



Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Lida Ofelia Cataño Saldarriaga

Edison Mauricio Ossa Vásquez

Andrés Felipe Rosero Patiño

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Magíster en Psicopedagogía

Asesor:

Rodrigo Mazo Zea PhD

Universidad Pontificia Bolivariana

Escuela de Ciencias Sociales

Maestría en Psicopedagogía

Medellín

2025

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Declaración de originalidad: El contenido de este documento no ha sido presentado con anterioridad para optar a un título, ya sea en igual forma o con variaciones, en esta o en cualquiera otra universidad.

Lida Cataño S.

NOMBRE COMPLETO: Lida Ofelia Cataño Saldarriaga
C.C. 1035852554
DIRECCIÓN: Carrera 29#92-49 Torre 8-301 Bucaramanga
CELULAR: 3186203711
CORREO: ofec26@hotmail.com

Mauricio Ossa

NOMBRE COMPLETO: Edison Mauricio Ossa Vásquez
C.C. 1088282419
DIRECCIÓN: Calle 5 # 1- 08 Cajibío Cauca.
CELULAR: 3126513439
CORREO: Mauro.ossa2@gmail.com

Andrés Felipe Rosero Patiño

NOMBRE COMPLETO: Andrés Felipe Rosero Patiño
C.C. 1088596993
DIRECCIÓN: Carrera 10 # 20-19 Cumbal Barrio Bolívar
CELULAR: 3117982085
CORREO: aroseropatino@gmail.com

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Dedicatorias

Esta propuesta de intervención psicopedagógica es dedicada primeramente a Dios por permitir los medios y recursos para cumplir esta meta académica y seguir creciendo en aprendizajes y conocimientos a nivel profesional. A nuestras parejas y familiares, por el apoyo constante en aspectos económicos y apoyo emocional, manteniendo las expectativas en apoyar nuestro crecimiento profesional.

A las amistades que nacieron en esta experiencia universitaria que atravesó los medios virtuales y se fortaleció cada día a pesar de las distancias geográficas, logrando ser un equipo de estudio colaborativo y a su vez un espacio de dialogo de saberes y experiencias desde las disciplinas de cada una, uno.

Y finalmente, dedicamos esta propuesta a los docentes significativos que han hecho parte de nuestra historia académica, sembrando semillas de conocimiento, sentimientos y compromisos para contribuir a la educación y procesos emocionales de las poblaciones que acompañamos en el ejercicio de nuestra profesión.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este trabajo, que representa no solo un logro académico, sino también un compromiso con el bienestar de los estudiantes universitarios.

A la Universidad Pontificia Bolivariana, por brindarnos un espacio académico de excelencia y por el acompañamiento constante de docentes comprometidos con el aprendizaje y la investigación.

A nuestro asesor, Rodrigo Mazo Zea, por su orientación, paciencia y valiosos aportes durante todo este proceso, su experiencia y guía fueron fundamentales para la estructuración y desarrollo de este trabajo.

A nuestros compañeros de maestría, por las enriquecedoras discusiones, el apoyo mutuo y el compañerismo que marcaron cada etapa de este camino.

A nuestras familias, por su amor incondicional y su apoyo en todo momento, especialmente en los momentos más desafiantes, su fe en nosotros fue el motor que nos impulsó a alcanzar este objetivo.

A la Institución Educativa Escuela Normal Superior Los Andes, a sus directivos, por abrirnos las puertas y permitirnos llevar a cabo la prueba piloto de esta intervención psicopedagógica, agradecemos la confianza depositada en nuestro programa y la disposición para facilitar nuestra labor dentro de la institución. Así mismo a los estudiantes que participaron activamente en la prueba piloto, su compromiso, entusiasmo y valiosos aportes enriquecieron enormemente este proceso y permitieron obtener resultados significativos para el programa.

Y, finalmente, a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la construcción de esta propuesta, su confianza y aliento nos permitieron materializar este sueño y consolidar un trabajo que esperamos tenga un impacto significativo en la vida de muchos estudiantes.

Este logro es también suyo.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Resumen

El objetivo de esta propuesta de intervención es diseñar un programa psicopedagógico para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia. El diagnóstico del programa se elaboró a partir de una encuesta realizada a profesionales que laboran en el área de bienestar universitario de siete universidades del país, seis del sector privado y una del sector público. Con esta estrategia de investigación se diseñaron cinco módulos del programa, los cuales se ejecutaron en la prueba piloto aplicada a 11 estudiantes de segundo semestre de Licenciatura en educación básica, del programa complementario de la Escuela Normal Superior Los Andes, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el cuestionario GHQ-12 como pre-test y pos-test, para evaluar la percepción de bienestar psicológico y salud mental de los participantes antes y después de la intervención a través del programa. Los resultados mostraron una mejora evidente en la percepción del bienestar emocional por parte de los participantes, pasando del 9,1% en el pre-test, al 72,7% en el pos-test donde los resultados se ubicaron en el umbral de bienestar psicológico. En conclusión, el programa de intervención psicopedagógica propuesto 1) logró resultados positivos para el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior, 2) promovió la reflexión sobre la importancia de fortalecer la salud mental y 3) brindó herramientas prácticas para el autoconocimiento y la gestión de emociones. Para futuras investigaciones similares se recomienda ampliar el número de la muestra, incluyendo otros programas académicos, profundizar en otras variables relevantes, e integrar la psicología positiva como complemento.

Palabras clave: Intervención psicopedagógica, salud mental, bienestar emocional, estudiantes universitarios, factores protectores.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Abstracts

This intervention proposal aims to design a psychopedagogical program to promote the strengthening of protective factors for mental health in higher education students in Colombia. The program's diagnostics were developed based on a survey of professionals working in the university well-being area of seven universities in the country - six from the private sector and one from the public sector. This research method led to the design of five program modules, which were implemented in a pilot test with 11 second-semester students of the Bachelor's degree in Basic Education, from the complementary program of the Escuela Normal Superior Los Andes, using a convenience probability sampling. To assess its impact, the GHQ-12 questionnaire was administered as a pre-test and post-test to evaluate participants' perception of psychological well-being and mental health before and after the program intervention. The results showed a significant improvement in the perception of emotional well-being, going from 9.1% in the pre-test to 72.7% in the post-test, where the results were located in the threshold of psychological well-being. In conclusion, the proposed psychopedagogical intervention program:

- 1) achieved positive results for the strengthening of protective factors for mental health in higher education students,
- 2) promoted reflection on the importance of strengthening mental health, and
- 3) provided practical tools for self-knowledge and emotion management.

For similar future research, it is recommended to expand the sample size, including other academic programs, delve into other relevant variables, and integrate positive psychology as a complement.

Keywords: Psychopedagogical intervention, mental health, emotional well-being, university students, protective factors.

Índice

Introducción.....	11
Planteamiento del problema	13
Modalidad diseño de programa de intervención psicopedagógica.....	17
Diagnóstico.....	18
Justificación.....	20
Estado de la cuestión	22
Pregunta de investigación.....	32
Objetivos	33
Objetivo general	33
Objetivos específicos.....	33
Marco conceptual	34
Salud mental y bienestar emocional	34
Factores de riesgo en salud mental	39
Factores protectores de la salud mental	42
Psicología positiva.....	44
Promoción de la salud mental.....	45
Psicopedagogía e intervención psicopedagógica	46
Modelo de programas	48
Metodología	50
Población y muestra	50
Muestreo.....	52
Criterios de selección e inclusión	52
Criterios de exclusión.....	52
Diseño metodológico.....	52
Fase 1. Diseño de módulos.....	53
Fase 2. Prueba piloto	53
Fase 3. Inicio	53
Fase 4. Finalización	54
Módulos.....	54
Principios éticos	62
Respeto a la dignidad y autonomía del estudiante	62
Beneficencia y no maleficencia	63
Justicia e igualdad.....	63

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Responsabilidad profesional.....	63
Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	59
Ficha técnica.....	59
Validez y confiabilidad.....	60
Método de análisis de datos.....	61
Resultados	64
Resultados del pre-test.....	64
Resultados del post test.....	65
Descripción de resultados cualitativos.....	67
Discusión.....	69
Conclusiones	73
Recomendaciones	74
Referencias	75
Anexos	82
Anexo A	82
Anexo B	85
Anexo C	89
Anexo D	99
Anexo E.....	101

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Índice de tablas

Tabla 1. Población según el sexo	46
Tabla 2. Población según la edad	47
Tabla 3. Módulos de estrategias psicopedagógicas	50
Tabla 4. Pre-test GHQ-12	60
Tabla 5. Post test GHQ -12	61

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Índice de figuras

Figura 1. Resultados pre-test GHQ-12.....	59
Figura 2. Resultados post-test GHQ-12	61
Figura 3. Comparativo umbral bienestar psicológico pre-test y post test	62

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado una relevancia significativa en los últimos años debido al aumento de los factores de riesgo que impactan su bienestar emocional, cognitivo y físico. Entre estos factores se destacan las demandas académicas, las dificultades económicas, los cambios asociados al ciclo vital y los efectos persistentes de la pandemia de COVID-19, estos elementos, combinados, pueden generar un desajuste en la capacidad de los estudiantes para responder a los desafíos de la vida cotidiana, lo que se traduce en malestar psicológico, bajo rendimiento académico, y en algunos casos, deserción académica.

Frente a esta problemática, surge la necesidad de un programa de intervención de intervención psicopedagógica integral, que trascienda la atención psicológica individual y se enfoque en el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental. Es así como desde una perspectiva psicopedagógica y las bases de una educación emocional se presenta como una estrategia clave, ya que permite desarrollar competencias esenciales como la autorregulación emocional, la resiliencia y las habilidades interpersonales en las personas, así mismo Bisquerra (2009), resalta que estas competencias no solo mejoran la calidad de vida de los estudiantes, sino que también contribuyen significativamente a su éxito académico y personal.

Este trabajo presenta una propuesta de intervención psicopedagógica diseñada específicamente para fortalecer los factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios de Colombia, la intervención se sustenta en un enfoque preventivo que integra la conceptualización teoría y experiencia práctica, adaptándose a las necesidades de la población universitaria a través de módulos temáticos, actividades experienciales y estrategias

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

psicoeducativas, se buscan fomentar un entorno resiliente y saludable que permita a los estudiantes afrontar de manera efectiva las demandas de su vida académica y personal.

Este programa se alinea con las políticas nacionales de salud mental, como la Resolución 4886 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social, que promueve la implementación de programas de promoción y prevención en las instituciones educativas, asimismo, responde a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, particularmente al garantizar el bienestar y promover la salud mental como una prioridad en los jóvenes universitarios, un grupo demográfico crítico para el futuro del país.

Con esta propuesta, se espera contribuir al desarrollo integral de los estudiantes universitarios, abordando no solo la problemática de la salud mental, sino también fortaleciendo los recursos emocionales y cognitivos necesarios para su éxito en los contextos académicos y sociales.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Planteamiento del problema

Los estudiantes de educación superior en la actualidad están expuestos a factores de riesgo que afectan su salud mental, los cuales son derivados de los efectos de la pandemia del Covid-19, las demandas sociales y grupo de pares, las preocupaciones ante las necesidades económicas que derivan en pérdidas de la capacidad adquisitiva y las dificultades para su sostenimiento en la universidad, la necesidad de trabajar y estudiar para sostener gastos, las exigencias propias del proceso académico, el cambio de domicilio o de ciudad cuando no es procedente de la ciudad donde está localizada la universidad, los cambios emocionales presentes en la etapa de la adolescencia o juventud y asumir responsabilidades consigo mismos.

Por consiguiente, a partir de la revisión teórica sobre el tema, se entiende que las afectaciones con relación a la salud mental pueden presentarse en los estudiantes durante su vida universitaria como una situación problemática, incidiendo como factor de riesgo para su salud mental, cuando los estudiantes no logran responder de forma óptima con las estrategias de afrontamiento necesarias a las demandas y responsabilidades que viven, presentando un desajuste entre las situaciones que se le presentan y la forma particular de responder para resolver situaciones de la vida cotidiana, percibiendo el momento o situación como algo caótico, que sobre pasa sus capacidades emocionales, cognitivas y físicas, alcanzando un malestar significativo con síntomas asociados con problemas o trastornos mentales que ameritan un acompañamiento e intervención profesional, en los casos necesarios, especialmente cuando lo manifiesta desde el discurso o cuando el estudiante siente que está perdiendo su estado de bienestar físico, mental y emocional.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Desde una perspectiva psicopedagógica, se evidencia que estos problemas no pueden abordarse únicamente desde la intervención psicológica individual, sino que requieren de un enfoque más amplio que integre el desarrollo de competencias emocionales, fundamentales para el bienestar integral de los estudiantes. En este sentido, Bisquerra (2009) resalta que la educación emocional es un pilar dentro de las teorías psicopedagógicas, dado que las emociones influyen tanto en el aprendizaje como en la calidad de las relaciones interpersonales. La falta de estrategias de afrontamiento adecuadas puede llevar a un desajuste entre las demandas del entorno y los recursos personales de los estudiantes, provocando ansiedad, depresión y otros trastornos mentales

La educación emocional, según Bisquerra (2009), debe ser promovida de manera sistemática dentro de los entornos académicos, ya que permite a los estudiantes no solo regular sus emociones y mejorar sus relaciones, sino también aumentar su resiliencia frente a los desafíos académicos y personales. Por el contrario, la carencia de estas competencias emocionales incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes ante los factores de riesgo, generando malestar significativo, lo cual puede derivar en conductas problemáticas como el consumo de sustancias psicoactivas, autolesiones o incluso el suicidio. Así, el bajo rendimiento académico, la deserción, y las interrupciones médicas relacionadas con la salud mental son algunas de las consecuencias directas de esta descompensación emocional

En este orden de ideas, cuando se presentan situaciones que inciden negativamente en la salud mental de los estudiantes universitarios, y estos no son atendidos de forma oportuna con orientaciones de los profesionales competentes en el área de salud mental, hay un riesgo de que el estudiante recurra al consumo de sustancias psicoactivas, conductas autolíticas, suicidio

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

consumado, deserción escolar, bajo rendimiento académico e interrupción esporádica de clases por incapacidad médica ante la afectación en su salud mental y las demás problemáticas derivadas. Entre los síntomas más frecuentes que se han identificado en el trabajo de orientación psicológica con la población universitaria según la entrevista con los expertos, están asociados al miedo, la ansiedad, la angustia, la frustración, alteración de los patrones de sueño, disminución de la concentración, nerviosismo y trastornos adaptativos, depresión, conductas autolíticas, trastorno de ansiedad y el trastorno por consumo de sustancias psicoactivas, entre otros, los cuales pueden repercutir en el bajo rendimiento académico.

Según los datos de la organización mundial de la salud en el 2018:

“en los últimos años se ha reconocido de forma creciente el importante papel de la salud mental para el logro de los objetivos mundiales de desarrollo, según lo ilustra la inclusión de la salud mental en los Objetivos de Desarrollo Sostenible. La depresión es una de las principales causas de discapacidad. El suicidio es la segunda causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años de edad. Las personas con trastornos de salud mental graves mueren de forma prematura (tanto como dos decenios antes) debido a enfermedades físicas prevenibles”.

Ahora bien, para contribuir a mejorar la salud mental de los estudiantes de educación superior, pueden implementarse acciones en las instituciones educativas donde cursan su pregrado a partir de un programa de intervención psicopedagógica, dirigido al fortalecimiento de factores protectores de la salud mental identificados por los mismos estudiantes, para lograr un mejor nivel de aprehensión y apropiación de estrategias psicopedagógicas que aporten a su

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

bienestar, afrontando las situaciones que la vida les demanda, transformando la percepción de incapacidad y frustración, para responder a las demandas mentales, físicas y emocionales, especialmente aquellas relacionadas con su proceso escolar y responsabilidades como adolescente y adulto joven.

A propósito, el plan de acción sobre Salud Mental (2018), planteado en la política nacional de Salud mental y la Organización Mundial de la Salud, resaltan como determinantes principales de la salud mental y de los trastornos mentales, la presencia de los factores sociales, culturales, económicos, políticos, ambientales, el nivel de educación, los ingresos familiares, la cohesión social, la etnia, el género; entre los factores determinantes intermedios identificaron: las condiciones de vida y de trabajo, el acceso a los alimentos, los apoyos comunitarios, los comportamientos de las personas y las barreras para adoptar estilos de vida saludables.

En este orden de ideas, en Colombia desde el Ministerio de Salud y Prosperidad Social, se creó la política nacional de salud mental con la Resolución 4886 (2018), dentro de su visión contempla la necesidad de orientar programas de promoción que fortalezcan las habilidades psicosociales individuales y colectivas, la cohesión social y gestión de entornos saludables, resilientes y protectores, para las personas teniendo en cuenta las necesidades su ciclo vital.

Para lograr este objetivo, es fundamental implementar programas de intervención psicopedagógica que promuevan habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional y la resiliencia, elementos que, según Bisquerra (2009), son esenciales para el desarrollo integral y el bienestar de los estudiantes. A través de la intervención, se pretende que los estudiantes puedan responder de manera más efectiva a las demandas académicas, emocionales y sociales

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

que enfrentan, fortaleciendo su capacidad de afrontamiento y reduciendo el riesgo de problemas de salud mental asociados al estrés universitario.

Modalidad diseño de programa de intervención psicopedagógica

Como parte del ejercicio investigativo en la maestría en psicopedagogía de la Universidad Pontificia Bolivariana, se considera pertinente desarrollar competencias metodológicas y conceptuales en el diseño de proyectos de intervención psicopedagógica, en ese sentido esta es la modalidad elegida como opción de trabajo de grado que se ha venido desarrollando, para optar por el título de Magister en Psicopedagogía.

Con respecto a las líneas de investigación adscritas a los grupos de investigación actuales en las Facultades de Educación y de Psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana, se considera que el área que más se ajusta al tema de interés abordado a partir del programa de intervención psicopedagógica es psicología y salud, la cual hace parte del grupo de investigación en Psicología, en la línea emoción cognición y comportamiento ECO.

Como resultado del trabajo investigativo durante la maestría en psicopedagogía, el producto a entregar será la propuesta del programa de intervención psicopedagógica para el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental, en estudiantes de educación superior, el cual estará disponible para su implementación en las instituciones educativas que dispongan de los recursos para implementarlo en la modalidad presencial o virtual, con el apoyo de los profesionales que participaron en el diseño del programa quienes tendrán los derechos de autor.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Diagnóstico

La situación problemática de interés, en el marco de la propuesta de intervención psicopedagógica, está asociada con el aumento de los trastornos y problemas de salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia. Según los expertos que laboran en los programas de bienestar estudiantil, coinciden en afirmar que es notable lo que se ha venido presentado en los últimos años, la alta demanda en las consultas de atención por psicología y psiquiatría, en los programas de salud mental de las universidades.

Para realizar un diagnóstico con respecto a la problemática e identificar las causas y efectos sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, se realizó una encuesta en Google Forms (Ver anexo A), donde se les solicitó a diferentes profesionales en psicología que laboran actualmente en instituciones universitarias del sector público y privado en Colombia; la encuesta tuvo como objetivo recoger información respecto a los principales problemas de salud mental en la población atendida.

Entre las causas, los expertos describieron: problemas económicos, dificultades en la gestión de emociones, ausencia de redes de apoyo, presión relacionada con asuntos académicos, escasos hábitos saludables, baja tolerancia a la frustración, vínculos familiares inestables, problemas de pareja, consumo de sustancias psicoactivas y planeación inadecuada del tiempo para responder a los diferentes compromisos por parte de los estudiantes.

Con respecto a los efectos, los expertos señalaron que, en la población universitaria, se presentan las siguientes problemáticas: Necesidades básicas insatisfechas, síntomas de estrés, conflictos en la relación de pareja, falta de apoyo de la familia, dificultades académicas, trastorno de ansiedad, trastorno de depresión, conductas suicidas, dificultades en las relaciones

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

interpersonales, aislamiento y maltrato físico. En total se contó con la participación de siete profesionales que laboran actualmente en los programas de salud mental de diferentes universidades, seis de ellos en el sector privado y uno en el sector público; entre sus funciones está atender las consultas por salud mental de los estudiantes.

Por otro lado, entre los factores protectores de la salud mental de los estudiantes universitarios identificados por los profesionales encuestados, se resaltan: actividades extracurriculares con grupos culturales, deportivos, artísticos y de literatura; el adecuado uso y aprovechamiento del tiempo libre; desarrollo de la inteligencia emocional y habilidades sociales, el apoyo familiar y la estabilidad laboral, así mismo se considera importante el apoyo entre pares.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Justificación

La psicopedagogía, es la ciencia que tiene por objeto de estudio la comprensión del ser humano en proceso de aprendizaje, reconociendo el componente subjetivo desde el análisis de todos los espacios en los que este interactúa y cómo diferentes factores pueden afectar el aprendizaje de las personas durante todas las etapas del desarrollo (Vargas & Isaza, 2021). A partir de esta propuesta, se puede argumentar que el campo de acción de la psicopedagogía incursiona en los espacios de educación convencionales y no convencionales, siendo igual de importantes en tanto en ambos espacios el eje central son las personas que aprenden.

La afectación de la salud mental es un problema de gran relevancia en los estudiantes que cursan sus estudios de educación superior, en este sentido es pertinente pensar en la formulación de un proyecto de intervención psicopedagógica, que pueda ser implementado en un contexto universitario, aplicado a una población de estudiantes de diferentes edades, entre los cuales se encuentran adolescentes, jóvenes y adultos, que pueden en algún momento de su vida académica verse afectados en su salud mental, lo que conlleva el riesgo de desertar de sus estudios en el programa académico en curso. El programa se podrá implementar con los estudiantes universitarios de las diferentes universidades del sector público y privado de Colombia.

El Ministerio de Educación Nacional en el año 2023, reportó la tasa de deserción de estudiantes universitarios en el año 2021, la cual se ubicó en el 10,08%, 1,22 puntos porcentuales (p.p.) por encima de la tasa de 2020 que era de 8,85%. Teniendo en cuenta estas cifras y que la tasa de deserción de estudiantes de educación superior va en aumento, surge la necesidad de que las universidades implementen acciones que posibiliten la permanencia y graduación de sus

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

estudiantes, igualmente van a estar presentes situaciones intrínsecas del alumnado, como son los rasgos de personalidad, las estrategias de afrontamiento, la disciplina en los tiempos de estudio, las expectativas frente a la vida profesional, la motivación intrínseca y extrínseca al estudiar y factores relacionados con el apoyo familiar, el factor económico y en algunos casos, los factores relacionados con las políticas institucionales.

Es así como en apoyo a las universidades y a los estudiantes, se propone el diseño de un programa de intervención psicopedagógica, que se centrará en el mejoramiento del bienestar emocional como un factor clave para el éxito académico y personal. A través de diversas estrategias psicoeducativas, se busca que los estudiantes, desarrollen habilidades de autoconciencia, fortalezcan sus habilidades sociales, adquieran herramientas para la gestión del estrés, promuevan una visión de futuro positiva y fomenten la introspección.

El programa se basará en acciones preventivas, a partir de estrategias psicoeducativas teniendo en cuenta que desde la psicopedagogía podemos integrar teorías, enfoques y conocimientos con el propósito de entender de manera holística las problemáticas y prevenir su impacto negativo, en la población universitaria, disminuyendo afectaciones en la salud mental, como medida para contra restar diferentes efectos en la salud mental, la deserción escolar y el bajo rendimiento académico.

Por esta razón, se espera aportar a las universidades, tanto públicas como privadas, con un programa que contribuya a disminuir las afectaciones a la salud mental, mejorar el rendimiento académico y fortalecer la permanencia estudiantil. Atender la salud mental de los

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

estudiantes universitarios, debe ser una prioridad en las instituciones de educación superior en Colombia.

Estado de la cuestión

Con base en las entrevistas a los expertos y las investigaciones teóricas consultadas, se puede inferir que el cuidado de la salud mental es una necesidad para la población en general, donde se hace énfasis en la relevancia en el contexto universitario por ser una población de interés investigativo, pues la información al respecto encuentra una relación con el aumento de problemáticas en la salud mental, que se han agudizado posterior a la pandemia del Covid-19.

En el caso de los estudiantes de educación superior, los estudios plantean que la población universitaria presenta factores de riesgo en salud mental, propios de las tensiones de la vida universitaria, los cuales inciden en la percepción de bienestar o malestar a nivel mental en los estudiantes, entre los factores desencadenantes se ha identificado en la investigaciones, las dificultades relacionadas con los cambios propios del desarrollo del ciclo vital, la adaptabilidad al medio universitario, la planeación y la organización del tiempo, escasas habilidades sociales para comunicarse con los compañeros y docentes, la incompatibilidad entre las relaciones personales y las obligaciones académicas (Builes, 2023); igualmente, el hecho de asumir responsabilidades para las cuales no cuentan con la madurez para asumirlas.

A nivel nacional e internacional se ha desarrollado una amplia gama de estudios investigativos en los programas de pregrado, posgrados y grupos de investigación, los cuales están disponibles en los repositorios de las universidades y bases de datos. Los estudios

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

investigativos revisados, fueron seleccionados porque estudiaron como tema central los problemas y trastornos de salud mental, los factores desencadenantes que pueden afectarla y los factores protectores que ayudan a cuidar o prevenir afectaciones en la salud mental, en diferentes grupos poblacionales con la característica en común de ser estudiantes universitarios.

En aporte a los estudios desarrollados con relación a la salud mental, investigadores como el equipo de Del Pilar et al. (2022), han identificado los factores de riesgo que impactan en la salud mental de estudiantes universitarios, entre los cuales mencionan el estrés académico, la ansiedad, la depresión, el burnout académico y la falta de mecanismos protectores en los estudiantes universitarios. Igualmente, un estudio en salud mental realizado en la ciudad de Medellín, por un equipo de investigadores como Torres et al. (2020), plantearon que los factores individuales de protección permiten a las personas tener una salud mental positiva, lo que implica fortalecer la autoestima, las fortalezas emocionales, el pensamiento positivo, las destrezas sociales y resolución de problemas, habilidades para el manejo del estrés y sentimientos de control, factores sobre los cuales proponen que pueden ser a futuro un tema de interés para la sociedad, donde se pueden plantear diferentes intervenciones preventivas, siendo igualmente importante fortalecer factores asociados con la familia, el contexto social y económico en el viven las personas.

En cuanto al riesgo suicida, en Honduras, Landa et al. (2022) realizaron una investigación con enfoque cuantitativo no experimental, con el objetivo de determinar los factores psicológicos asociados a la propensión suicida en estudiantes universitarios, para este estudio se aplicaron escalas para evaluar el sentido de la vida, depresión, esperanza, soledad, apoyo interpersonal y las posibilidades de que las personas presenten conductas suicidas. Entre

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

los resultados se evidenció que el 50% de los participantes nunca habían tenido pensamientos suicidas, sin embargo, el 26.8 % tuvo un pensamiento pasajero al respecto; el 9.9 % planeó quitarse la vida, pero no lo intentó; el 5.8 % realizó un intento suicida sin intención real de concretar el acto, el 5 % hizo planes para quitarse la vida con intención real de concretar el acto; y el 2.4 % efectuó intentos suicidas con deseos de morir. En este estudio en los resultados, concluyeron que existe una relación significativa entre el riesgo suicida y la esperanza, presencia y búsqueda de sentido de la vida y apoyo interpersonal.

Desde los impactos del Covid-19 en la salud mental en estudiantes universitarios en Paraguay, Cáceres et al. (2023), realizaron un estudio bajo la metodología de investigación cuantitativa con diseño no experimental y de corte transversal, con el uso de pruebas psicológicas como el DASS 21, en el presente estudio participaron 833 estudiantes de diferentes universidades de Paraguay. Entre las conclusiones relevantes de esta investigación, consideraron como prioridad la prevención de la salud mental y la intervención temprana para prevenir enfermedades de salud mental en los estudiantes universitarios, con el oportuno acompañamiento psicológico y psiquiátrico.

De igual modo, Zapata et al. (2021) realizaron estudios sobre las intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura, el cual tuvo como objetivo hacer una revisión de la literatura que pudiera orientar a los directivos de las instituciones universitarias, en la toma de decisiones sobre acciones que puedan beneficiar la salud mental de sus estudiantes; para lograr el objetivo exploraron 68 artículos y 99 recursos web, y finalmente se incluyeron 12 artículos científicos y 11 recursos web, concluyendo entre los resultados, la importancia de mantener los programas de

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

atención en salud mental en la pos pandemia, ya que son momentos donde se pudiesen presentar con mayor frecuencia alteraciones psicológicas y aumento en la demanda de servicios de salud Mental.

El tema del deporte y el bienestar es abordado en Chile por Reyes et al. (2022), quienes investigaron sobre la práctica de la actividad física durante la pandemia por Covid-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile, el objetivo del estudio fue analizar el comportamiento de la actividad física que tenían los estudiantes durante la época de pandemia; entre los resultados, encontraron que en relación a la práctica de la actividad física antes y durante la pandemia, hubo una prevalencia de estudiantes que mantuvo un comportamiento físicamente activo durante la pandemia y con respecto a la salud mental, los estudiantes reportaron algunos síntomas específicos como problemas para dormir, sensación de cansancio y dificultades para concentrarse, estos síntomas estuvieron más presentes en estudiantes que no realizaron actividad física y se reportaron con menor frecuencia en estudiantes físicamente activos durante la pandemia del Covid-19.

De igual modo, en Chile, en un estudio investigativo realizado por Antúnez et al. (2023), a partir de los resultados de una evaluación de los problemas de salud mental en estudiantes universitarios de pregrado chilenos y el seguimiento online, mediante un muestreo por conveniencia, encontraron entre los resultados, que la búsqueda de ayuda y el apoyo en los amigos como un factor protector, favoreció la percepción de bienestar psicológico en los estudiantes que participaron en el seguimiento.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Las percepciones sobre la salud mental en estudiantes universitarios es abordado por Tilli et al. (2023), quienes desarrollaron una investigación para conocer el punto de vista de los estudiantes en cuanto al acceso a los servicios de salud y comunicación universitaria durante la pandemia de la Covid-19: experiencias comparativas de cuatro universidades en países como Francia, España, Argentina y Estados Unidos, el estudio fue realizado a partir de una encuesta electrónica, la duración del estudio fue de 8 meses y la muestra estuvo conformada por estudiantes voluntarios de facultades de ciencias de la comunicación de las cuatro universidades participantes, el objetivo de este estudio fue comparar las percepciones de los estudiantes, acerca de la prevalencia y la importancia de los problemas de salud mental y la visibilidad de los servicios de salud universitarios. En los resultados, identificaron que los estudiantes, apoyan la noción de que el bienestar psíquico estudiantil está ligado a la autoestima, a la percepción de éxito en sus estudios, sus relaciones entre pares y con la adaptación a la universidad.

Adicionalmente, el estudio investigativo realizado por Escobar (2022), tuvo como objetivo determinar la relación entre los factores protectores de la salud mental y el estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, durante el contexto de la pandemia del Covid-19, durante el desarrollo del estudio se empleó el método hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo, la población de estudiantes participantes estuvo conformada por 1876 estudiantes de pregrado de la facultad de Farmacia y Bioquímica del primero al décimo semestre; en los resultado identificó que existió una relación significativa, entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia del Covid-19.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Las diferencias de género en la prevalencia de sintomatología psicológica son analizadas por Moreta, et al. (2022), quienes realizaron un estudio investigativo, con base en la incidencia de casos presentados en una muestra de estudiantes universitarios de tres universidades del Ecuador, donde participaron 444 estudiantes (57% mujeres y 43% hombres), en edades entre 17 y 34 años. En este estudio, se encontraron diferencias por género, con mayor prevalencia en los hombres, un 24% de los participantes cumplieron los criterios de caso probable por la presencia de síntomas psicológicos, debido a los síntomas presentes reportados por ellos, los cuales requerían una supervisión e intervención psicológica; se concluye así, que una parte de la población universitaria ecuatoriana es vulnerable a las alteraciones de salud mental, además, el género que quedó evidenciado con mayor presencia de síntomas en hombres que en mujeres.

Por otro lado, Fernández et al. (2017) en sus estudios sobre validez y confiabilidad de un cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios cubanos, identificaron dos factores, el primer factor incluyó en la dimensión un sentido positivo y expresión de un desarrollo de los factores protectores, esta dimensión mostró un mayor coeficiente de confiabilidad y fue capaz de explicar en mayor proporción de la varianza en los clúster identificados, la segunda dimensión agrupó aquellos ítems relacionados con un pobre desarrollo de los factores de protección que pudiesen contrarrestar factores de riesgo, y como conclusiones el instrumento desarrollado mostró su exactitud y precisión en el proceso de obtención de la información necesaria, para evaluar los factores de protección de la salud mental en estudiantes universitarios cubanos.

Garzón (2019), realizó una revisión documental sobre investigaciones relacionadas con la salud mental en los estudiantes universitarios iberoamericanos, publicadas entre los años 2010 y

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

2018, para posteriormente, reunir así los aspectos biopsicosociales que hacen parte de factores protectores, factores predisponentes y factores desencadenantes y su relación con la aparición de trastornos psicopatológicos como: adicciones, ansiedad, depresión y conductas suicidas. En los resultados identificaron como principal factor predisponente las conductas de afrontamiento evitativo y situaciones de estrés, como factores protectores se encontraron las relaciones interpersonales, los hábitos de autocuidado como el ejercicio, tener un sueño reparador y la alimentación sana, hábitos que hacen parte de las esferas de funcionamiento vital; entre las recomendaciones propuestas a partir de los hallazgos, es la invitación a los interesados en el tema a contribuir con el desarrollo de estrategias de intervención que busquen modificar los factores predisponentes, promoviendo programas que favorezcan el conocimiento y fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios.

Los investigadores, Chalpartar et al. (2022), hacen sus aportes a partir del tema de la salud mental en estudiantes universitarios a través de una investigación de tipo descriptivo con elementos etnográficos, con el fin de analizar los factores relacionados con la permanencia y la deserción en la población estudiantil de la Universidad de Nariño, durante la pandemia del Covid-19, con la participación de 114 estudiantes de diferentes semestres de los 23 programas de pregrado; para la recolección de la información se utilizaron encuestas y entrevistas semiestructuradas; entre las conclusiones establecieron que la pandemia agudizó la deserción del proceso académico de los estudiantes, principalmente por limitaciones relacionadas a la conectividad mediada por dispositivos de conexión electrónica, estrategia utilizada como medida para permitir la continuidad de la formación a distancia, como contingencia por la situación de aislamiento durante la pandemia del Covid-19.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Heredia (2023), también realizó un proyecto de investigación con el fin de proponer una herramienta de gestión para la formulación e implementación de estrategias que permitiesen el abordaje de la salud pública, para contribuir al fortalecimiento de los factores protectores en salud mental de una comunidad universitaria, en este proyecto se realizó una revisión sistemática de literatura de factores protectores en comunidades universitarias, con la que se construyó un estado del arte para describir los principales factores determinantes para la salud mental de estudiantes, docentes y trabajadores de instituciones universitarias; como principal resultado identificó la necesidad de fortalecer factores protectores desde la motivación y la búsqueda de apoyo social y familiar desde el nivel de prevención en la comunidad universitaria y finalmente concluye que la salud mental es el resultado de un adecuado desarrollo y calidad de vida.

Ruiz (2021), a través de un artículo de investigación reflexiona sobre la salud mental en estudiantes universitarios y la atención que estos merecen, en este se retomaron los aportes de diferentes investigadores que han escrito sobre el cuidado de la salud mental, en el estudio se mencionó que los estudiantes universitarios se enfrentan a presiones académicas, ansiedad, desafíos personales y académicos, que generan sentimientos abrumadores; describe como ejemplo el hecho de tener que enfrentarse a vivir solos por primera vez en sus vidas, cuando están lejos de sus hogares, variación en la alimentación y los horarios de sueño irregulares. Como conclusiones plantearon que para mantener una salud mental en equilibrio es recomendable que los estudiantes universitarios logren una vida activa, en la cual dispongan de su tiempo para descansar.

Acevedo y Zuluaga (2020), describieron los principales factores de riesgo para la salud mental y cómo afectan el desempeño académico y el riesgo de deserción, los participantes

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

fueron jóvenes de entre 17 y 29 años, pertenecientes a la Universidad de San Buenaventura en Medellín y a la universidad CES; el estudio se realizó a partir del análisis de 23 diálogos socráticos, en donde los estudiantes hacían descripciones sobre las problemáticas que estaban experimentando a partir de preguntas que ellos mismos planteaban y respondían. El estudio concluyó que es evidente la prevalencia de problemáticas familiares, interpersonales, económicas, en la pareja y académicas, como principales causas de fluctuaciones y dificultades del estado de ánimo y que, a su vez, representan un factor de riesgo para los individuos, así mismo se planteó como recomendación, incentivar el desarrollo de programas dirigidos a los jóvenes universitarios que motivara los hábitos de autocuidado, educación sobre la importancia de la salud mental, el reconocimiento de factores protectores y factores de riesgo en relación a la salud mental, la utilidad del pensamiento crítico y del diálogo socrático, y así, los jóvenes puedan adquirir herramientas valiosas a la hora de enfrentar los riesgos posibles durante el proceso universitario.

La relación del deporte con la salud mental es analizada desde Colombia por Rengifo (2021) al realizar un estudio con el propósito fundamental de explorar, analizar y verificar la relación crucial que existe entre la ansiedad, el estrés y la actividad física en adolescentes de 12 a 19 años; entre los resultados identificó como dato relevante que en cuanto mayor sea la cantidad de actividad física que practican los adolescentes, incluyendo el cumplimiento del mínimo de 60 minutos diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), mayor será su capacidad para protegerse contra los efectos adversos de los agentes estresores y ansiógenos que enfrentan en su vida cotidiana, este hallazgo por sí solo, destaca la importancia de fomentar un

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

estilo de vida activo desde una edad temprana, como una estrategia efectiva de prevención y gestión de la ansiedad y el estrés en los adolescentes.

Así mismo, Angarita et al. (2020), analizaron la diferencia entre inteligencia emocional y la actividad física en estudiantes universitarios, este estudio se desarrolló mediante una metodología cuantitativa con diseño no experimental, de tipo comparativo y corte transversal, estuvo conformado por 100 estudiantes participantes, 50 con la práctica de actividad física regular y 50 sin la práctica de actividad física; en los resultados del estudio identificaron la presencia de diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que practicaban actividad física y los que no, concluyendo que entre más frecuente es la actividad física, mayor es la claridad y la reparación emocional.

Adicionalmente, en los estudios realizados por Rueda et al. (2022) en Colombia, sobre la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes, identificaron que es del 19,7% y 52,9%, respectivamente, lo que converge con los resultados de la investigación sobre el papel del ejercicio físico en el funcionamiento neurocognitivo de estudiantes universitarios, este estudio realizado con una muestra de 143 estudiantes universitarios que practicaban actividad física, se evidenció que el 27.26% presentaban depresión y el 56.62% tenían ansiedad en grados leve y severo. De esta manera, el objetivo de este trabajo investigativo fue reflexionar en torno a una revisión de la literatura científica, relacionada con los trastornos del estado de ánimo y la actividad física en estudiantes universitarios, el estudio concluyo que, tradicionalmente se ha planteado que realizar actividad física favorece el incremento de los niveles de salud mental, no obstante, debe ser considerada la existencia de otros factores que influyen significativamente.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Como conclusión, durante el rastreo de antecedentes investigativos sobre la salud mental en estudiantes universitarios, se identificaron en dichos estudios elementos relevantes para la presente propuesta de intervención psicopedagógica enfocada en el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior, los estudios encontrados y seleccionados por su relevancia, estuvieron enfocados en investigaciones sobre el estrés académico, el Burnout académico, permanencia y deserción académica, cambios en el ciclo vital, habilidades de afrontamiento, la práctica de la actividad física, las relaciones afectivas y familiares como factores protectores, el acceso a servicios en salud mental, entre otros; partiendo de los hallazgos identificados en investigaciones y estudios revisados respecto a la salud mental, se encontraron algunas recomendaciones de los investigadores, sobre todo con relación a la importancia de implementar y mantener programas de prevención de la salud mental en los estudiantes universitarios, haciendo énfasis en los factores preventivos, lo que ratifica la necesidad y relevancia del presente proyecto de intervención psicopedagógica, para la atención a la problemática en materia de salud mental.

Pregunta de investigación

¿Qué tipo de programa de intervención psicopedagógica se puede diseñar para fortalecer factores protectores de la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes de educación superior en Colombia?

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un programa psicopedagógico para fortalecer el bienestar emocional, en estudiantes de educación superior en Colombia.

Objetivos específicos

Identificar, por medio de una encuesta a profesionales expertos que trabajan en programas de salud mental dirigidos a estudiantes de educación superior, los factores que afectan y los que promueven la salud mental de los estudiantes de educación superior a partir de la experiencia en el área.

Reconocer los factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior a partir las encuestas de los expertos y la revisión teórica.

Implementar una prueba piloto del programa psicopedagógico diseñado y evaluar su impacto en el bienestar emocional de un grupo de estudiantes de educación superior en Colombia.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Marco conceptual

Salud mental y bienestar emocional

La salud mental de los estudiantes que cursan un programa de educación superior en Colombia es una necesidad creciente que demanda la intervención por parte de profesionales en salud mental dentro del contexto institucional, en este sentido, el programa de intervención psicopedagógica, en el marco de la atención a la necesidad imperante de fortalecer factores protectores que contribuyen al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es oportuno. Bisquerra (2009), sostiene en su propuesta sobre la psicopedagogía de las emociones, que el enfoque de la educación emocional es fundamental para fortalecer el bienestar psicológico, ya que permite que los estudiantes desarrollen competencias emocionales esenciales que les ayudarán a enfrentar los desafíos académicos y personales, por tanto, el desarrollo de un programa de intervención psicopedagógica que atienda esta necesidad se presenta como una respuesta relevante.

En el país, existe una variada oferta de instituciones de educación superior de carácter privado y público, geográficamente ubicadas en los diferentes departamentos y ciudades de Colombia, las cuales ofrecen diferentes modalidades de estudio aprobadas por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN), expuestas en el Decreto 1330 de 2019, las modalidades educativas impartidas por las instituciones de educación superior pueden ser: presencial, virtual, a distancia y dual, Bisquerra et al. (2012) en su obra *¿cómo educar las emociones?*, estas modalidades permiten diversificar las estrategias didácticas y facilitan el acceso de los estudiantes a los distintos procesos académicos y formativos, sin embargo, esta

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

diversidad también presenta retos significativos; los estudiantes deben adaptarse a diferentes formatos de enseñanza y aprendizaje, lo que puede generar situaciones de estrés, frustraciones y problemas psicoafectivos, en este sentido, el modelo de programas presentado en el mismo libro destaca la importancia de implementar estrategias de intervención que fomenten la educación emocional y la gestión de emociones como medios para prevenir la deserción y el bajo rendimiento académico.

La adaptación a un nuevo entorno académico puede resultar difícil para muchos estudiantes, generando sentimientos de inseguridad y ansiedad, cuando los estudiantes no se perciben suficientemente preparados para enfrentar estas exigencias académicas, pueden experimentar una disminución en su rendimiento, lo que a su vez puede resultar en la pérdida de asignaturas y, en casos extremos, en la deserción del sistema educativo, por esta razón, se hace imperativo abordar estas cuestiones de manera proactiva, mediante el fortalecimiento de los factores protectores de la salud mental, tal como lo propone el modelo de consulta colaborativa de Bisquerra (2012), también descrito en Psicopedagogía de las emociones, este modelo enfatiza la importancia del trabajo conjunto entre diversos profesionales para identificar las necesidades de los estudiantes y diseñar intervenciones específicas que puedan ayudar a crear un entorno educativo más positivo y resiliente.

En este orden de ideas, el programa de intervención psicopedagógica para fortalecer factores protectores de la salud mental se centra contextualmente en las instituciones de educación superior en Colombia, tanto del sector público como privado, cuyos beneficiados serán directamente los estudiantes con matrícula activa en un programa de pregrado en la

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

institución de educación superior que desee implementar el proyecto, como estrategia preventiva en relación con la salud mental.

La noción de salud mental requiere una perspectiva holística y contextual ya que está intrínsecamente vinculada a la dinámica de la vida cotidiana, los avances científicos y la evolución cultural, en consecuencia, las percepciones y actitudes de la sociedad hacia la salud mental se han transformado con los cambios en los valores sociales, abrazando no solo los conceptos del pasado, sino también consideraciones más amplias de la actualidad, en este sentido históricamente se habla de salud mental en los ámbitos clínicos, sociales y culturales.

Desde la psicología, según Davini (1978, citado por Carrazana, 2002), la salud mental se entiende como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización, es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales.

Por su parte, Carrazana, (2002) considera que la psiquiatría define la salud mental como el estado de equilibrio, adaptación activa y suficiente que permite a la persona interactuar con su contexto cercano de manera creativa, logrando su crecimiento, bienestar individual y colectivo en su círculo social más próximo. En este orden de ideas, continuando con las consideraciones, Carrazana (2002), en el ámbito clínico, por mucho tiempo se ha homologado el concepto de salud mental con el de enfermedad mental, así cuando se piensa y planifica en salud mental, las propuestas y proyecciones empiezan y terminan en enfermedad mental; también se han utilizado los criterios de la medicina tradicional para referirse a la salud mental.

En el Artículo 3 de la Ley 1616 de salud mental en Colombia, se define la salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para sostener relaciones significativas y contribuir a la comunidad (Congreso de la República, 2013)

Por consiguiente, la salud mental del estudiantado universitario es un aspecto fundamental en la educación superior, Alarcón (2019), describe que la salud mental es crucial en la gestión de la educación superior, siendo esta fundamental para un progreso académico exitoso, en la actualidad, se observa una mayor atención a este tema en comparación con décadas pasadas, lo que ha llevado a una mayor detección de diversos trastornos clínicos especialmente la depresión y la ansiedad; las instituciones educativas tienen la responsabilidad de implementar medidas de prevención, proporcionar un ambiente de apoyo constante, ofrecer servicios de diagnóstico temprano a través de personal especializado en salud mental, así como proporcionar un tratamiento inicial adecuado y disposiciones adicionales, basadas en una evaluación exhaustiva de cada caso particular con necesidades en la atención en salud mental.

En este orden cronológico y desde otra perspectiva, la Organización Mundial de la Salud OMS en el 2022, refiere que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad, expresa ser parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. Igualmente, la OMS en el 2022 afirma que la salud mental de manera individual es moderada por

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

diferentes factores sociales, como la pobreza, bajo niveles de escolaridad, factores biológicos y psicológicos.

Con relación al concepto de bienestar emocional según Bisquerra (2009), es un componente esencial de la calidad de vida, ya que refleja el equilibrio entre las emociones positivas predominantes y la capacidad de manejar las emociones negativas de forma eficaz; este concepto, además de integrar dimensiones individuales, sociales y contextuales, se relaciona estrechamente con la salud mental, el desarrollo de competencias emocionales y el crecimiento personal.

En este sentido, Rafael Bisquerra (2009), resalta que el bienestar emocional representa una significativa importancia en los contextos educativos, pues no solo facilita el aprendizaje, sino que también actúa como un indicador clave de la calidad de vida de los estudiantes. Desde esta perspectiva, la educación emocional es una herramienta fundamental para el desarrollo de competencias como el reconocimiento y la gestión de las emociones, la empatía y la autorregulación emocional, las cuales a su vez son habilidades que contribuyen al desarrollo individual y socioemocional, siendo indispensables para la promoción de entornos inclusivos y saludables, donde cada persona pueda alcanzar su máximo potencial de desarrollo.

Por otra parte, el bienestar emocional se relaciona con la salud mental, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado en el cual las personas son conscientes de sus capacidades, afrontan las tensiones normales de la vida, trabajan de manera productiva y contribuyen a su comunidad, sin embargo, cuando la percepción de bienestar emocional se ve

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

comprometida, las personas pueden enfrentar síntomas asociados con problemas de ansiedad o depresión, que impactan negativamente en su funcionalidad cotidiana y calidad de vida.

Factores de riesgo en salud mental

Investigaciones en Colombia desarrolladas en contextos universitarios con respecto a la salud mental en estudiantes de educación superior, han planteado diferentes preguntas en torno a la salud mental durante el proceso educativo, entre los temas de interés investigativo se encuentran estudios en relación con problemas y enfermedades mentales, principalmente asociados con la depresión y la ansiedad, estrés, suicidio, consumo de sustancias psicoactivas, habilidades socioemocionales, entre otros. A continuación, se presentan algunos de los hallazgos de estas investigaciones:

Caballero, Gallo y Suárez (2018), encontraron como factores de riesgo para la salud mental en estudiantes, el burnout académico, la ansiedad en cuanto a rasgo y estado, al igual que la depresión; identificaron que los estudiantes que presentaban síntomas asociados tenían una mayor propensión al abandono de los estudios universitarios. En este orden de ideas, entre los resultados aportados por las investigaciones, es relevante nombrar que la salud mental está en riesgo cuando el estudiante deja de percibir un estado de bienestar, producto de las demandas externas e internas a las cuales deben ajustarse para responder óptimamente a sus compromisos mientras cursa el semestre académico.

En el 2019, Cobaría planteó, con relación a los factores de riesgo para la salud mental en estudiantes universitarios, que estos deben entenderse como el resultado de múltiples factores que interactúan a distintos niveles, incluyendo dentro de los factores de riesgo una relación

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

distante con los padres, una baja autoestima, la presión negativa de los pares e incluso la presencia de distintas formas de violencia en el entorno inmediato del estudiante.

Alfaro, Ocaranza, Watier, Sanhueza y Barrios (2019), entre los seis criterios planteados para evaluar los factores de protección en salud mental positiva, identificaron en los resultados que el criterio integración relacionado con la capacidad del estudiante de flexibilizar su mecanismo de respuesta psíquica de acuerdo a las distintas situaciones que se presentan durante el diario vivir, al igual que da cuenta de la capacidad de crear y desarrollar la propia filosofía de la vida, que le permite a las personas lograr su crecimiento personal, la capacidad de afrontar situaciones de estrés, ansiedad y tolerancia a la frustración, obtuvo una puntuación baja con respecto a los demás criterios representando así efectos negativos en la salud mental de los estudiantes participantes en el estudio.

Alfaro et al. (2019), proponen considerar dentro de la salud mental positiva, asuntos relacionados con factores de riesgo y de protección que hacen parte de la vida de los estudiantes, como son los aspectos socioculturales, socioeconómicos, la educación y la calidad de vida, los cuales pueden incidir positiva o negativamente. Por otra parte, Roldán y Córdoba (2022), a partir de la revisión de los beneficios de un programa de salud mental que reforzó el programa de bienestar universitario donde se implementaron actividades de asistencia y orientación en salud mental, consideraron la presencia de factores individuales, académicos, socioeconómicos e institucionales, que pueden incidir como un factor de riesgo o de protección, según la forma de respuesta de los estudiantes cuando deben enfrentar temores y tensiones en coherencia con su proyecto académico y de vida asumiendo responsabilidades, lo cual también identificaron que influía en la permanencia y deserción académica.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Suarez, Camacho, Barraza, Franco y Tapias (2023), en un estudio investigativo realizado en Colombia sobre los factores asociados a la salud mental post COVID-19 en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla, encontraron entre los resultados que la edad es una causa que puede determinar la aparición de estados de ansiedad, igualmente los factores relacionados con las relaciones familiares inestables, estuvieron presentes en asocio con síntomas depresivos, conductas suicidas, baja autoestima, aislamiento social como efectos del COVID-19, autopercepción de inutilidad y el llanto frecuente.

En conclusión, los factores de riesgo que afectan la salud mental según los estudios investigativos descritos anteriormente, está el burnout académico, la depresión, la ansiedad y el consumo de sustancias psicoactivas, la autoestima, la relación con los padres, las relaciones interpersonales, aspectos socioculturales, socioeconómicos, el nivel de educación, la calidad de vida, la flexibilidad cognitiva, asuntos individuales propios de la personalidad, situaciones académicas y características propias de la institución en la cual cursan sus estudios de educación superior. Estos factores pueden incidir como un factor de riesgo o un factor de protección para la salud mental del estudiante, según los mecanismos de respuesta, las habilidades y recursos emocionales existentes que tienen las personas para enfrentar las exigencias y responsabilidades del momento actual por el que estén pasando. En este sentido, Suárez et al. (2023) recomienda la implementación de estrategias que permitan fortalecer aspectos como la resiliencia, las relaciones familiares y el crecimiento personal, con la finalidad de minimizar el impacto en la salud mental de los estudiantes.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Factores protectores de la salud mental

Con respecto a los factores protectores que promueven y mantienen la salud mental en un nivel satisfactorio en los estudiantes que cursan un programa de educación superior en Colombia, es necesario revisar consideraciones teóricas clave. Góngora y Casullo (2009) destacan, a partir de los aportes de la psicología clínica, la relevancia de abordar los problemas psicológicos con un enfoque que priorice la promoción de la salud mental. Este enfoque, alineado con los postulados epistemológicos de la psicología positiva, propone estrategias para entender y fortalecer los aspectos saludables de las personas, más allá de atender únicamente los déficits o patologías.

En este marco, la psicología positiva ofrece una perspectiva integradora al comprender los factores protectores no solo como una herramienta para prevenir enfermedades mentales, sino también como un recurso para potenciar el bienestar general. Según Góngora y Casullo (2009), los programas de atención con este enfoque pueden trabajar en dos direcciones principales: primero, fortaleciendo los factores protectores en contextos de salud, con el objetivo de prevenir la aparición de trastornos psicológicos; y segundo, promoviendo estos factores en contextos de enfermedad, donde el desarrollo de aspectos positivos de la salud mental contribuye al tratamiento y mejora del bienestar de las personas.

Por consiguiente, con respecto a los factores protectores de la salud mental, Cobaría (2019), planteó que la presencia de factores protectores se asocia con las habilidades socioemocionales, las cuales son necesarias para un buen desempeño en todos los aspectos de la vida adulta; en consonancia con estos aportes, Góngora y Casullo (2009), agregan que los estudios sobre factores protectores en salud mental se han focalizado principalmente en el

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

bienestar psicológico, el optimismo, la esperanza y el afrontamiento efectivo, para lo cual ellos proponen tres factores que igualmente promueven la salud mental y que según el rastreo teórico no han sido tan estudiados, como es la inteligencia emocional, los valores de auto trascendencia y la autoestima.

Para complementar las consideraciones producto de estudios investigativos, Alfaro et al. (2019), propusieron con respecto a los factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios, seis criterios: actitudes hacia sí mismo, crecimiento y auto actualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno, cuyos resultados en una investigación llevada a cabo para identificar la presencia de factores de salud mental positiva en los alumnos participantes, se evidenciaron en los porcentajes de respuestas positivas obtenidas a través del instrumento aplicado, la escala de salud mental positiva realizada por M. Lluch con una mayor cantidad de respuestas favorables en relación a tres criterios donde se destacan: crecimiento y auto actualización, percepción de la realidad y autonomía.

El programa de intervención psicopedagógica estará respaldado por un diagnóstico previo a partir de la descripción en relación con los factores de riesgo y protección de la salud mental descrita por los profesionales expertos que laboran actualmente en la atención en salud mental en programas dirigidos a estudiantes de educación superior, lo cual permitirá analizar las condiciones y necesidades específicas de los estudiantes de educación superior en materia de salud mental. Este diagnóstico guiará el diseño y la implementación de estrategias psicopedagógicas dirigidas a abordar dichas necesidades, fomentando un enfoque preventivo y de promoción del bienestar psicológico.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Psicología positiva

Mesurado (2017) cita a Seligman como el principal representante de la psicología positiva, planteando que esta se comprende como una ciencia que hace énfasis en resaltar y contribuir a las cualidades más positivas del individuo, como el optimismo, el coraje, la ética del trabajo, las habilidades interpersonales, la capacidad de experimentar placer y la responsabilidad social. En este sentido, la psicología positiva propone focalizarse en las fortalezas del ser humano para contrarrestar los factores que afectan su salud mental, priorizando el desarrollo de recursos saludables más que en las debilidades o enfermedades.

Con respecto a sus raíces, Mesurado (2017) describe que estas se encuentran en corrientes teóricas como la psicología humanista, con representantes como Carl Rogers, Abraham Maslow y William James, especialmente en la psicología del self. Por su parte, García (2014) destaca que la psicología positiva aborda conceptos como la satisfacción vital, el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo. Asimismo, se centra en el desarrollo de recursos que fortalecen aspectos saludables, positivos y adaptativos en las personas, desde una perspectiva cognitiva, emocional y comportamental.

Dentro de este enfoque, el modelo teórico multidimensional de Carol Ryff es uno de los más aceptados para entender el bienestar psicológico. Según García (2014), este modelo considera seis dimensiones del desarrollo personal y el compromiso con los desafíos existenciales: auto aceptación (evaluación positiva de la vida y el pasado), relaciones positivas (vínculos interpersonales de calidad), autonomía (sentido de autodeterminación), dominio del

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

entorno (gestión eficaz de la vida cotidiana), crecimiento personal (desarrollo continuo) y propósito en la vida (creencia en que la vida tiene sentido y utilidad).

Finalmente, según García (2014), los aportes de la psicología positiva al bienestar psicológico han evidenciado que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, la violencia, la depresión y el suicidio. Estos resultados resaltan el valor de la psicología positiva como una perspectiva relevante para el diseño de programas que promuevan patrones de vida saludable, tanto a nivel físico como psicológico y social.

En el marco de este estudio, la psicología positiva se presenta como un enfoque teórico relevante, que enriquece la comprensión de los factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior. Sin embargo, su aplicación directa no fue considerada dentro de los instrumentos utilizados en la presente intervención. En su lugar, el diseño metodológico se centró en evaluar y fortalecer factores protectores específicos, alineados con otros enfoques que se ajustan más directamente a los objetivos planteados.

A pesar de no haber utilizado herramientas asociadas a la psicología positiva, este enfoque teórico complementa y enriquece el análisis al resaltar la importancia de trabajar en el desarrollo de fortalezas y recursos adaptativos, elementos que subyacen en los objetivos de la intervención.

Promoción de la salud mental

La Organización Panamericana de la Salud (2023), citando la Carta de Ottawa de la Organización Mundial de la Salud, refiere que la promoción de la salud constituye un proceso de

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

naturaleza política y social, que contiene acciones necesarias para fortalecer las habilidades y capacidades de las comunidades y los individuos, así mismo, acciones para reformular las condiciones desde los planos sociales, ambientales y económicos, permitiendo favorecer el impacto positivo en la salud individual y colectiva.

Por otro lado, el Congreso de la República por medio de la ley 1616 de 2013, concibe la promoción de la salud mental como una estrategia donde convergen varios sectores con unos procesos definidos, enfocados a transformar los determinantes de la salud que inciden en la calidad de vida, procura mantener la salud y satisfacer las necesidades, ejerciendo un control a nivel individual y colectivo acorde al contexto cultural colombiano.

En el año 2022, la Organización Mundial de la Salud recomendó priorizar la promoción de la salud mental en población infantil y adolescente, mediante políticas y leyes que los protejan y promuevan en las familias un cuidado cariñoso, que se logren vincular a los programas escolares, que independientemente de su nivel de ingresos puedan contribuir a estrategias para mejorar los entornos socioemocionales en las instituciones de educación formal y no formal.

Psicopedagogía e intervención psicopedagógica

La psicopedagogía es concebida por Ortiz y Mariño (2014) como una disciplina aplicada que se nutre de los conocimientos y prácticas del proceso educativo, dentro de los cuales se encuentran las subjetividades de los docentes, estudiantes y las interacciones de intercambio que se dan en el contexto sociocultural e histórico, así mismo, concluyen que la psicopedagogía ha logrado su estatus científico gracias a la integración de la psicología y la pedagogía de donde retoma conceptos y aportes que ayudan a dar interpretación del proceso formativo y desarrollo

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

tanto de los educandos como de los educadores, que va más allá de los contextos escolares, pasando a la familia y a la comunidad.

Palacios, López y Nieto (2006) exponen que la psicopedagogía centra su atención en el fortalecimiento de competencias, el desarrollo de estrategias de aprendizaje y el incremento de la motivación en los individuos a través de la incorporación de técnicas y estrategias que faciliten el aprendizaje para desarrollar procesos meta cognitivos. Posteriormente, Cursach (2018) concluyó que la psicopedagogía está presente en todo el ciclo vital de una persona desde que se encuentre en un contexto de aprendizaje, lo expresa de la siguiente manera: “donde haya aprendizaje hay Psicopedagogía”.

En cuanto a la intervención psicopedagógica, Palacios et al. (2006) la definen como un proceso que surge con la necesidad de identificar acciones pertinentes según los objetivos y los contextos surgidos, en el caso de la prevención, dicho proceso busca anticiparse a situaciones que pueden llegar a perjudicar el desarrollo integral de la persona que aprende, así mismo, recomiendan que las intervenciones preventivas se lleven de manera grupal, en búsqueda de reducir el número de individuos impactados por la situación de riesgo determinada.

Si se tiene en cuenta el propósito de potenciar el desarrollo, Palacios et al. (2006), también teorizaron que mediante un proceso adecuado de intervención psicopedagógica se puede lograr estructurar la personalidad, potenciar las capacidades y habilidades, así como aumentar la motivación. En ese mismo sentido, refieren la importancia de que se haga un correcto reconocimiento de las variables a intervenir y del contexto de la población, con el fin de hacer un

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

correcto impacto en las competencias a potenciar buscando una adecuada adaptación desde los factores que se van transformando.

Por otro lado, Oliva, Tobón, Sánchez, Romero y Posadas (2019) sugieren que la intervención psicopedagógica se enmarca en el contexto más amplio de intervenciones psicológicas, que abarcan desde la prevención hasta la corrección de dificultades en el ámbito educativo. Desde esta propuesta, la intervención psicopedagógica busca favorecer el máximo nivel posible de desarrollo en el ser humano dentro del contexto educativo, lo cual implica implementar estrategias y programas que promuevan el crecimiento integral de los estudiantes, atendiendo a sus necesidades individuales y fomentando su desarrollo cognitivo, emocional y social.

Otro aspecto importante planteado por Oliva et al. (2019), es la postura de que la intervención psicopedagógica también tiene un enfoque preventivo, dirigido a evitar la aparición de dificultades en el proceso de enseñanza y aprendizaje o detectarlas precozmente, lo cual implica la implementación de medidas y acciones destinadas a identificar factores de riesgo y a intervenir antes de que las dificultades se conviertan en problemas más complejos. Así mismo los expertos en investigaciones al respecto, plantean otro campo de acción de la psicopedagogía y es la postura correctiva, cuya finalidad es mitigar el impacto de las disfunciones presentes en quienes aprenden.

Modelo de programas

El concepto de programa ha sido abordado por diversos profesionales, incluyendo orientadores y especialistas en intervención psicopedagógica, sin embargo, no existe una

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

definición unánimemente aceptada del término, lo que ha llevado a diferentes definiciones.

Morrill (1980), Citado por Bisquerra (2008) define un programa como una "experiencia de aprendizaje planificada, estructurada, diseñada para satisfacer las necesidades de los estudiantes". Por su parte, Barr, Keating et al. (1985) citado por Bisquerra (2008) lo describen como un plan basado en una teoría que dirige una acción hacia una meta dentro de un contexto específico. Rodríguez Espinar et al. (1993) citado por Bisquerra (2008) amplían esta definición describiendo un programa como un conjunto de acciones sistemáticas, cuidadosamente planificadas y orientadas a metas para responder a las necesidades educativas de alumnos, padres y profesores.

Dentro del campo de la psicopedagogía, el término programa puede interpretarse como una intervención planificada que responde a necesidades educativas específicas, con el objetivo de desarrollar competencias y habilidades en los estudiantes. Según Bisquerra (2009), los programas de intervención psicopedagógica se enfocan en promover el desarrollo de competencias emocionales y sociales, esenciales para el bienestar integral y el éxito académico de los estudiantes.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Metodología

Población y muestra

El programa está dirigido a estudiantes universitarios matriculados de cualquier institución de educación superior de Colombia, como estrategia de promoción del bienestar emocional en la población estudiantil.

La propuesta de intervención psicopedagógica se aplicó como prueba piloto a una muestra de 11 participantes, donde la población femenina fue de 7 mujeres y la población masculina estuvo conformada por 4 hombres; la edad de los participantes estuvo en dos rangos, entre 17 y 19 años de edad 7 sujetos, entre 20 y 25 años de edad 4 sujetos. Los participantes fueron estudiantes de segundo semestre del Programa de Formación Complementaria, de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Los Andes del municipio de la Vega Cauca, que a su vez contaban con una doble vinculación en convenio con la Universidad del Cauca en el pregrado de licenciatura en educación básica, como se evidencia en las siguientes gráficas.

Tabla 1

Población objetivo según el sexo

Institución de Educación	Hombres	Mujeres	Total
Escuela Normal Superior Los Andes	4	7	11
Total	4	7	11

Tabla 1. Distribución de la población universitaria en función del sexo.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Tabla 2

Población objetivo según la edad

Institución de Educación Superior	Entre 17-19 años	Entre 20-25 años	Total
Escuela Normal Superior Los Andes	7	4	11
Total	7	4	11

Tabla 2. Distribución de la población universitaria en función de la edad.

La muestra se definió por conveniencia y disponibilidad, y estuvo conformada por 11 estudiantes de segundo semestre del Programa de Formación Complementaria, de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Los Andes del municipio de la Vega Cauca, que a su vez contaban con una doble vinculación en convenio con la Universidad del Cauca, en el pregrado de licenciatura en educación básica, institución de educación del sector público, los cuales accedieron a participar voluntariamente de la prueba piloto del programa y lograron participar adecuadamente, asimismo cumplieron con los criterios de inclusión.

Al iniciar la prueba piloto se les pregunto a los sujetos participantes sobre sus condiciones de salud actuales, para los cuales se describe que el 11% de los estudiantes asistió a consulta médica en los últimos tres meses, por dificultades de salud física y le han diagnosticado un problema de salud a nivel físico y estuvieron en tratamiento médico, al inicio del programa de intervención psicológica para fortalecer factores protectores de la salud mental. Igualmente, con respecto a salud mental, el 44% de los estudiantes asistió a consulta psicológica en los últimos

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

tres meses y el 33% de los participantes, recibieron un diagnóstico relacionado problemas en salud mental y el 22% de los sujetos participantes estuvieron en tratamiento actualmente.

Muestreo

El muestreo que se utilizó para la realización de la aplicación piloto fue un muestreo probabilístico por conveniencia, en donde cada estudiante participante tuvo las mismas probabilidades de participar o ser incluidos en la muestra.

Criterios de selección e inclusión

- Estudiantes matriculados y cursando un programa de educación superior en Colombia.
- Estudiantes de educación superior de ambos sexos.
- Estudiantes que deseen participar de la prueba piloto del programa de fortalecimiento de factores protectores de la salud mental.
- Estudiantes que demuestren la intención de completar correctamente la aplicación piloto.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no respondan adecuadamente a los encuentros establecidos en la aplicación piloto.
- Estudiantes universitarios que no deseen participar de la prueba piloto del programa.

Diseño metodológico

El programa de intervención psicopedagógica se plantea a partir de la definición de programa propuesta por Morril (1980) citado por Bisquerra (2008), el cual es considerado como una experiencia de aprendizaje orientada a los contextos educativos, donde se tiene una

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

planificación estructurada, cuyo objetivo es satisfacer las necesidades en los estudiantes que participan del programa.

Así mismo, se entiende que el programa debe basarse en un proceso sistemático, que comprende unas fases que permiten llegar a un objetivo, es por ello que, desde el programa psicopedagógico de fortalecimiento de factores protectores en salud mental, desarrollaremos las siguientes fases.

Fase 1. Diseño de módulos

Diseño de módulos temáticos para el fortalecimiento de la salud mental que se implementarán en el programa.

1.1 Estrategias psicopedagógicas para el fortalecimiento de la salud mental.

1.2 Actividades experienciales y prácticas para fortalecer la salud mental.

Fase 2. Prueba piloto

Convocatoria de los participantes de la prueba piloto del programa psicopedagógico para el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental.

2.1 Socialización del programa con los rectores y coordinadores de la institución de educación superior que participarán de la prueba piloto.

2.2 Acuerdos administrativos para la implementación de la prueba piloto.

2.3 Recursos humanos, técnicos, tecnológicos para la implementación del programa en la institución.

2.4 Inscripción y socialización del programa con los estudiantes participantes.

2.5 Definir el cronograma de sesiones y espacio locativo donde se llevarán a cabo las sesiones presenciales.

Fase 3. Inicio

Inicio del programa fortalecimiento de factores protectores de la salud mental.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

3.1 Aplicación de la prueba GHQ-12 como pretest, para verificar la percepción de bienestar psicológico en los participantes al iniciar el programa y tener una línea base.

3.2 Desarrollo de los módulos que hacen parte del programa.

Fase 4. Finalización

Finalización del programa fortalecimiento de factores protectores de la salud mental.

4.1 Socialización de aprendizajes y experiencia a partir de la reflexión sobre el proceso personal.

4.2 Evaluación de impacto del programa psicopedagógico fortalecimiento de factores protectores de la salud mental, a partir de los resultados del post test de la prueba GHQ-12, y el contraste con los resultados del pretest, en relación con la percepción de bienestar psicológico en los participantes al finalizar el programa.

4.3 Evaluación cuantitativa y cualitativa de la experiencia de los estudiantes, con el programa de intervención psicopedagógica para promover factores protectores de la salud mental.

4.4 Certificación y Clausura del programa.

Módulos

Tabla 3

Módulo 1. Estados Emocionales y Autopercepción						
Estrategias	Actividades	Objetivos	Materiales	Indicador de participación	Medio de verificación	Responsable
Reflexión de la experiencia Personal	Actividad 1. Autoconciencia Emocional	Objetivo A1. Promover en los participantes el reconocimiento de las emociones, para gestionar los propios estados emocionales cuando estos	A1. Tarjetas con imágenes repetitivas de emociones, un dado, hojas de colores, marcadores y lapiceros de colores micro punta.	El 95% de los estudiantes inscritos participan del módulo.	- Planilla de asistencia -Fotografías de los encuentros - evidencia de actividades trabajadas a través de una bitácora.	Equipo autor del proyecto
	Actividad 2. Así es la visión de mí mismo hoy.					

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

generan un malestar en la vida diaria.

Objetivo A2. Invitar a los participantes a reflexionar y describir los principales logros, frustraciones y aspectos que se desean transformar a corto plazo y que puedan mejorar sus posibilidades futuras.

A2. Hojas de trabajo en blanco y bolígrafos. Marcadores para pizarra, tarjetas para los compromisos personales.

Módulo 2. Crecimiento y autorrealización

Estrategias	Actividades	Objetivos	Materiales	Indicador de participación	Medio de verificación	Responsable
Desarrollo personal y autoconocimiento	<p>Actividad 1. Balance de vida.</p> <p>Actividad 2. El camino para lograr una vida con bienestar.</p>	<p>Objetivo 1. Invitar a los participantes a realizar un balance de vida, haciendo énfasis en la identificación de las áreas donde consideren que es necesario fortalecer algún aspecto que en la actualidad está perturbando su bienestar emocional.</p>	<p>A1. Hojas de block y lapiceros de colores, dado, ruleta diseñada por el moderador, lista de preguntas, papel periódico, marcadores, pegante.</p> <p>A2. Hojas de block blancas, lapiceros de colores, cartas diseñadas por el moderador, revistas físicas, imágenes</p>	El 95% de los estudiantes inscritos participan del módulo.	<p>- Planilla de asistencia</p> <p>- Fotografías de los encuentros</p> <p>- evidencia de actividades trabajadas a través de una bitácora.</p>	Equipo autor del proyecto

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Objetivo 2. Invitar a los participantes a establecer objetivos para fortalecer cada una de las áreas de su vida, donde este percibiendo alguna dificultad; este objetivo debe ser alcanzado con acciones a corto y mediano plazo, de tal modo que la persona en las semanas siguientes al ejercicio identifique sus propios avances significativos.

impresas,
tijeras, colbón.

Módulo 3. Conexión Cuerpo y Mente

Estrategias	Actividades	Objetivos	Materiales	Indicador de participación	Medio de verificación	Responsable
Muévete por salud física y mental	<p>Actividad 1. Mindfulness en movimiento</p> <p>Actividad 2. circuito de bienestar</p>	<p>A1 Promover la conexión mente-cuerpo y la atención plena durante la actividad física mediante prácticas de mindfulness en movimiento lo que ayuda a los participantes a gestionar el estrés, mejorar su enfoque y</p>	<p>A1 ropa cómoda, hidratación, colchonetas.</p> <p>A2 ropa cómoda, conos u objetos para marcar áreas, música, hidratación</p>	El 95% de los estudiantes inscritos participan del módulo.	<p>- Planilla de asistencia</p> <p>- Fotografías de los encuentros</p> <p>- evidencia de actividades trabajadas a través de una bitácora.</p>	Equipo autor del proyecto

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

disfrutar del
ejercicio.

A2 Fomentar la
conexión
mente-cuerpo al
enfocarse en las
sensaciones
corporales
mediante
técnicas de
respiración
consiente y
actividad
física.

Módulo 4. Autonomía y Vínculos afectivos.

Estrategias	Actividades	Objetivos	Materiales	Indicador de participación	Medio de verificación	Responsable
Desarrollo de la autonomía y habilidades sociales	<p>Actividad 1. La importancia de la autonomía</p> <p>Actividad 2. Habilidades sociales para la vida.</p>	<p>A1. Promover la autonomía personal, a través de la reflexión sobre las decisiones más significativas y trascendentales tomadas en el pasado más cercano, incluyendo posibilidades para tomar nuevas decisiones que permitan un cambio si la persona lo considera necesario ahora.</p> <p>A2. Promover en los estudiantes</p>	<p>A1. Hojas de block, marcadores, lapiceros de colores</p> <p>A2. Hojas de block, lapiceros de colores, papel bond, rollo de lana o trapillo.</p>	El 95% de los estudiantes inscritos participan del módulo.	<p>-Planilla de asistencia</p> <p>-Fotografías de los encuentros</p> <p>- evidencia de actividades trabajadas a través de una bitácora.</p>	Equipo autor del proyecto

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

participantes la importancia de integrar conductas prosociales en el diario vivir, para fortalecer las relaciones interpersonales. Durante esta actividad, se implementarán técnicas experienciales.

Módulo 5. Dominio del entorno, Planeación y Prevención.

Estrategias	Actividades	Objetivos	Materiales	Indicador de participación	Medio de verificación	Responsable
Aprendizajes prácticos para la vida.	<p>Actividad 1. La flexibilidad mental y estrategias de afrontamiento para resolver de manera práctica problemas cotidianos.</p> <p>Actividad 2. Mis logros en el curso de bienestar emocional.</p>	<p>A 1. Promover la comprensión efectiva de las situaciones que angustian cotidianamente la vida de las personas, a partir de aspectos que pueden ser modificables por ellas mismas, las modificaciones que dependen de otros y aquellas que no se pueden modificar.</p> <p>A 2. Promover en los estudiantes participantes, la apropiación y descripción de</p>	<p>A 1. Hojas de tamaño media carta, lapiceros de colores, el caso impreso.</p> <p>A 2. Hojas de block blancas, lapiceros de colores, cartas, revistas físicas, imágenes impresas, tijeras, colbón.</p>	El 95% de los estudiantes inscritos participan del módulo.	<p>-Planilla de asistencia</p> <p>-Fotografías de los encuentros</p> <p>- evidencia de actividades trabajadas a través de una bitácora.</p>	Equipo autor del proyecto

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

la experiencia
vivida durante
los encuentros
de formación,
impartidos a
través del curso
de bienestar
emocional.

Tabla 3. Módulos de estrategias psicopedagógicas

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el diseño del programa psicopedagógico para fortalecer factores protectores de la salud mental, se utilizó una técnica de evaluación psicométrica, la cual cuenta con una serie de enunciados que está dirigida a la muestra representativa, brindando opiniones distintas y personales, asimismo ayudó a la recolección de información sobre la escala aplicada. Además, se utilizó la técnica de la observación no participante, ya que nosotros como evaluadores no nos involucramos con la muestra durante la aplicación de la prueba. Igualmente, se aplicó un cuestionario de valoración cualitativa de la experiencia de cada sujeto participante de la prueba piloto del programa psicopedagógico para fortalecer factores protectores en la salud mental.

Ficha técnica

General Health Questionnaire - 12 (GHQ-12)

Referencia original: Goldberg, D., & Williams, P., (1988) A user's guide to the General Health Questionnaire. NFER-Nelson, Windsor, UK.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Validación en Colombia: Ruiz, F.J., García-Beltrán, D.M., & Suárez-Falcón, J.C. (2017).

General Health Questionnaire-12 validity in Colombia and factorial equivalence between clinical and nonclinical participants. *Psychiatry Research*, 256, 53-58.

Autor: Goldberg.

Año: Original, 1972; actualización y validación en Colombia, 2017.

Tiempo de aplicación: 5 minutos aproximadamente

Objetivo: Se utiliza para medir la salud mental referida al bienestar emocional de los estudiantes.

Modo de aplicación/ Administración: Individual

Calificación: Manual o automatizada.

Modo de corrección: Se suman las puntuaciones en cada uno de los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación, mayor grado de sintomatología emocional. El GHQ12 es una prueba de filtrado de salud mental. Puntuaciones de 12 o superiores indican la posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional, sintomatología significativa.

Material necesario: Normas de aplicación e interpretación de la prueba, ejemplar de la prueba y lapiceros.

Validez y confiabilidad

El test GHQ-12 demostró una fiabilidad y validez adecuada en la población española. Por tanto, el GHQ-12 puede ser utilizado con eficacia para evaluar el bienestar psicológico y detectar

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

problemas psiquiátricos no psicóticos. Igualmente, ha sido aplicado en población colombiana, con el mismo nivel de confiabilidad y validez.

El GHQ-12 es una prueba de tamizaje que debe aplicarse bajo la supervisión exclusiva de profesionales en psicología (ley 1090 de 2006, arts. Del 45 al 48). Los resultados del test deben manejarse de manera confidencial y protegida, al igual que cualquier otra información médica. El nivel de confiabilidad, utilizando el coeficiente de Alfa de Cronbach, fue de ,76 para población hispana (Sánchez-López y Dresch, 2008).

Método de análisis de datos

La prueba GHQ-12, como instrumento psicométrico fue administrado en dos sesiones de 10 minutos como pretest y post test, durante la participación voluntaria en el marco de la prueba piloto del programa psicopedagógico para fortalecer factores protectores de la salud mental. El procedimiento para calificar se dio a partir de la sumatoria de los puntajes por pregunta, donde cada pregunta tenía 4 opciones de respuesta, las cuales tenían un valor según las opciones de respuesta entre 0,1,2,3. El puntaje total de la prueba en el pre-test y el post-test por cada sujeto, se dio a partir de la sumatoria de los puntajes en cada una de las preguntas, los resultados > 12 se interpretan como percepción de bienestar psicológico, mientras que los resultados <12 se interpretan como percepción significativa de malestar psicológico.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Principios éticos

La intervención psicopedagógica busca promover el desarrollo integral del individuo en sus procesos de aprendizaje. Sin embargo, esta labor trasciende la mera aplicación de técnicas y estrategias, requiriendo una profunda reflexión ética que guíe cada paso del proceso y asegure el bienestar y los derechos de quienes participan en él. Este capítulo se centra en la dimensión ética de la intervención psicopedagógica, estableciendo los principios que fundamentarán el diseño, implementación y evaluación del programa propuesto en esta tesis, en consonancia con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social, el Código Deontológico y Bioético de la Ley 1090 de 2006 (artículos 45 al 48) y demás normativas vigentes.

Los principios que se presentarán a continuación no solo buscan enmarcar la intervención dentro de los preceptos legales y deontológicos de la psicología, sino también orientar la práctica profesional hacia la responsabilidad y el respeto a la dignidad humana; se trata de un marco ético que permitirá construir un programa de intervención sólido, confiable, transformador y, sobre todo, respetuoso de los derechos de los participantes.

Respeto a la dignidad y autonomía del estudiante

En el programa se fomentará la participación de los estudiantes, respetando las diferencias individuales y los ritmos diferentes de aprendizaje, evitando generalizaciones y estereotipos; se destaca la importancia de generar un espacio seguro en el que los participantes puedan expresar sus opiniones y necesidades sin ser juzgados o señalados. Toda la información

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

recopilada en el desarrollo del programa será tratada con estricta confidencialidad, salvo en situaciones que implique riesgo para la integridad de los participantes o terceros.

Beneficencia y no maleficencia

Todas las acciones que se desarrollarán en el programa de intervención psicopedagógica estarán direccionadas a promover el bienestar integral de los participantes, en el ámbito académico como personal y emocional. Se brindarán espacios continuos para la retroalimentación con el fin de identificar un posible malestar o efecto adverso y realizar los ajustes necesarios, para evitar daños físicos, psicológicos o emocionales.

Justicia e igualdad

El programa estará disponible para todos los estudiantes que lo requieran, sin distinción de género, raza, religión ideología, condición socioeconómica, orientación sexual, o cualquier otra característica. Así mismo se consideran a los estudiantes en condición de discapacidad o con dificultades en el aprendizaje, el programa es flexible para adaptarse a las características de los estudiantes.

Responsabilidad profesional

El programa será implementado por profesionales con formación en psicopedagogía o con experiencia en intervención en salud mental, quienes estarán en constante actualización sobre los avances en psicopedagogía, educación emocional y salud mental.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Resultados

Resultados del pre-test

TEST GHQ-12 se aplicó como pre-test a los sujetos participantes, al iniciar la prueba piloto del programa psicopedagógico para fortalecer factores protectores de la salud mental, cuyo objetivo era identificar la percepción del estado de la salud mental en cada uno de los participantes, previo al desarrollo de las estrategias psicopedagógicas incluidas dentro del programa. En los resultados del pre-test arrojaron que el 9,1% de los participantes se ubicó en el umbral de bienestar psicológico; mientras que el 90,9 se ubicó por encima del umbral de malestar psicológico.

Figura 1

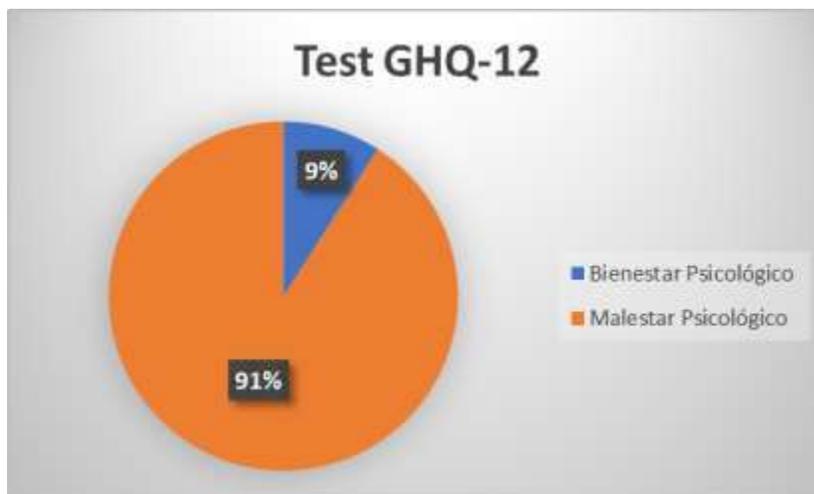


Figura 1. Resultados pre-test GHQ-12.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Tabla 4

Estudiante	Puntaje	Punto de Corte	<12 Bienestar Psicológico	>12 Malestar Psicológico
Estudiante 1	20	12		20
Estudiante 2	27			27
Estudiante 3	12		12	
Estudiante 4	20			20
Estudiante 5	18			18
Estudiante 6	14			14
Estudiante 7	22			22
Estudiante 8	19			19
Estudiante 9	22			22
Estudiante 10	28			28
Estudiante 11	16			16

Tabla 4: Pre-test GHQ-12 percepción de salud mental

Resultados del post test

El test GHQ-12 se aplicó como post test a los sujetos participantes, una semana después de finalizar la prueba piloto del programa psicopedagógico para fortalecer factores protectores de la salud mental, cuyo objetivo era identificar la percepción del estado de la salud mental en cada uno de los participantes, posterior al desarrollo de las estrategias psicopedagógicas incluidas dentro del programa. En los resultados del post test se identificó que el 72,7% de los sujetos

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

participantes se ubicó en el umbral de bienestar psicológico; mientras que 27,2% se ubicó en el umbral de malestar psicológico.

Figura 2

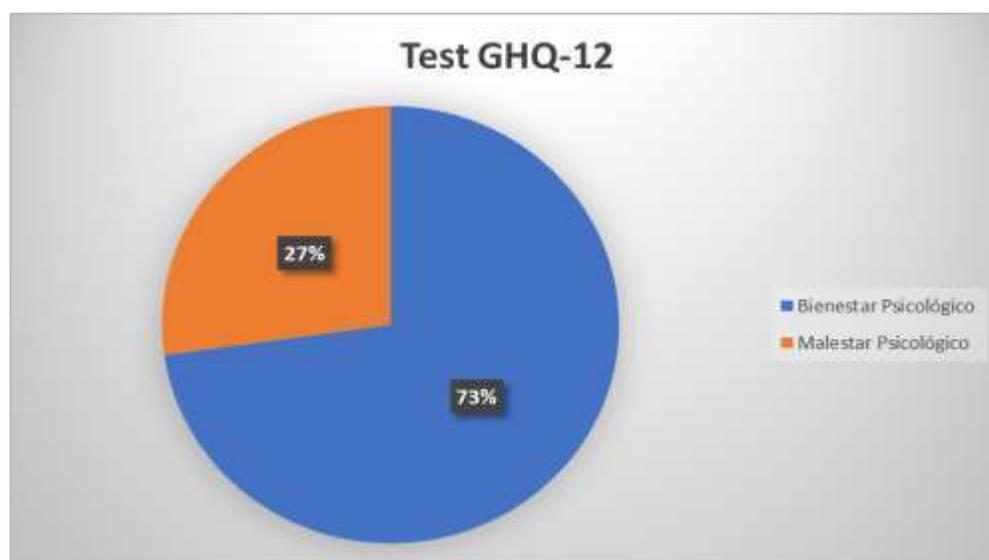


Figura 2. Resultados post test GHQ-12.

Tabla 5

Estudiante	Puntaje	Punto de Corte	<12 Bienestar Psicológico	>12 Malestar Psicológico
Estudiante 1	5		5	
Estudiante 2	7		7	
Estudiante 3	12		12	
Estudiante 4	4		4	

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Estudiante 5	16		16
Estudiante 6	6		6
Estudiante 7	7	12	7
Estudiante 8	17		17
Estudiante 9	5		5
Estudiante 10	12		12
Estudiante 11	20		20

Tabla 5: Post test GHQ -12 percepción de salud mental

Figura 3

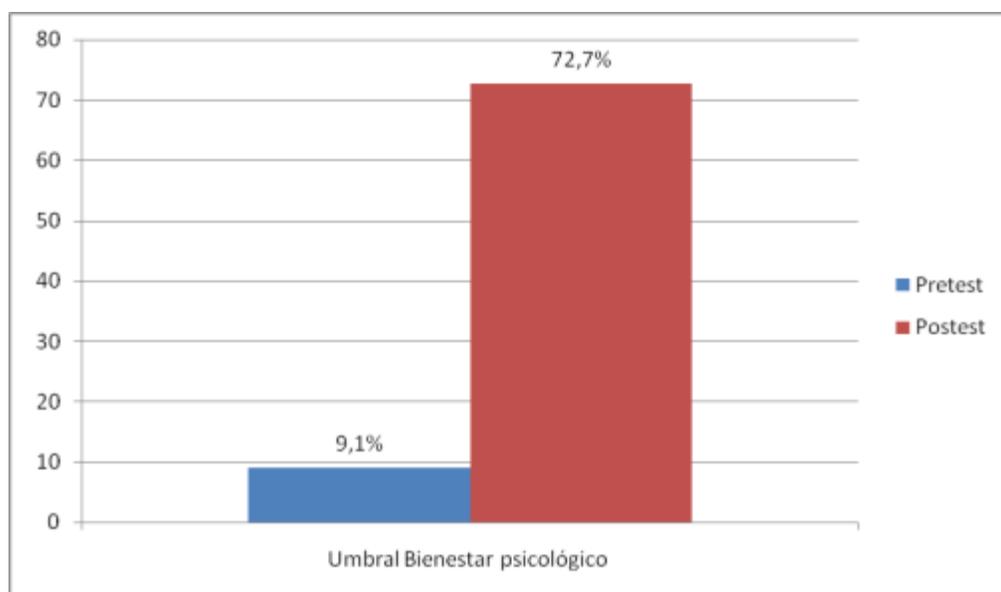


Figura 3. Comparativo umbral bienestar psicológico pre-test y post test.

Descripción de resultados cualitativos

Posterior al desarrollo y participación de los sujetos, en el ciclo talleres que conforman el programa psicopedagógico de fortalecimiento de factores protectores de la salud mental, se

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

aplicó una encuesta para recoger la valoración cuantitativa en una escala de 1 a 5 de acuerdo a la experiencia de cada participante, donde 5 era la valoración más alta. Ante la pregunta 1 considera que es importante fortalecer la salud mental 4 de 11 estudiantes dieron una valoración de 4, mientras que 7 de 11 estudiantes dieron una valoración de 5 puntos. En la pregunta 2 los temas desarrollados durante el ciclo de talleres en salud mental pueden ser aplicados en la vida cotidiana 4 de 11 estudiantes dieron una valoración de 4, mientras que 7 de 11 estudiantes dieron una valoración de 5 puntos.

Con respecto a la pregunta 3 considera que el ciclo de talleres le ayudo a fortalecer su salud mental 6 de 11 estudiantes dieron una valoración de 4, mientras que 5 de 11 estudiantes dieron una valoración de 5 puntos. Así mismo en la pregunta 4 considera que fortalecer la salud mental en los estudiantes es necesario, 1 estudiante dio una valoración de 3, 2 estudiantes dieron una valoración de 4 puntos y 8 estudiantes dieron una valoración de 5 puntos.

Al cerrar el ciclo de actividades del programa, los estudiantes participantes describieron la experiencia con frases asociadas a logros en relación con la percepción hacia la vida, reconocimiento de emociones y mayor autoconocimiento, hábitos y rutinas de ejercicio y prácticas de yoga, meditación, entre otras actividades de esparcimiento y socialización con pares.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Discusión

El presente programa de intervención se centró en la necesidad de atender la salud mental de los estudiantes universitarios, reconociendo el valor equivalente con relación a la salud física, es así como las acciones preventivas en relación con la salud mental se orientaron a potenciar habilidades asociadas con el fortalecimiento de factores protectores que contrarresten la percepción de malestar emocional que desencadenen en problemas o trastornos mentales; en las acciones se priorizaron el fortalecimiento de hábitos de autocuidado en salud mental, que permitieron a las personas el ejercicio reflexivo y de autoconocimiento permitiendo el aprendizaje y reconocimiento de la emocionalidad, para construir relaciones saludables en el entorno familiar, social y afectivo, el desarrollo de hábitos de cuidado físico a partir de la práctica de actividad física, la planeación y gestión del tiempo para responder a compromisos laborales y académicos en el caso de los estudiantes de educación superior.

Luego de la elaboración de los módulos de la propuesta de intervención psicopedagógica, se implementó una prueba piloto del programa donde se aplicó al inicio la prueba GHQ-12, como pretest para conocer la percepción de bienestar y salud mental de los participantes antes de iniciar el ciclo de módulos que componen el programa; entre los resultados obtenidos en el pretest de la prueba GHQ-12, se identificó el 90.1% de los participantes el umbral de percepción de malestar psicológico y un 9% en el umbral de percepción de bienestar psicológico. A partir de los resultados, se inició con el desarrollo y participación de los estudiantes en los módulos del programa.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Al finalizar la prueba piloto, se aplicó el post test de la prueba GHQ-12, donde se evidenció en los resultados, un cambio significativo en la percepción del bienestar psicológico de los participantes donde el 72,7% de los estudiantes participantes alcanzaron el umbral de bienestar psicológico, el 27% en el umbral de percepción de malestar psicológico, estos resultados resaltan la efectividad de las estrategias psicopedagógicas que conforman el programa de fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes.

Los resultados obtenidos son consistentes con los postulados de Bisquerra (2009), quien subraya que las competencias emocionales son esenciales para gestionar las demandas del entorno académico y social, actuando como factores protectores frente a la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental y que a través de estrategias basadas en la psicopedagogía se pueden fortalecer. Además, se corroboran los hallazgos de estudios como los de Góngora y Casullo (2009) y Mesurado (2017), quienes destacan la importancia de programas enfocados en la inteligencia emocional, la resiliencia y el desarrollo personal para potenciar el bienestar integral de los estudiantes.

Es importante destacar que el programa consideró las recomendaciones de Acevedo y Zuluaga (2020), al incentivar el desarrollo de hábitos de autocuidado y el reconocimiento de los factores protectores en estudiantes universitarios. En este sentido, se complementó el enfoque de Bisquerra (2009) al integrar prácticas de autocuidado, ejercicio y yoga, en línea con los aportes de Garzón (2019). Las actividades propuestas en los módulos del programa, al estar orientados a la promoción de la salud mental en adolescentes y población joven cumplió con las demandas de la Organización Mundial de la Salud (2022), cuando recomendaron priorizar programas hacia

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

esta población y edad de los participantes, así mismo lo recomendaron Góngora y Casullo (2009) en su investigación.

Los resultados obtenidos también reflejaron la importancia del apoyo social entre compañeros como factor protector, coincidiendo con las observaciones de Heredia (2023), al manifestar la importancia de reconocer como esas interacciones se convierten en un factor motivados para superar las dificultades. Así mismo, el programa buscó promover un estado de bienestar que permitiera a los estudiantes afrontar posibles trastornos y mejorar su salud mental, en consonancia con el concepto de salud mental propuesto por Davini (1978) citado por Carranza (2002).

El programa diseñado no solo refuerza la relevancia de las teorías psicopedagógicas en el contexto universitario, sino que también valida la integración de estrategias experienciales y prácticas en la formación de competencias emocionales. Los módulos de "Conexión Cuerpo y Mente" y "Autonomía y Vínculos Afectivos" fueron módulos clave, pues promovieron tanto la introspección como el desarrollo de habilidades sociales. Este enfoque holístico permite abordar no solo los síntomas de malestar, sino también las causas subyacentes, ofreciendo a los estudiantes herramientas para su autorregulación y desarrollo personal.

En el ámbito práctico, el programa tiene el potencial de ser implementado a nivel nacional, especialmente en instituciones de educación superior con altos índices de deserción y problemas de salud mental. La estructura modular y las actividades planteadas pueden adaptarse a diversos contextos, fortaleciendo la prevención y promoción del bienestar desde una perspectiva integral.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Entre las limitaciones identificadas se encontró el reducido tamaño de la muestra, compuesto por 11 participantes. Aunque los resultados fueron positivos, una mayor diversidad de perfiles y un periodo de aplicación más prolongado permitirían evaluar la sostenibilidad de los cambios logrados. Asimismo, factores externos, como las condiciones socioeconómicas o familiares, no fueron completamente abordados en este estudio, lo que puede haber influido en los resultados de algunos participantes que permanecieron en el umbral de malestar psicológico (27,3%).

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Conclusiones

Para concluir, los módulos desarrollados en la prueba piloto resultaron exitosos al promover la reflexión sobre la salud mental y la importancia del manejo de las emociones, pues generaron herramientas prácticas que se pueden replicar en otros contextos donde interactúan los participantes, y permite asumir una postura de resiliencia ante las adversidades. Igualmente, se generó un ambiente de apoyo y confianza entre los estudiantes, la interacción grupal y el intercambio de experiencias facilitaron la identificación de recursos y estrategias para afrontar las dificultades, lo que conectó con lo expuesto por Palacios et al. (2006), al argumentar que las intervenciones preventivas desde la psicopedagogía deben realizarse de manera grupal, para reducir el número de individuos afectados.

En ese sentido, al brindarles a los participantes herramientas prácticas para el autoconocimiento, la gestión emocional y el fortalecimiento de factores protectores, la intervención impactó positivamente diferentes áreas de sus vidas. Los estudiantes reconocieron en la retroalimentación cualitativa, haber adquirido nuevas estrategias para manejar sus emociones y afrontar desafíos tanto académicos como personales, lo cual evidencia el potencial de este tipo de programas para promover el desarrollo integral de los estudiantes de educación superior.

El programa de intervención psicopedagógica demostró ser efectiva en el fortalecimiento de la salud mental de estudiantes participantes, pues se logró integrar diferentes enfoques teóricos y prácticos para abordar los factores protectores desde una perspectiva potenciadora y promoviendo el bienestar integral. Los resultados encontrados contribuyen a comprender la importancia de fortalecer la salud mental en ámbitos educativos y respaldan la implementación de programas de intervención psicopedagógica en instituciones es de educación superior.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Recomendaciones

Este estudio sienta las bases para explorar nuevas líneas de investigación, como la evaluación longitudinal de los efectos del programa y su replicación en diferentes contextos educativos y culturales, así como el sostenimiento de los resultados a mediano y largo plazo. También sería valioso ampliar la muestra de participantes e incluir un análisis comparativo entre programas presenciales y virtuales, dada la creciente diversificación de los entornos académicos en Colombia.

Se sugiere profundizar en variables como la satisfacción con la vida universitaria y la carrera elegida, para formular estrategias que permitan minimizar los índices de deserción; para esto se podrían incorporar instrumentos de recolección de datos cualitativos, como grupos focales y entrevistas semiestructuras, con el fin de profundizar en los relatos de vida de los participantes y así comprender como se encuentra impactada su salud mental, estos datos recopilados también arrojaran ideas para formular estrategias en pro del fortalecimiento de los factores protectores y la disminución de factores de riesgo.

Por último, se recomienda profundizar en la integración de la psicología positiva como marco teórico complementario, dado su enfoque en el desarrollo de fortalezas individuales y colectivas. Este enfoque podría enriquecer las estrategias aplicadas y ampliar su alcance, contribuyendo a la construcción de comunidades educativas resilientes y comprometidas con el bienestar de sus miembros.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Referencias

- Acevedo, J. y Zuluaga, D. (2020). *Salud mental en estudiantes universitarios: análisis secundario de diálogos socráticos y pensamiento crítico* [Trabajo de grado Psicología]. Universidad de San Buenaventura, Facultad de Psicología, Medellín.
- Alarcón, R. (2019). *La salud Mental de los estudiantes universitarios*. Revista Medica Herediana, 30,219-221. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
- Alfaro, J., Ocaranza, Y., Watier, M., Sanhueza, N., y Barrios, G. (2019). *Factores protectores de salud mental positiva en alumnos universitarios*. Ágora de enfermería, 23(4), 164-169.
- Angarita, M., Calderón, D., Carrillo, S., Rivera, D., Cáceres, M., y Rodríguez, D. (2020). *Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad Física e Inteligencia emocional*. Repositorio digital, 39(6), 753-759. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Antúnez, Z., Álamo, C., Baader, T., y Vidal, R. (2023). *Resultados de una evaluación y seguimiento online de problemas de salud mental en universitarios chilenos*. Interdisciplinaria: Revista de psicología y ciencias afines journalofpsychology and relatedsciences, 40(2), 265-279.
- Bisquerra, R. (2008). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra R., (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. España. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra R., Punset, E. Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La*

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. <https://rieeb.com/wp-content/uploads/2019/08/2.1.-Como-educar-las-emociones-d.pdf>

Builes Canchala, S. (2023). "La Salud Mental es Bienestar": Propuesta de instrumento de caracterización de la salud mental de las y los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquía.

Caballero, C., Gallo, Y., y Suárez, Y. (2018). *Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios.* Psicología. Avances de la Disciplina, 12(2), 37-46.

Cáceres, C., Budían, R., González, H., Brítez, J. y Ferrari, E. (2023). *Impactos del COVID-19 en la salud mental en universitarios de Paraguay.* Revista Psicoperspectivas, 22(1).

Carrazana, V. (2002). *El concepto de salud mental en psicología humanista existencial.* Revista de Psicología, 2002(Vol. I, No.1), 1-9. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Chalpartar, L., Fernández, A., Betancourth, S. y Gómez, Y. (2022). *Deserción en la población estudiantil universitaria durante la pandemia, una mirada cualitativa.* Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (66), 37-62. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n66a3>

Cobaría, B. (2019). *Instrumentos de investigación para la medición del desarrollo de habilidades socioemocionales y presencia de factores de riesgo y protección en adolescentes.* Colombia: Universidad de los Andes.

Congreso de la República de Colombia (2006). *Ley 1690: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.*

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616: Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.*

Cursach, J. (2018). *Análisis epistemológico y construcción del objeto de estudio de la Psicopedagogía.* Revista Pilquen. Sección Psicopedagogía, 15(2), 37-42.

Del Pilar Bejarano, J., Ruiz, A., Aristizábal, C., Rocha, Y., y Reyes, A. (2022). *Factores de riesgo que impactan en la salud mental de universitarios.* Poliantea, 17(30), 42-45.

Escobar, B. (2022) *Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.* (Tesis de maestría). Universidad Norbert Wiener

Fernández, E., Molerio, O., Jiménez, L., y Grau, R. (2017). *Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios.* Actualidades en psicología. <https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.24584>

García, J. (2014). *Psicología positiva, bienestar y calidad de vida En-claves del Pensamiento*, vol. VIII, núm. 16, julio-diciembre, 2014, pp. 13-29 Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad de México Distrito Federal, México.

Garzón, V. (2019). *Factores de riesgo y protección asociados a la salud mental de los estudiantes universitarios.* [Trabajo de grado Psicología]. Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Medellín

Gobierno de Colombia. (2021). *Salud mental en Colombia: retos y desafíos.* Recuperado de: <https://iemp.gov.co/noticias/instituto/salud-mental-en-colombia-retos-y-desafios/>

Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by Questionnaire.* Londres: Oxford University Press.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Góngora, V., y Casullo, M. (2009). *Factores protectores de la salud mental: Un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general*. *Interdisciplinaria*, 26(2), 183-205.

Heredia, G. (2023). *Factores protectores de salud mental en una comunidad universitaria: Una mirada desde salud pública*. [Tesis de maestría, Universidad El Bosque] Repositorio Universidad El Bosque. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12495/9957>.

Landa, M., Urtecho, O., Aguilar, A. y Mercado, M. (2022). *Riesgo suicida en estudiantes universitarios de Honduras*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-17. Epub August 22, 2022. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8537>

Mesurado, B. (2017). "Psicología positiva". En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck.

Ministerio de Salud y Protección Social. *Resolución 8430 de 1993*. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

Ministerio de Salud y Protección Social. *Resolución 4886 de 2018*. Política Nacional de Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

Ministerio de Educación Nacional. (2019). *Decreto 1330 de julio 25 de 2019*. República de Colombia. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/normativa/Decretos/387348:Decreto-1330-de-julio-25-de-2019>

Ministerio de Educación Nacional. (2023, 29 de agosto). *Estadísticas de deserción y permanencia en educación superior spadies 3.0 indicadores 2021*. <https://www.mineducacion.gov.co/sistemasinfo/spadies/secciones/Estadisticas-de-desercion/>

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Moreta, R., Zambrano, J., Sánchez, H., y Naranjo, S. (2021). *Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos*. Pensamiento Psicológico, 19 (1) .<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>

Oliva, D., Tobón, S., Sánchez, A., Romero, J., & Posadas, K. (2019). *Evaluación del modelo educativo constructivista de orientación educativa e intervención psicopedagógica desde el enfoque socioformativo*. Educar, 55(2), 561-576.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (2022) *actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización mundial de la Salud. (2021). Salud mental: Fortalezas y desafíos. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Panamericana de la Salud (2023). *Promoción de la Salud*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Ortiz, E. y Mariño, M. 2014. *Una comprensión epistemológica de la psicopedagogía*. Cinta de moebio, (49), 22-30.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Palacio, C., López, G. y Nieto, L. (2006). *Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes*. El Ágora USB Medellín-Colombia, 6(2), 215-226.

Rengifo, G. (2021). *La actividad física en adolescentes como factor protector frente a la ansiedad y/o futuros agentes estresores*. Una revisión sistemática [UNIVERSIDAD DE JAÉN F]. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/16599/1/Rodrguez_Rengifo_Gian_Franco_TF_G_Psicologa.pdf

Reyes, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata, R., Aguilar, N., Parra, M., y Albornoz, J. (2022). *Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile*. *Terapia psicológica*, 40(1), 23-26.

Roldán, L. y Córdoba, A. (2022). *Permanencia estudiantil en el estado académico actual de los estudiantes de la Universidad de Antioquia sede Medellín, según participación en el programa “¡Ánimo! y Salud Mental”*, 2019.

Rueda, J., Carvajal, S., Osorio, J., Melo, L. y Muñoz, B. (2022). *Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), e343533. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>

Ruiz, L. (2021). *Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios*. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6.

Sánchez-López, M.P. & Dresch, V. (2008). *The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population*. *Psicothema*, 20(4), 839-843

Suárez, M., Camacho, J., Barraza, M., Franco, Y. y Tapias, D. (2023). *Factores asociados a salud mental post COVID-19 en estudiantes universitarios de Barranquilla*. *Duazary*, 20(4).

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Tilli, N. y Villar, M. (2023). *Visibilidad y percepciones de la salud mental entre universitarios, acceso a los servicios de salud y comunicación universitaria durante la pandemia del Covid-19.: Experiencias comparativas de cuatro universidades* (Francia, España, Argentina y Estados Unidos). *ZER: Revista De Estudios De Comunicación = Komunikazio Ikasketen Aldizkaria*, 28(54), 73–100. <https://doi.org/10.1387/zer.24087>

Torres de Galvis, Y., Castaño, G., Sierra, G., Salas, C., y Bareño, J. (2020). *Estudio de Salud Mental Medellín 2019*.

Vargas, M. & Isaza, G. (2021). La apuesta por el aprendizaje. *Horizontes Pedagógicos*, 23(2), iiv

Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy, S., y Vélez, V. (2021). *Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura*. *Revista colombiana de psiquiatría*, 50(3), 199-213.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Anexos

Anexo A

Resultados de la encuesta. Expertos que laboran en el área de bienestar estudiantil:

Como parte del diagnóstico, para llevar a cabo el programa de intervención psicopedagógica para fortalecer los factores protectores en salud mental de estudiantes de educación superior en Colombia, se le solicitó a profesionales expertos que laboran actualmente en programas relacionados con el tema en diferentes universidades, en total se contó con la participación voluntaria de siete profesionales en psicología, que laboraban en ese momento acompañando los programas de salud mental, bienestar estudiantil o bienestar universitario. A continuación las preguntas y respuestas de los expertos.

1. ¿Trabaja en el área de acompañamiento en salud mental con estudiantes de educación superior?



2. ¿Trabaja para una institución de educación superior del sector?



3. ¿Cuál es la demanda en la atención por situaciones de salud mental, por parte de los estudiantes?

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.



4. ¿La universidad para la cual usted labora, dispone de diferentes programas para la atención en salud mental de los estudiantes?



5. Si la respuesta anterior fue sí, le solicitamos describir los programas en salud mental que se están desarrollando en la universidad en la cual labora.

ID ↑	Nombre	Respuestas
1	anonymous	Centro de atención psicosocial y de la salud mental
2	anonymous	Catarte, centro de escucha, bienestar estudiantil
3	anonymous	Atención en primeros auxilios psicológicos, alertas tempranas
4	anonymous	Unidad de Atención Psicológica, Acompañamiento integral al estudiante, Primeros auxilios psicológicos
5	anonymous	Prevención del suicidio, prevención del consumo de SPA, talleres de habilidades blandas, Prevención del bullying
6	anonymous	Prevención del suicidio, prevención del consumo de SPA, Talleres de Habilidades Blandas
7	anonymous	Prevención de conducta suicida, Atención Psicosocial, Prevención de violencia

6. ¿Cuáles son los principales motivos de consulta de los estudiantes?

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

ID ↑	Nombre	Respuestas
1	anonymous	Estrés, depresión
2	anonymous	Ansiedad, síntomas depresivos, ruptura afectiva, estrés académico, disfuncionalidad familiar
3	anonymous	Ansiedad, depresión, carga académica
4	anonymous	Dificultad para relacionarse afectivamente, dificultades en relaciones de pareja.
5	anonymous	Manejo del estrés, manejo de emociones, dificultades académicas, problemas amorosos, problemas familiares
6	anonymous	Manejo de estrés, manejo de emociones, dificultades de relacionamiento social, problemas de pareja y familia, dificultades académicas.
7	anonymous	Depresión, ansiedad, estrés, problemas familiares, económicos, maltrato físico y mental.

7. ¿Cuáles considera que son los factores que más afectan la salud mental de los estudiantes de la universidad?

ID ↑	Nombre	Respuestas
1	anonymous	La soledad de algunos, el factor económico y por último la presión que experimentan por el rendimiento académico
2	anonymous	Procrastinación, dificultad en gestión de emociones, falta de hábitos saludables
3	anonymous	Manejo de la ansiedad y organización del tiempo
4	anonymous	La Familia
5	anonymous	Carga académica, carga laboral y familiar
6	anonymous	El consumo de sustancias psicoactivas, inestabilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, estrés laboral, estrés académico, problemas de pareja y familiares
7	anonymous	Inestabilidad con las parejas, inestabilidad laboral, no tienen redes de apoyo, malas reacciones familiares

8. ¿Cuáles considera que son los factores que pueden promover una salud mental positiva en los estudiantes, durante su proceso educativo en la universidad?

ID ↑	Nombre	Respuestas
1	anonymous	Grupos de escucha, actividades extraacadémicas (grupos culturales, deportes, arte y literatura)
2	anonymous	Fortalecimiento en gestión de emociones, manejo del tiempo, higiene del sueño, hábitos saludables y manejo de síntomas de ansiedad y depresión
3	anonymous	Actividades culturales, deportivas
4	anonymous	Acompañamiento permanente e integral.
5	anonymous	Los factores que pueden promover una salud mental positiva a los estudiantes puede ser el uso y aprovechamiento del tiempo libre, inteligencia emocional, manejo de las emociones, habilidades sociales y la dinámica familiar
6	anonymous	El uso y aprovechamiento del tiempo libre, Inteligencia emocional, habilidades sociales
7	anonymous	Encontrar buenos compañeros de carrera, contar apoyo familiar, estabilidad laboral, actividades en la universidad que promueban el autocuidado, empatía.

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Anexo B

Resultados Encuesta. Estado de salud los estudiantes participantes al iniciar la prueba piloto.

Al iniciar la prueba piloto, del programa de intervención psicopedagógica, para fortalecer factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior, se le aplicó la presente encuesta a los participantes con el objetivo de conocer su estado de salud mental y física al inicio del programa; se contó con la participación voluntaria de nueve de los once estudiantes que participaron de la aplicación piloto del programa. A continuación las preguntas y respuestas de los participantes.

1. Ha consultado por dificultades de salud física en los últimos 3 meses

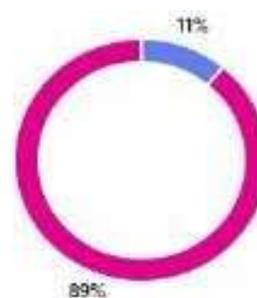
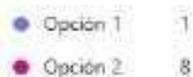


2. Le han diagnosticado una enfermedad física en los últimos 3 meses

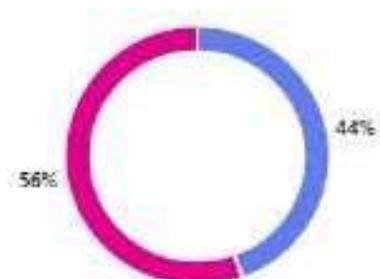
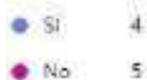


3. Esta actualmente bajo algún tratamiento por salud física

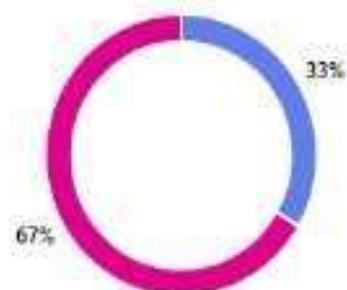
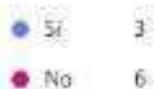
Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.



4. Ha consultado por salud mental en los últimos 3 meses

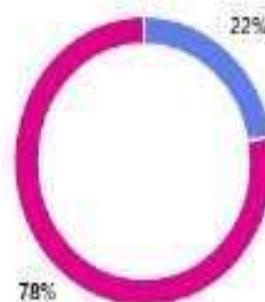
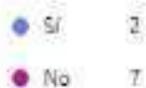


5. Le han diagnosticado algún problema de salud mental

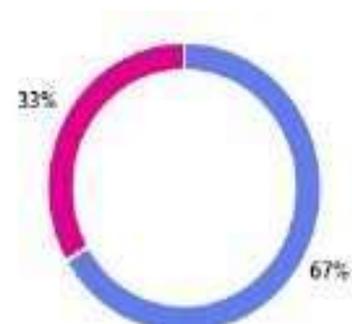
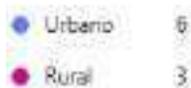


6. Esta actualmente en algún tratamiento por salud mental

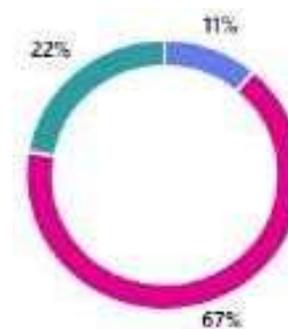
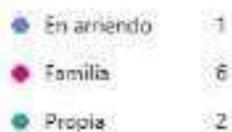
Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.



7. Actualmente vive en el sector



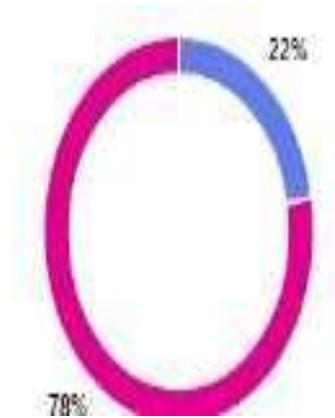
8. La vivienda donde vive actualmente es



9. Con quien vive actualmente

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

● Solo (o)	2
● con mi familia	7
● Con amigos	0



Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Anexo C

Bitácoras de la experiencia del proceso observado en los participantes durante los encuentros psicopedagógicos del programa de bienestar emocional.

Número de Bitácora: 1	Fecha del registro:	29 de julio 2024
Nombre del programa		Fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.
Nombre del Módulo:		Estados emocionales y auto percepción
Nombre de la sesión:		Autoconciencia emocional
Objetivo principal del encuentro psicopedagógico		Promover en los participantes el reconocimiento de las emociones, para gestionar los propios estados emocionales cuando estos generan un malestar en la vida diaria
Establecimiento educación superior: IE Normal Superior Los Andes		
Ubicación Geográfica: La Vega	Departamento: Cauca	Municipio: La Vega
<p>Relato</p> <p>Desarrollo del evento o actividad: Escriba las observaciones hechas en el marco del desarrollo de la actividad. Algunas preguntas que pueden orientar el relato son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué tan efectiva fue la logística del evento? ¿Qué se debe Mejorar? 2) ¿Quiénes participaron en la actividad? 3) ¿Qué tan receptivo fue el público participante? 4) ¿Cómo fue la participación de los asistentes? 5) ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? 6) ¿Cuáles fueron los principales resultados de la actividad? 		<p>El taller comenzó con una introducción del profesor de Psicología del Desarrollo, quien presentó la propuesta del programa de salud mental a los estudiantes. Como incentivo, el profesor ofreció la posibilidad de mejorar las calificaciones en su materia a aquellos que participaran activamente en los talleres y actividades propuestas.</p> <p>A continuación, se realizó el encuadre del taller, donde se dejaron claras las normas básicas de convivencia durante los encuentros, asegurando un ambiente respetuoso y seguro para todos los participantes. Seguidamente, se distribuyeron los te Tabla 4. Cronograma semanas del programa sts a los estudiantes, pidiéndoles que respondieran con la mayor sinceridad posible. Un total de once estudiantes diligenciaron los test, mientras el profesor apoyó la actividad tomando fotografías del proceso. Los estudiantes estaban ubicados en forma circular, lo que permitió un ambiente de interacción cercano.</p> <p>Observaciones:</p> <p>Para futuras aplicaciones del test, se sugiere ubicar a los estudiantes en filas y columnas, con el fin de mejorar la concentración individual y minimizar la posibilidad de que hablen entre ellos durante el ejercicio. Tras la entrega de los test, se procedió a la actividad de exploración de emociones, utilizando un juego de tarjetas de emociones. Cada estudiante, siguiendo el orden en el que estaban sentados, eligió una tarjeta de emoción y lanzó un dado para responder la pregunta correspondiente. Como recomendación para futuras actividades, sería conveniente diseñar un método más didáctico y aleatorio para elegir el orden de participación, lo que podría aumentar la expectativa y el interés.</p> <p>Desarrollo del Taller:</p> <p>Los estudiantes mostraron un alto nivel de participación. El ambiente de confianza que existía entre ellos permitió que se apoyaran mutuamente durante sus relatos, algunos de los cuales tocaron temas sensibles y personales. Durante la actividad, una estudiante salió del salón de manera apresurada, seguida por dos compañeras más. La actividad continuó con normalidad, y antes de finalizar, las estudiantes regresaron. Al conversar con ellas, se supo que la compañera se sintió ansiosa al hablar de sus emociones y no pudo permanecer en el salón.</p> <p>Al finalizar el taller, se brindó atención personalizada a la estudiante y se planificó un seguimiento con el equipo de orientación escolar para ayudarla a manejar su malestar emocional.</p> <p>Evaluación y Reflexión:</p> <p>En términos generales, se considera que el taller cumplió con su objetivo. Durante la evaluación cualitativa, la mayoría de los estudiantes</p>

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

	<p>expresaron que en su vida cotidiana no suelen dedicar tiempo a reflexionar o hablar sobre sus emociones con otras personas. Fue gratificante para ellos descubrir que el taller les ofreció un espacio para desahogarse y fortaleció los vínculos entre compañeros, facilitando el apoyo mutuo frente a diversas adversidades.</p> <p>Recomendaciones para futuros talleres:</p> <p>Cambiar la disposición de los estudiantes a filas y columnas durante los test para mejorar la concentración.</p> <p>Implementar un método aleatorio para la participación en actividades, aumentando así la expectativa y el dinamismo.</p> <p>Continuar brindando un espacio seguro y de confianza para la expresión emocional, con seguimiento individualizado en caso de situaciones de malestar.</p> <p>Conclusión:</p> <p>El taller fue exitoso en promover la reflexión sobre la salud mental y el manejo de emociones entre los estudiantes, además de fomentar un ambiente de apoyo y confianza entre ellos.</p>
<p>Testimonios de los participantes en el encuentro</p> <p>Escriba uno o varios testimonios de los asistentes a la actividad.</p>	<p>"No suelo hablar mucho de mis emociones, ni siquiera con mis amigos más cercanos. Este taller me hizo darme cuenta de lo importante que es detenerme a pensar en cómo me siento y compartirlo. Me sentí muy apoyada por mis compañeros y creo que este espacio nos ayudó a unimos más como grupo. Me gustaría que hubiera más actividades así, donde podamos hablar sin miedo y ser escuchados."</p> <p>"Al principio no estaba seguro de participar, pero cuando vi que todos estábamos en la misma sintonía, me animé. Elegir la tarjeta de emoción y lanzar el dado fue interesante, porque nunca me había detenido a pensar en esas cosas. Me hizo reflexionar sobre lo que siento y me di cuenta de que a veces ignoro lo que me pasa por dentro. Este taller me ayudó a entender que es normal sentir cosas y que está bien hablarlo."</p> <p>"Nunca había estado en un taller donde se hablará tan abiertamente de emociones. Fue un poco incómodo al principio, pero luego se sintió bien poder compartir y escuchar a los demás. Me sorprendió lo mucho que podemos aprender de las experiencias de nuestros compañeros. Creo que esta actividad nos ayudó a conocernos mejor como grupo y a apoyarnos más."</p>
<p>Observaciones</p> <p>Incluya observaciones generales de la actividad que ayuden a estructurar las reflexiones de la experiencia vivida por los participantes.</p>	<p>Varios estudiantes manifestaron que en su vida cotidiana no suelen dedicar tiempo a reflexionar o hablar sobre sus emociones. Esto subraya la necesidad de incorporar más actividades de este tipo en el entorno educativo, donde los estudiantes puedan explorar y verbalizar sus emociones, promoviendo así su bienestar emocional.</p> <p>Es crucial anticipar posibles reacciones emocionales intensas y estar preparados con planes de contingencia y recursos de apoyo, como la presencia de un orientador escolar durante las sesiones.</p>
<p>Elaborado por:</p>	<p>Mauricio Ossa</p>

Número de Bitácora: 2	Fecha del registro:	06 de agosto 2024
Nombre del programa		Fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.
Nombre del Módulo:		Estados emocionales y autopercepción
Nombre de la sesión:		Así es la visión de mí mismo hoy.
Objetivo principal del encuentro psicopedagógico		Invitar a los participantes a reflexionar y describir los principales logros, frustraciones y aspectos que se desean transformar a corto plazo y que puedan mejorar mis posibilidades futuras.
Establecimiento educación superior: IE Normal Superior Los Andes		
Ubicación Geográfica: La Vega	Departamento: Cauca	Municipio: La vega

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

<p>Relato</p> <p>Desarrollo del evento o actividad: Escriba las observaciones hechas en el marco del desarrollo de la actividad. Algunas preguntas que pueden orientar el relato son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué tan efectiva fue la logística del evento? ¿Qué se debe Mejorar? 2) ¿Quiénes participaron en la actividad? 3) ¿Qué tan receptivo fue el público participante? 4) ¿Cómo fue la participación de los asistentes? 5) ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? 6) ¿Cuáles fueron los principales resultados de la actividad? 	<p>El taller comenzó con una actividad rompehielos al aire libre, lo que resultó beneficioso para despertar el interés y la conexión de los estudiantes con la actividad. Participaron un total de once estudiantes. El cambio de ambiente inicial ayudó a los participantes a relajarse y predisponerse positivamente para el resto del taller.</p> <p>Sin embargo, al pedir a los estudiantes que regresaran al salón para continuar con el taller, algunos mostraron molestia, pues esperaban que todo el taller se llevara a cabo al aire libre. Se explicó que la siguiente parte del taller requería trabajo escrito y el uso de material específico, por lo que resultaba más cómodo trabajar en el salón. Tras la explicación, los estudiantes accedieron a ingresar.</p> <p>Desarrollo del Taller:</p> <p>Una vez en el salón, se entregó a cada participante una ficha con dos columnas: una para anotar sus logros y otra para sus frustraciones. Durante esta fase, fue necesario explicar el concepto de "frustraciones" y ofrecer ejemplos, ya que varios estudiantes no estaban familiarizados con el término.</p> <p>Posteriormente, los estudiantes se organizaron en grupos de tres de manera autónoma, con el propósito de intercambiar sus logros y frustraciones, identificar puntos en común y ofrecer alternativas para superar los obstáculos compartidos. Cada grupo tuvo la oportunidad de exponer sus conclusiones al resto de los compañeros, compartiendo ideas y estrategias que podrían poner en práctica.</p> <p>Reflexión Final:</p> <p>El taller cumplió con el objetivo planteado, la actividad permitió a los estudiantes tomar conciencia de sus éxitos y desafíos, y, al compartir estas reflexiones en grupo, descubrieron herramientas y estrategias que no habían considerado previamente para sobrellevar sus cargas académicas y personales.</p> <p>Evaluación de los Participantes:</p> <p>Al finalizar, los estudiantes expresaron sentirse cómodos con la actividad, destacando que la reflexión grupal y el intercambio de ideas les ayudaron a identificar recursos y métodos para superar sus dificultades. Muchos reconocieron que habían descubierto herramientas útiles que no habían contemplado antes, lo que les proporcionó una mayor claridad sobre cómo abordar sus retos tanto en el ámbito académico como en el personal.</p> <p>Recomendaciones para Futuros Talleres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gestión de Expectativas: Asegurarse de que los estudiantes conozcan el plan del taller desde el inicio, incluyendo los espacios donde se llevarán a cabo las diferentes actividades. 2. Diversificación de Grupos: Implementar métodos que permitan la rotación y mezcla de estudiantes en los grupos de trabajo, promoviendo la interacción con compañeros diferentes. 3. Clarificación de Conceptos: Asegurar que todos los términos y objetivos del taller estén claros antes de iniciar las actividades, dedicando tiempo a resolver dudas y ofrecer ejemplos cuando sea necesario.
<p>Testimonios de los participantes en el encuentro</p>	<p>“No entendía muy bien qué eran las frustraciones, pero después de que nos explicaron, pude escribir varias cosas que me tienen preocupado. Compartir mis logros y frustraciones con mis compañeros me ayudó a sentirme menos</p>

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

<p>Escriba uno o varios testimonios de los asistentes a la actividad.</p>	<p>presionado, y me dieron ideas que no había pensado para mejorar. Me hubiera gustado que trabajáramos con otros compañeros, porque creo que eso nos habría dado más ideas diferentes."</p> <p>"La actividad al aire libre fue muy buena para comenzar, me relajó y me preparó para lo que venía. Aunque al principio no quería volver al salón, la actividad de escribir y compartir nuestras experiencias fue muy útil. Me di cuenta de que todos tenemos logros de los que estar orgullosos, pero también frustraciones que nos afectan. Fue un alivio poder hablar de esto en grupo y recibir apoyo y consejos. Me sentí muy cómoda y creo que este tipo de talleres son necesarios para darnos cuenta de que no estamos solos en nuestras luchas."</p>
<p>Observaciones Incluya observaciones generales de la actividad que ayuden a estructurar las reflexiones de la experiencia vivida por los participantes.</p>	<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia al Cambio de Espacio: El cambio de ambiente generó resistencia en algunos estudiantes, lo que subraya la importancia de gestionar las expectativas de los participantes desde el inicio. En futuros talleres, podría ser útil definir claramente qué partes de la actividad se realizarán al aire libre y cuáles en un espacio cerrado, para evitar frustraciones. • Clarificación de Términos: Fue necesario dedicar tiempo a explicar conceptos clave como "frustraciones," lo que pone de relieve la importancia de asegurarse de que todos los participantes comprendan los términos y objetivos del taller antes de iniciar las actividades. • Conformación de Grupos: La conformación de los grupos se realizó de manera autónoma, lo que permitió a los estudiantes sentirse cómodos trabajando con personas conocidas. No obstante, para futuros ejercicios, se recomienda utilizar un método más didáctico para formar grupos, incentivando a los estudiantes a trabajar con compañeros diferentes a los que suelen elegir, lo que podría enriquecer la dinámica grupal y fomentar nuevas perspectivas.
<p>Elaborado por:</p>	<p>Mauricio Ossa</p>

<p>Número de Bitácora: 3</p>	<p>Fecha del registro:</p>	<p>14 de agosto 2024</p>
<p>Nombre del programa</p>		<p>Fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.</p>
<p>Nombre del Módulo:</p>		<p>Crecimiento y autorrealización</p>
<p>Nombre de la sesión:</p>		<p>Es momento de hacer un balance de vida</p>
<p>Objetivo principal del encuentro psicopedagógico</p>		<p>Invitar a los participantes a realizar un balance de vida, haciendo énfasis en la identificación de las áreas donde consideren que es necesario fortalecer algún aspecto que en la actualidad está perturbando su bienestar emocional.</p>
<p>Establecimiento educación superior: IE Normal Superior Los Andes</p>		

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Ubicación Geográfica: La Vega	Departamento: Cauca	Municipio: La Vega
Relato Desarrollo del evento o actividad: Escriba las observaciones hechas en el marco del desarrollo de la actividad. Algunas preguntas que pueden orientar el relato son: 1) ¿Qué tan efectiva fue la logística del evento? ¿Qué se debe Mejorar? 2) ¿Quiénes participaron en la actividad? 3) ¿Qué tan receptivo fue el público participante? 4) ¿Cómo fue la participación de los asistentes? 5) ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? 6) ¿Cuáles fueron los principales resultados de la actividad?		<p>En esta sesión, la preparación del taller no contó con el tiempo necesario para implementar la ruleta como estaba planeado originalmente. Sin embargo, se logró organizar la actividad utilizando tarjetas grandes que representaban las diferentes áreas de la vida (Académica, Familiar, social, afectiva, salud, económica) colocadas en el tablero, junto con preguntas que guiaban la reflexión de los estudiantes. A pesar del cambio en la dinámica inicial, los estudiantes se mostraron motivados desde el principio, llenos de expectativas al ver el material preparado.</p> <p>La participación fue positiva, y el ambiente permitió que los estudiantes reflexionaran y replantearan las estrategias que están utilizando para alcanzar sus metas personales y académicas. Cada área de la vida generó debate, pero la que presentó menos tensiones fue el área económica, ya que la mayoría de los estudiantes manifestó que, al estar bajo el cuidado de sus padres y familiares, no tienen que preocuparse por el sostenimiento financiero. Esta observación hizo que el enfoque de la actividad se centrara más en las áreas de crecimiento personal y académico, donde surgieron más inquietudes y oportunidades de reflexión.</p> <p>Al finalizar la actividad principal, aún quedaban aproximadamente 40 minutos. Para aprovechar este tiempo, se complementó el taller con una actividad creativa: se pidió a los estudiantes que escribieran una carta a su "yo" del día de su graduación, en la que proyectaran sus emociones, metas alcanzadas y reflexiones para ese momento especial. Las cartas serán guardadas y entregadas el día de la graduación, lo que añadió un toque emocional y significativo al cierre de la sesión. Dado que los grados de los estudiantes se estiman para aproximadamente un año, esta actividad les brindó una oportunidad de conectarse con su futuro y visualizar sus logros.</p>
Testimonios de los participantes en el encuentro Escriba uno o varios testimonios de los asistentes a la actividad.		<p>"Me gustó mucho el taller, especialmente cuando hablamos de las diferentes áreas de la vida. No había pensado en lo importante que es replantear las estrategias que estoy usando para alcanzar mis metas. Además, escribir la carta a mi futuro fue una experiencia nueva para mí, me ayudó a visualizar lo que quiero ser cuando me gradúe. Me sorprendió cuánto me motivó pensar en eso."</p> <p>"La actividad con las tarjetas fue muy interesante porque me permitió identificar las áreas en las que me siento más fuerte y las que necesito mejorar, sobre todo en lo personal. No pensé que escribirle a mi yo del futuro sería tan importante, pero me hizo reflexionar sobre mis metas y cómo quiero llegar a la graduación sintiéndome orgullosa de mí misma. Fue un taller muy productivo y motivador."</p>
Observaciones Incluya observaciones generales de la actividad que ayuden a estructurar las reflexiones de la experiencia vivida por los participantes.		<ul style="list-style-type: none"> • Aunque no se pudo implementar la ruleta como estaba previsto, el uso de tarjetas grandes en el tablero resultó ser un recurso eficaz que captó el interés de los estudiantes desde el inicio. Este tipo de adaptaciones rápidas puede ser útil en futuras ocasiones cuando no haya suficiente tiempo para preparar herramientas más complejas. • La actividad de escribir una carta al "yo del futuro" fue muy bien recibida por los estudiantes, quienes se mostraron entusiastas al

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

	proyectar sus expectativas y metas hacia el día de su graduación. Esta propuesta no solo les brindó un momento para reflexionar, sino que también les permitió visualizar su éxito y cómo esperar sentirse al culminar esta etapa educativa.
Elaborado por:	Mauricio Ossa

Número de Bitácora: 4	Fecha del registro:	21 de agosto 2024
Nombre del programa		Fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.
Nombre del Módulo:		Crecimiento y autorrealización
Nombre de la sesión:		El camino para lograr una vida con bienestar.
Objetivo principal del encuentro psicopedagógico		Invitar a los participantes a establecer objetivos para fortalecer cada una de las áreas de su vida, donde este percibiendo alguna dificultad; este objetivo debe ser alcanzado con acciones a corto y mediano plazo, de tal modo que la persona en las semanas siguientes al ejercicio identifique sus propios avances significativos
Establecimiento educación superior: IE Normal Superior Los Andes		
Ubicación Geográfica: La Vega	Departamento: Cauca	Municipio: La Vega
Relato		
<p>Desarrollo del evento o actividad: Escriba las observaciones hechas en el marco del desarrollo de la actividad. Algunas preguntas que pueden orientar el relato son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué tan efectiva fue la logística del evento? ¿Qué se debe Mejorar? 2) ¿Quiénes participaron en la actividad? 3) ¿Qué tan receptivo fue el público participante? 4) ¿Cómo fue la participación de los asistentes? 5) ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? 6) ¿Cuáles fueron los principales resultados de la actividad? 		<p>En esta sesión participaron 9 de los 11 integrantes del grupo. Los dos estudiantes ausentes se encontraban representando a la institución en los juegos deportivos Intercolegiados. A pesar de su ausencia, el desarrollo de la actividad no se vio afectado y el taller se llevó a cabo de acuerdo con lo planeado.</p> <p>El taller comenzó con cierta confusión por parte de los estudiantes, ya que no comprendieron de inmediato la instrucción de escoger tres de las ocho tarjetas que representaban diferentes áreas de la vida y explicar cómo se relacionaban entre sí, para luego dar prioridad a una de ellas. Al notar la dificultad, el facilitador decidió dar un ejemplo propio, lo que ayudó a clarificar la dinámica y facilitó que los estudiantes comprendieran el propósito de la actividad.</p> <p>Una vez que la instrucción quedó clara, la participación de los estudiantes fluyó con mayor naturalidad. Al principio, algunos se sintieron incómodos al tener que hablar sobre temas personales, lo que creó cierta resistencia. Sin embargo, conforme avanzaba la sesión, se generó un ambiente de confianza en el grupo que permitió participaciones más abiertas y profundas. Los estudiantes empezaron a compartir más sobre sus experiencias personales, lo que enriqueció la discusión y fomentó un espacio de reflexión conjunta.</p> <p>Al llegar a la parte final del taller, donde se realizó una reflexión grupal, los estudiantes en general manifestaron que hablar de ellos mismos y de sus experiencias personales resultó difícil, especialmente al principio.</p>

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

	<p>Sin embargo, la mayoría coincidió en que, a pesar de esa dificultad inicial, el proceso fue liberador. El taller les permitió no solo expresar sus pensamientos y emociones, sino también encontrar puntos en común con sus compañeros, lo que fortaleció la cohesión del grupo.</p> <p>El objetivo del taller, que era fomentar la reflexión sobre las áreas prioritarias en la vida de los estudiantes, se cumplió satisfactoriamente. A través del intercambio de experiencias y la priorización de sus reflexiones, los estudiantes lograron identificar aspectos importantes de su vida que requieren atención. Además, la actividad les permitió explorar sus emociones y pensamientos de una manera que, aunque desafiante, resultó en un sentimiento general de alivio y liberación.</p>
<p>Testimonios de los participantes en el encuentro</p> <p>Escriba uno o varios testimonios de los asistentes a la actividad.</p>	<p>“Al principio de la actividad estaba un poco perdido, pero después de que nos explicaron mejor, todo tuvo más sentido. Elegí tres áreas que son importantes para mí, pero dar prioridad a una fue difícil. Me costó hablar de temas personales, no me gusta mucho, pero al escuchar a mis compañeros y ver que todos estaban dispuestos a compartir, me animé. Al final, me di cuenta de que reflexionar sobre estos temas me ayudó a organizar mejor mis ideas y entender qué necesito hacer para cumplir mis metas”</p> <p>“No me gusta hablar de mis problemas o de mi vida personal en público, por eso al inicio estaba incómoda. No entendía bien la actividad y me sentía nerviosa, pero cuando empezamos a compartir, el ambiente se volvió más relajado. Hablé de las cosas que me preocupan, y aunque fue difícil, sentí un alivio al final. Creo que no hablamos lo suficiente de nuestras emociones, y esta actividad me ayudó a ver que está bien expresar lo que siento. Me gustó mucho la reflexión final, porque todos compartimos lo difícil que es hablar de uno mismo”</p>
<p>Observaciones</p> <p>Incluya observaciones generales de la actividad que ayuden a estructurar las reflexiones de la experiencia vivida por los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El inicio de la actividad mostró la importancia de asegurarse de que los estudiantes comprendan las instrucciones antes de comenzar. El uso de ejemplos prácticos fue clave para aclarar la dinámica, lo que sugiere que podría ser beneficioso integrar más ejemplos en futuras actividades para evitar confusiones. Aunque algunos estudiantes mostraron incomodidad al hablar sobre temas personales al principio, el ambiente de confianza que se fue generando a lo largo de la sesión permitió que la mayoría se abriera y participara más activamente. Esto subraya la importancia de crear un entorno seguro para los participantes desde el inicio de la actividad.
<p>Elaborado por:</p>	<p>Mauricio Ossa</p>

Número de Bitácora: 5	Fecha del registro:	28 de agosto 2024
Nombre del programa		Fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.
Nombre del Módulo:		Conexión Mente y cuerpo
Nombre de la sesión:		Mindfulness en movimiento

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Objetivo principal del encuentro psicopedagógico		Promover la conexión mente-cuerpo y la atención plena durante la actividad física mediante prácticas de mindfulness en movimiento lo que ayuda a los participantes a gestionar el estrés, mejorar su enfoque y disfrutar del ejercicio.
Establecimiento educación superior: IE Normal Superior Los Andes		
Ubicación Geográfica: La Vega	Departamento: Cauca	Municipio: la Vega
Relato Desarrollo del evento o actividad: Escriba las observaciones hechas en el marco del desarrollo de la actividad. Algunas preguntas que pueden orientar el relato son: 1) ¿Qué tan efectiva fue la logística del evento? ¿Qué se debe Mejorar? 2) ¿Quiénes participaron en la actividad? 3) ¿Qué tan receptivo fue el público participante? 4) ¿Cómo fue la participación de los asistentes? 5) ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? 6) ¿Cuáles fueron los principales resultados de la actividad?		<p>La sesión de yoga se llevó a cabo en la cancha de la institución, un espacio abierto y agradable bajo la sombra de los árboles, el ambiente natural contribuyó a la sensación de relajación y conexión con el entorno. La logística fue efectiva en términos de la elección del lugar y la disposición del espacio, se podría mejorar llevando colchonetas o tapetes de yoga para mayor comodidad de los participantes. Participaron los 11 estudiantes, quienes se mostraron entusiasmados con la actividad desde el principio.</p> <p>Los estudiantes se mostraron muy receptivos y participativos durante toda la sesión. El hecho de salir de la rutina del aula de clases y realizar una actividad diferente generó gran motivación. Se cumplieron los objetivos de la actividad, ya que los estudiantes aprendieron técnicas de respiración, meditación y posiciones básicas de yoga para el manejo del estrés.</p> <p>6) Resultados de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes manifestaron sentirse más relajados y con mayor concentración después de la sesión. • Se generó un espacio de diálogo en el que los estudiantes compartieron sus experiencias con el estrés y la importancia de actividades que promuevan el bienestar emocional. • Se evidenció el interés de los estudiantes en continuar con la práctica de yoga y meditación.
Testimonios de los participantes en el encuentro Escriba uno o varios testimonios de los asistentes a la actividad.		<p>"Me encantó la sesión de yoga, me sentí muy relajado y con energía. ¡Deberíamos hacer esto más seguido!"</p> <p>"Nunca había hecho yoga y me sorprendió lo mucho que me gustó. Me ayudó a conectar con mi cuerpo y a liberar tensiones."</p> <p>"Es importante que en el colegio se generen espacios como estos para nuestro bienestar emocional. Nos ayuda a sobrellevar el estrés del día día."</p>
Observaciones Incluya observaciones generales de la actividad que ayuden a estructurar las reflexiones de la experiencia vivida por los participantes.		<ul style="list-style-type: none"> • Considerar la posibilidad de organizar sesiones de yoga de forma regular, ya sea semanal o quincenalmente. • Involucrar a profesores y otros miembros de la comunidad educativa en estas actividades. • Explorar otras técnicas de relajación y manejo del estrés como la meditación guiada, el mindfulness y la escritura terapéutica.
Elaborado por:		Mauricio Ossa

Número de Bitácora: 6	Fecha del registro:	04 de septiembre
------------------------------	----------------------------	-------------------------

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Nombre del programa		Fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.
Nombre del Módulo:		Autonomía y vínculos afectivos
Nombre de la sesión:		La importancia de la autonomía
Objetivo principal del encuentro psicopedagógico		Promover la autonomía personal, a través de la reflexión sobre las decisiones más significativas y trascendentales tomadas en el pasado más cercano, incluyendo posibilidades para tomar nuevas decisiones que permitan un cambio si la persona lo considera necesario ahora.
Establecimiento educación superior: IE Normal Superior Los Andes		
Ubicación Geográfica: La Vega	Departamento: Cauca	Municipio: La Vega
Relato Desarrollo del evento o actividad: Escriba las observaciones hechas en el marco del desarrollo de la actividad. Algunas preguntas que pueden orientar el relato son: 1) ¿Qué tan efectiva fue la logística del evento? ¿Qué se debe Mejorar? 2) ¿Quiénes participaron en la actividad? 3) ¿Qué tan receptivo fue el público participante? 4) ¿Cómo fue la participación de los asistentes? 5) ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? 6) ¿Cuáles fueron los principales resultados de la actividad?		<p>La sesión comenzó con una actividad de rompehielos para establecer un ambiente de confianza entre los participantes. Posteriormente, se introdujo la actividad principal, que consistía en la construcción personal de una línea de tiempo centrada en la toma de decisiones importantes a lo largo de la vida. Sin embargo, al inicio, se generó resistencia por parte de los estudiantes debido a que se les indicó que el trabajo sería individual en la primera fase, y más adelante se abriría el espacio para compartir en grupos.</p> <p>Los estudiantes expresaron que no entendían el concepto de una línea de tiempo y manifestaron que la tarea solicitada les parecía demasiado complicada. Se notó una apatía general hacia la actividad, lo que llevó a hacer una pausa para recordar los compromisos establecidos al inicio del curso y reiterados en otros módulos. Durante esta pausa, se solicitó la presencia del profesor para que ayudara a generar mayor presión y enfoque en la importancia de la actividad.</p> <p>La resistencia inicial fue frustrante tanto para el facilitador como para los estudiantes, quienes parecían desmotivados. Sin embargo, tras una conversación abierta con el grupo, donde se discutió la relevancia de participar activamente en la actividad, los estudiantes reconocieron su falta de disposición y se disculparon. Con este cambio de actitud, se retomó la actividad sin ningún contratiempo.</p> <p>Una vez que se aclararon las expectativas y los estudiantes se comprometieron nuevamente, la participación fue activa y constructiva. Cada estudiante completó su línea de tiempo y, en la fase grupal, compartieron sus reflexiones acerca de las decisiones que han tomado y cómo estas podrían influir en el futuro. El taller concluyó con una reflexión conjunta sobre la importancia de tomar decisiones bien meditadas, ya que estas pueden tener un impacto significativo en el resto de sus vidas.</p>
Testimonios de los participantes en el encuentro Escriba uno o varios testimonios de los asistentes a la actividad.		“Al principio estaba confundida, no entendía bien lo que teníamos que hacer. Me frustré porque pensé que sería difícil trabajar sola en algo tan personal. Sin embargo, después de hablar con el profesor y escuchar sus explicaciones, todo se aclaró. Al hacer mi línea de tiempo, me di cuenta de cuántas decisiones importantes he tomado y cómo estas influyen en

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

	<p>mi vida. Fue una experiencia que me ayudó a ser más consciente de mis elecciones."</p> <p>"La verdad es que no me gustó mucho cuando nos dijeron que era un trabajo individual, pero después de la explicación, entendí mejor la actividad. Hacer la línea de tiempo me hizo pensar en decisiones que nunca había considerado importantes, pero que sí lo son. Al final, cuando compartimos en grupo, fue interesante escuchar lo que mis compañeros han pasado y cómo sus decisiones han influido en sus vidas. Creo que fue útil para pensar mejor en lo que quiero hacer en el futuro."</p>
<p>Observaciones</p> <p>Incluya observaciones generales de la actividad que ayuden a estructurar las reflexiones de la experiencia vivida por los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La resistencia inicial ante la actividad muestra la importancia de abordar las instrucciones con claridad y ofrecer ejemplos sencillos desde el principio, sobre todo cuando se introduce un concepto que puede ser nuevo para los estudiantes, como la línea de tiempo. • Se observó apatía por parte del grupo, lo que hizo necesario recordar los compromisos y recurrir al apoyo del profesor para generar una mayor sensación de responsabilidad en la participación. Este refuerzo de autoridad resultó clave para recuperar el enfoque de los estudiantes. • A pesar del inicio complicado, el diálogo con los estudiantes permitió cambiar la dinámica y generar una mayor comprensión de la importancia de la actividad. Esto refuerza la idea de que la conversación abierta y el recordar compromisos previos son estrategias eficaces para superar la resistencia en actividades de este tipo.
<p>Elaborado por:</p>	<p>Mauricio Ossa</p>

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Anexo D

Presupuesto

Presupuesto por curso dirigido a máximo un grupo de 20 personas sí tiene varios grupos el presupuesto será multiplicado por el número total de grupos.

GASTOS DEL PERSONAL			
Nombre del Profesional	Profesión	Costos del profesional por semana	Valor total del contrato
Lida Cataño	Psicóloga, Especialista	\$600.000	\$ 3.000.000
Mauricio Ossa	Psicólogo	\$ 480.000	\$ 2.400.000
Andrés Rosero	Lic. En Educación Física	\$ 480.000	\$ 2.400.000
Antonio contreras	Diseñador grafico	\$ 480.000	\$ 2.400.000
Total		\$ 2.040.000	\$ 10.200.000
MATERIALES			
Tipo De Material	Cantidad	Costo Unidad	Costo Total
Lapiceros	24 unidades	\$ 1.500	\$ 36.000
Resmas de papel	3 unidades	\$ 18.000	\$ 54.000
Papel periódico	50 pliegos	\$ 2.000	\$ 100.000
Temperas	3 docenas	\$ 15.000	\$ 45.000
Pinceles	25 unidades	\$ 2.500	\$ 62.500
Acuarelas	3 docenas	\$40.000	\$ 120.000
Sharpie de colores y punta fina	48 unidades	\$ 2.500	\$ 120.000
Lápices de Colores	5 cajas por 24 unidades	\$ 25.000	\$ 125.000
Fichas Bibliográficas	10 paquetes	\$ 5.000	\$ 50.000
Tablas de poliestireno para apoyar	25 unidades	\$ 15.000	\$ 375.000
Total			\$ 1.087.500
EQUIPOS			
Descripción del equipo	Cantidad	Costo Unidad	Costo Total
Impresora	1 unidad	\$ 700.000	\$ 700.000
Computador	4 unidades	\$2.000.000	\$ 8.000.000
USD	4 unidades	\$ 40.000	\$ 160.000
Mesas	5 unidades	\$ 70.000	\$ 350.000
Sillas	25 unidades	\$ 40.000	\$ 1.000.000
Cartuchos de tinta de colores	4 unidades	\$ 30.000	\$120.000
Bafle	2 unidades	\$ 150.000	\$ 300.000

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Audífonos	4 unidades	\$ 50.000	\$ 200.000
Cámara fotográfica	1 unidad	\$ 800.000	\$ 800.000
Cámara de video	4 unidades	\$ 150.000	\$ 600.000
Plan de internet	4 unidades	\$ 50.000	\$ 200.000
Total			\$ 12.430.000
OTROS GASTOS			
Descripción de otros gastos	Cantidad	Costo Unidad	Costo Total
Refrigerios	25 unidades	\$ 10.000	\$ 250.000
Suvenires	25 unidades	\$ 15.000	\$ 375.000
Material Bibliográfico	4 unidades	\$ 100.000	\$ 400.000
Total			\$ 1.025.000

PRESUPUESTO TOTAL	
GASTOS DEL PERSONAL	\$ 10.200.000
MATERIALES	\$ 1.087.500
EQUIPOS	\$ 12.430.000
OTROS GASTOS	\$ 1.025.000
TOTAL	\$ 24.742.500

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

Anexo E

Propuesta Cronograma. Duración del programa 6 semanas.

Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Módulo 1. Estados Emocionales y Autopercepción Actividad 1. Autoconciencia Emocional Actividad 2. Así es la visión de mí mismo hoy.						
Módulo 2. Crecimiento y autorrealización Actividad 1. Balance de vida. Actividad 2. El camino para lograr una vida con bienestar.						
Módulo 3. Conexión Cuerpo y Mente. Actividad 1. Mindfulness en movimiento Actividad 2. circuito de bienestar						

Propuesta de intervención psicopedagógica para promover el fortalecimiento de factores protectores de la salud mental en estudiantes de educación superior en Colombia.

<p>Módulo 4. Autonomía y Vínculos afectivos.</p> <p>Actividad 1. La importancia de la autonomía</p> <p>Actividad 2. Habilidades sociales para la vida.</p>						
<p>Módulo 5. Domino del entorno, Planeación y Prevención.</p> <p>Actividad 1. La flexibilidad mental y estrategias de afrontamiento para resolver de manera práctica problemas cotidianos.</p> <p>Actividad 2. Mis logros en el curso de bienestar emocional.</p>						
<p>Semana de cierre del curso</p>						