 a la 4-: preguntas y respuestas. Sin embargo, también se utilizó la frecuencia como las respuestas sí o no en los dos primeros ítems, a saber:

Figura 17*Frecuencia Estrés o Preocupación*

Obtenido de. Autoría propia

Al preguntar sobre la frecuencia de sentirse estresado o preocupado se halló que ninguno de los encuestados nunca se ha sentido sin preocupación o sin estrés, y raramente un 10%. Mientras que un 20% siempre se siente estresado o preocupado, un 30% con frecuencia, y de manera ocasional un 40% si se ha sentido estresado o preocupado.

Figura 18*Consulta a Profesional de Salud Mental*

Obtenido de. Autoría propia

De acuerdo con esta pregunta, se encontró que el 90% de los estudiantes expresan haber consultado a un profesional de la salud al menos una vez en su vida; y solo el 10% no lo ha hecho.

Tabla 1*Concepto de Salud Mental*

Pregunta	Respuestas
¿Qué es para ti tener buena salud mental?	<p>Cuando uno va al psicólogo, es consciente y busca una solución para mejorar esos problemas mentales.</p> <p>Hacer cosas saludables y sentirme bien.</p> <p>Es sentirse bien, equilibrio en los diferentes ámbitos de mi vida.</p> <p>Estar bien emocionalmente.</p> <p>Equilibrio entre el entorno sociocultural, el cual influye en cómo pensamos, sentimos y nos relacionamos con el otro.</p> <p>Sentirse bien.</p> <p>Bienestar mental y físico.</p>
La Salud mental es:	<p>Tener un buen estar emocional y psicológico lo que permita darle frente de una manera oportuna a los desafíos de la vida.</p>

Obtenido de. Autoría propia

Concepto Emergente Salud Mental

La salud mental es un estado de equilibrio entre las personas y el entorno sociocultural, que les permita de una manera oportuna buscar una solución a los desafíos de la vida en los diferentes ámbitos, incluye el buen estar psicológico y emocional.

Tabla 2*Hábitos Saludables*

Pregunta	Respuestas
¿Qué cosas haces para mantenerte sano?	Como buenas porciones, tomo agua, a veces hago ejercicio en casa o salgo a caminar de vez en cuando y Ejercicio comer bien u dormir bien Ejercicios físicos, comer saludable y realizar mis hobbies Alejarme de personas toxicas Alimentación saludable, deporte, sueño reparador. Tener buenos hábitos.
Para mantenerme sano hago:	

Obtenido de. Autoría propia

Concepto Emergente Hábitos Saludables

Para mantenerse sano, es fundamental tener buenos hábitos como hacer ejercicios físicos, comer saludable, dormir bien, cuiden tanto tu cuerpo como tu mente.

Tabla 3*Concepto de Enfermedad*

Pregunta	Respuestas
¿Qué es para ti estar enfermo?	Físicamente es estar desgastado, cansado, con síntomas (mocos, tos, fiebre, etc...) y mentalmente sentirse ansioso, irritado, deprimido... Estar cansado de un dolor crónico Sentirse desanimado y sin energía Estar bajo de ánimo y el cuerpo débil Afectación física o mental, generando malestar, limitaciones o sufrimiento Tener deteriorada la salud ya sea física como

	mental.
	Estar mal
Estar enfermo es:	Ausencia de bienestar
	Tener alteraciones en nuestra salud física y mental.

Obtenido de. Autoría propia

Concepto Emergente Enfermedad

Estar enfermo es una alteración de la salud física y/o mental que genera malestar, cansancio, a veces dolor, y a menudo acompañada de emociones como ansiedad, irritabilidad o depresión. En otras palabras, es sentirse mal, desanimado, sin energía.

Tabla 4

Conocimiento Frente a lo Psicopatológico

Pregunta	Respuestas
¿Conoce algún tipo de enfermedad mental?, ¿Cuál?	Depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, esquizofrenia, psicosis Trastorno bipolar Ansiedad Depresión Trastorno Bipolar Adicciones, ansiedad, bipolaridad, TOC Ansiedad
Un tipo de enfermedad mental es:	Depresión y ansiedad Trastorno de ansiedad

Obtenido de. Autoría propia

Concepto Emergente Psicopatología

Se encuentran entre las enfermedades mentales más habituales la ansiedad, depresión, TOC, trastornos alimenticios, esquizofrenia, y el trastorno bipolar.

Estrategia Psicopedagógica Implementada

A partir de los hallazgos diagnósticos, se diseñó e implementó el Plan de Capacitación en ABC de Salud Mental, orientado en el fortalecimiento de los hábitos de estilo de vida saludables y la prevención de los factores de riesgo. Frente a ello se promovieron prácticas de autocuidado y se gestaron espacios reflexivos para la introspección frente a la salud mental, esta estrategia se origina a partir de las necesidades que se evidenciaron en el cuestionario inicial. Se desarrolló mediante encuentros enmarcados en la participación, reflexión y consolidación de saberes a través de talleres teórico-prácticos, tertulias pedagógicas, cine foro, círculos de discusión reflexiva y espacios de conversación. Estos espacios permitieron el abordaje conceptual sobre la salud mental, el bienestar psicológico, la promoción y prevención en salud mental, prevención de factores de riesgo, gestión de entornos protectores. Todo lo anterior enmarcado en un enfoque biopsicosocial hacia la construcción de entornos protectores y saludables.

Dentro de las actividades ejecutadas se incluyó la creación de espacios de puesta en común entre tutores y estudiantes, en los cuales los participantes pudieron plantear preguntas problematizadoras, analizar experiencias y reflexionar colectivamente sobre situaciones relacionadas con la salud mental.

En conjunto, los resultados evidencian que los estudiantes semilleros y practicantes poseen nociones básicas sobre salud mental y reconocen la importancia del autocuidado; sin embargo, también presentan necesidades relacionadas con el manejo del estrés, la calidad del sueño, la actividad física y la consolidación de hábitos protectores. Frente a ello, la estrategia pedagógica implementada permitió responder a dichas necesidades mediante espacios formativos y participativos centrados en la promoción, prevención y reflexión colectiva.

Es importante señalar que, aunque el proceso permitió ejecutar acciones pedagógicas pertinentes y cumplir de manera adecuada la mayoría de los objetivos propuestos, no se

cuenta con una medición pretest-posttest que permita afirmar cambios directos en los hábitos o en el estado de salud mental de los participantes. Por tanto, los resultados deben interpretarse en términos de diagnóstico, implementación, sensibilización y fortalecimiento formativo.

Discusión

A efectos de establecer las estrategias pedagógicas que coadyuven en el fortalecimiento de buenas prácticas de salud mental en los estudiantes del semillero y practicantes de psicología de la UNAD, CEAD - Medellín, se hace necesario reconocer que el bienestar integral de los estudiantes universitarios se han convertido en un problema de salud pública de creciente preocupación en los últimos años, con un número cada vez mayor de investigaciones empíricas que demuestran que constituyen una población de muy alto riesgo de sufrir malestar psicológico y trastornos mentales (Baik, Larcombe y Brooker, 2019). En otras palabras, los profesionales del área de la salud, en este caso los psicólogos en formación (semilleristas y practicantes) están pasando por alto un factor que es de suma importancia para tener una salud mental equilibrada y estable: el autocuidado.

Dentro de los hallazgos se resalta que la población evidencia reconocimiento frente a los conceptos básicos de salud mental y las problemáticas psicopatológicas relacionadas como ansiedad, depresión, trastorno afectivo bipolar, trastornos de la conducta alimentaria, adicciones y TOC. Se evidencia dentro de las respuestas abiertas brindadas por los participantes asocian la salud mental con conceptos como equilibrio, bienestar, tranquilidad, autocuidado y capacidad para afrontar los dilemas cotidianos. Lo anterior es relevante en tanto da cuenta de una sólida base conceptual que favoreció el desarrollo de los encuentros de alfabetización en salud mental, ahora bien, se hace hincapié en que esta conceptualización debe aterrizar en acciones concretas que permitan la mejora de los hábitos y que estos se sostengan desde las esferas personales y colectivas.

En relación con las variables categóricas, se detectaron prácticas menos saludables en algunos hábitos, como la actividad física, pausas activas durante la jornada laboral y la calidad de sueño, las prácticas saludables y evitar hábitos nocivos a la salud predominaron en la mayoría de los encuestados. En este sentido, las prácticas de estilo de vida saludable

favorecen el funcionamiento del cuerpo, y estas prácticas incluyen actividad física al día, una alimentación equilibrada y variada (legumbres, cereales integrales, proteínas de buena calidad, frutas y verduras), un buen descanso, evitar fumar como el consumo de bebidas alcohólicas (MSPBS, 2020).

Frente a los hábitos y estilos de vida, dentro de la muestra se da cuenta de algunos estilos de vida saludables y emergieron aspectos críticos como la baja actividad física, ausencia de pausas activas dentro de la jornada laboral y problemáticas con la higiene y calidad del sueño. Todo lo anterior permite afirmar que se requiere fortalecer la gestión de los hábitos de autocuidado en tanto el bienestar psicológico se nutre de las condiciones cotidianas que se manifiestan en cada área de su vida y se fortalecen a través de los hábitos explorados. En este sentido, los resultados permiten afirmar que existe una distancia entre saber qué favorece la salud mental y lograr incorporar prácticas protectoras en la vida diaria.

La presencia del estrés y/o preocupación expresada por la muestra si bien no da cuenta de afectaciones clínicas, es uno de los elementos relevantes debido a la frecuencia manifestada allí y las expresiones que se dieron en la ejecución de la estrategia de alfabetización, esto entendiendo el perfil de los estudiantes de educación abierta y a distancia, quienes suelen articular responsabilidades académicas, laborales, familiares y personales. Por tanto, el abordaje de la salud mental en este contexto debe considerar las particularidades de la modalidad, las cargas múltiples de los estudiantes y la necesidad de estrategias pedagógicas flexibles, preventivas y contextualizadas.

Partiendo de los hallazgos mencionados, el Plan de Capacitación en ABC de Salud Mental brinda un aporte que permite ir más allá del diagnóstico y se orienta en acciones pedagógicas pertinentes y sostenibles, promoviendo la conciencia sobre factores de riesgo y fortaleciendo entornos saludables.

El proyecto aplicado realizado combinó espacios reflexivos y participativos,

favoreciendo la adherencia a la estrategia y fomentando en los estudiantes un rol activo en la construcción de sentido sobre la salud mental, el autocuidado y la prevención. Adicional, el uso de recursos como presentaciones, cortometrajes y preguntas problematizadoras permite vincular el contenido conceptual con experiencias cercanas a la vida académica y personal de los participantes.

No obstante, es importante reconocer las limitaciones del proceso. La muestra estuvo conformada por solo 10 participantes, lo que impide generalizar los resultados a todos los estudiantes del programa de Psicología. Además, aunque se ejecutaron acciones pedagógicas pertinentes, no se cuenta con una medición posterior que permita establecer cambios en hábitos, percepciones o niveles de bienestar después de la intervención. Por esta razón, los resultados deben interpretarse en términos de diagnóstico, sensibilización, formación y sistematización de una experiencia aplicada, más que como evidencia de impacto clínico o transformación conductual definitiva.

Percepciones

Los resultados obtenidos coinciden con investigaciones previas, como las de Varela et al. (2005) y Ponce et al. (2016), quienes también identificaron una alta presencia de creencias favorables para la salud en sus respectivos estudios. Esto podría sugerir que las creencias positivas relacionadas a la salud pueden ser significativas en las actitudes hacia las prácticas saludables. Por otra parte, la observación de prácticas saludables registradas de manera favorable resalta la importancia de promover y fomentar estas prácticas (Flecha 2020; Palomino et al., 2021).

La promoción de la salud en la universidad permitirá formarlos con la finalidad de que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general

En términos generales, se hace alusión a algunos aspectos referenciados por los

estudiantes como lo son, la promoción, la prevención y el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables, estos aspectos hacen parte de lo propuesto por Moll (2003) cuando dice que la labor de quienes trabajan en el área de la salud mental debe estar orientada a la atención integral del sujeto (Moll, 2003, p 101). La atención integral en salud mental implica entonces, un enfoque holístico que trasciende el modelo biomédico tradicional, abordando al sujeto en sus dimensiones biológica, psicológica y social.

En conclusión, la discusión de los hallazgos permite sostener que el proyecto aplicado logró articular diagnóstico e intervención pedagógica. Los resultados evidencian necesidades relacionadas con autocuidado, descanso, actividad física, manejo del estrés y apropiación conceptual de la salud mental; mientras que la estrategia de capacitación ofreció una respuesta formativa orientada a la promoción, prevención y construcción de entornos saludables. Así, el proyecto se fortalece al mostrar que no solo identificó una problemática, sino que desarrolló una acción concreta para abordarla desde el contexto universitario.

Conclusiones

Hay una marcada conexión entre una educación integradora con la salud mental de quien aprende, en tanto permite la construcción de la fortaleza y resiliencia que se requiere para afrontar retos académicos. Es por esto, que el abordaje en salud mental dentro de los entornos educativos va más allá del rendimiento académico, contribuye a la gestión de competencias propias de ciudadanos íntegros, con capacidad de adaptación para los desafíos que propone la vida.

Es entonces un reto para las instituciones educativas la gestión de entornos que den especial protagonismo a la salud mental de su comunidad académica, donde se implementen estrategias que permitan el acceso a servicios de apoyo y establecer una cultura de bienestar, esto permitirá enrutarse hacia la mejora holística de la institucionalidad.

Los resultados evidenciaron que ya hay acercamientos básicos dentro de los conceptos de salud, bienestar y un reconocimiento de las principales problemáticas que se dan en esta esfera, es menester tomar esos conocimientos con prospectiva y gestar estrategias que den cuenta de la aplicabilidad de lo teórico bajo lo práctico, situado en el contexto y con una comprensión ética y humana frente al proceso formativo de la universidad.

El proyecto permitió evidenciar la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva preventiva, educativa y comunitaria en escenarios de práctica y semilleros donde se espera una comprensión ética, crítica y humana del bienestar psicológico.

Finalmente, se concluye que la experiencia desarrollada constituye un aporte formativo, al integrar diagnóstico, planeación, ejecución y sistematización de acciones pedagógicas. No obstante, se reconoce como limitación la ausencia de una medición posterior que permita valorar cambios en hábitos o percepciones, por lo que se recomienda fortalecer futuras experiencias con procesos de seguimiento y evaluación pretest-postest.

Recomendaciones

El liderazgo puede reducir las barreras de acceso a las instalaciones de apoyo a la salud mental, al tiempo que desestigmatizan la necesidad de buscar apoyo de salud mental. En este sentido, los programas integrados entre pares y los programas de divulgación dirigidos por los estudiantes pueden abrir conversaciones para comprender y apoyar mejor las necesidades de los alumnos. También pueden ayudar a los estudiantes a empatizar entre sí, a valorar el hecho de compartir experiencias similares y a sensibilizar sobre los recursos de salud mental disponibles.

Las instituciones cuentan con una urgencia en salud mental encaminada en la consolidación de programas gestores de hábitos saludables para hacer frente a la crisis de salud mental de los estudiantes. Organizaciones como la NASPA recomiendan soluciones previas, como programas de enseñanza centrados en la resiliencia, la gestión del estrés y otros problemas de comportamiento. Esto puede ayudar a prevenir los problemas posteriores. Los centros de bienestar estudiantil de la Universidad de Wake Forest y la Universidad Estatal de Ohio han desarrollado modelos que garantizan el bienestar de los estudiantes en múltiples niveles, incluyendo las dimensiones emocional, física, social, intelectual y financiera.

Una posibilidad de crecimiento con la que cuentan instituciones con la UNAD es la gestión tecnológica orientada a la atención mediada por plataformas. Las soluciones tecnológicas, como las aplicaciones para teléfonos inteligentes, hacen que los asesores sean más accesibles. A través de ellas, los estudiantes pueden acudir y es más probable que busquen ayuda.

Las encuestas han demostrado que los estudiantes valoran las comunidades online como algo crucial para la salud mental y las necesidades de adaptación durante la pandemia. Casi el 30% dijo que las comunidades en línea crean un sentido de pertenencia a su institución, mientras que el 25% dijo que las comunidades en línea apoyan su bienestar. Los

estudiantes señalan que recibir una comunicación personalizada demuestra que sus instituciones se preocupan por su éxito.

Finalmente, se sugiere una red de monitoreo donde los estudiantes puedan dar cuenta de sus necesidades socioemocionales, en la cual todos los miembros de la comunidad educativa puedan gestar aportes que den cuenta de buenas prácticas y trabajo colaborativo y solidario.

Referentes Bibliográficos

- Ariza, M., Gutiérrez, R., Gavidia, V. & Mora, R. (2015). Representaciones mentales colectivas sobre salud en el currículo de una Institución Educativa Distrital de la ciudad de Barranquilla. En *Revista Educación y Humanismo*, 17(28), 89-101. <http://dx.doi.org/10.17081/eduhum.17.28.1168>
- Auné, Sofía Esmeralda, Blum, Diego; et al. (2014). La conducta prosocial: Estado actual de la investigación. *Perspectivas en Psicología. Revista: Revista de Psicología y Ciencias Afines*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483547666003.pdf>
- Baik, C., Larcombe, W. y Brooker, A. Cómo las universidades pueden mejorar el bienestar mental de los estudiantes: la perspectiva estudiantil. (2019). *High Educ Res Dev*. 8:674–87. doi: 10.1080/07294360.2019.1576596
- Balcazar, Fabricio E. (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, vol. IV, núm. 7-8, 2003, pp. 59-77
- Betancur, C. y Restrepo, D. (2016). Representaciones sociales sobre salud mental construidas por profesionales en la ciudad de Medellín: un enfoque procesual. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 16 (2). 5-14. ISSN 2346-0253. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5969551>
- Bronfenbrenner U. *The ecology of human development*. London: Harvard University Press (1979). 352 p.
- Colpsic. (2016). Ley 1090 de 2006. Recuperado de: <http://www.colpsic.org.co/quienes-somos/ley-1090-de-2006/182>
- Conley CS, Durlak JA, Kirsch AC. A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prev Sci*. (2015) 16:487–507. doi: 10.1007/s11121-015-0543-1

Duarte-Cuervo, C. Y. (2015). Comprensión e implementación de la promoción de la salud en instituciones de educación superior en Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17, 899-911.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.44713> DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.44713>

García-Padilla, Francisca María, Sánchez-Alcón, Miriam, Sosa-Cordobés, Elena, Ortega-Galán, Ángela María, & Garrido-Fernández, Almudena. (2024). Attitude towards health promotion in university students. Construction and validation of a scale. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102395. Epub 06 de diciembre de 2024.

<https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102395>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación. 5ª ed. McGraw-Hill. México.

Herrera Briñez, L. L. (2022). Representaciones sociales de los términos salud mental y enfermedad mental en una institución de educación superior en Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(2), 85–96. [https://doi.org/10.33881/2027-](https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15208)

[1786.rip.15208](https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15208)

Ley 2460 de 2025 disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Martínez, M. C. (2014). Técnicas e instrumentos de recogida y análisis de datos. - UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.

McCormack, Z., Kerr, A., Leigh, G. et al (2025). Explorando qué funciona en la educación en salud mental para estudiantes de profesiones sanitarias: una revisión realista. *BMC Med Educ* 25, 673. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07222-7>

Méndez Muñoz, E. R., Sánchez Loyo, L. M., Torres-López, T. M., Vargas Garduño, M. de L.,

- y Soltero Avelar, R. (2025). Representaciones sociales de la salud mental en hombres y mujeres jóvenes de una localidad semiurbana de Aguascalientes, México. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 18(2), 73–85. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.18206>
- Moll León, S. (2013). Representaciones de la salud mental en trabajadores de dos instituciones especializadas de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología (PUCP)*, 31(1), 99-128.
- Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital: revista de pensamiento e investigación social*, (2), 078-102.
- Muñoz Argel, M., & Uribe Urzola, A. (2013). estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356-367.
- Nahar, Z., Eqbal, S., Supti, K.F., Hasan N., Kawsar, R., Islam., R (2023), A dataset on the prevalence and associated risk factors for mental health problems among female university students in Bangladesh. *Data in Brief*, 48, pp. 109203
- Nielsen, L., Bermejo-Martins, E., Nelausen, M. K., Madsen, C. S., Riva, E., Koushede, V. J., & Meilstrup, C. B. (2024). The ABCs of mental health at the university: a multi-level intervention design for promoting mental well-being. *Frontiers in public health*, 12, 1382393. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1382393>
- OMS (2025) Salud Mental. Centro de Prensa. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Piñero Ramírez, Silvia L. La teoría de las representaciones sociales y la perspectiva de Pierre Bourdieu: Una articulación conceptual CPU-e, *Revista de Investigación Educativa*, núm. 7, julio-diciembre, 2008, pp. 1-19 Instituto de Investigaciones en Educación Veracruz, México.
- Restrepo, D. A., & Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la

salud pública/Conceptions about mental health in the field of public health. Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública, 30(2), 202.

Sepúlveda, G., et al. (2012). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 21 (2), 161-170.

Testa M. (1997). Análisis de instituciones hipercomplejas. En: Merhy E E, Onocko R. (org) Praxis en Salud. Un desafío para lo público. Buenos Aires/Sao Paulo, Lugar Editorial/Editorial HUCITEC.

Visauta Vinacua, b (1997): “Análisis estadístico con SPSS para Windows” McGraw Hill, Madrid.

World Health Organization. (2017). Constitución de la OMS: principios. Recuperado de:

<http://www.who.int/suggestions/faq/es/>