

## SALUD MENTAL UNIVERSITARIA: INNOVACION Y BIENESTAR A TRAVEZ DE TECNOLOGIA Y COMUNIDAD

JUAN ORTIZ - JUAN PINZON - CRISTIAN CAMILO NARANJO MUÑOZ

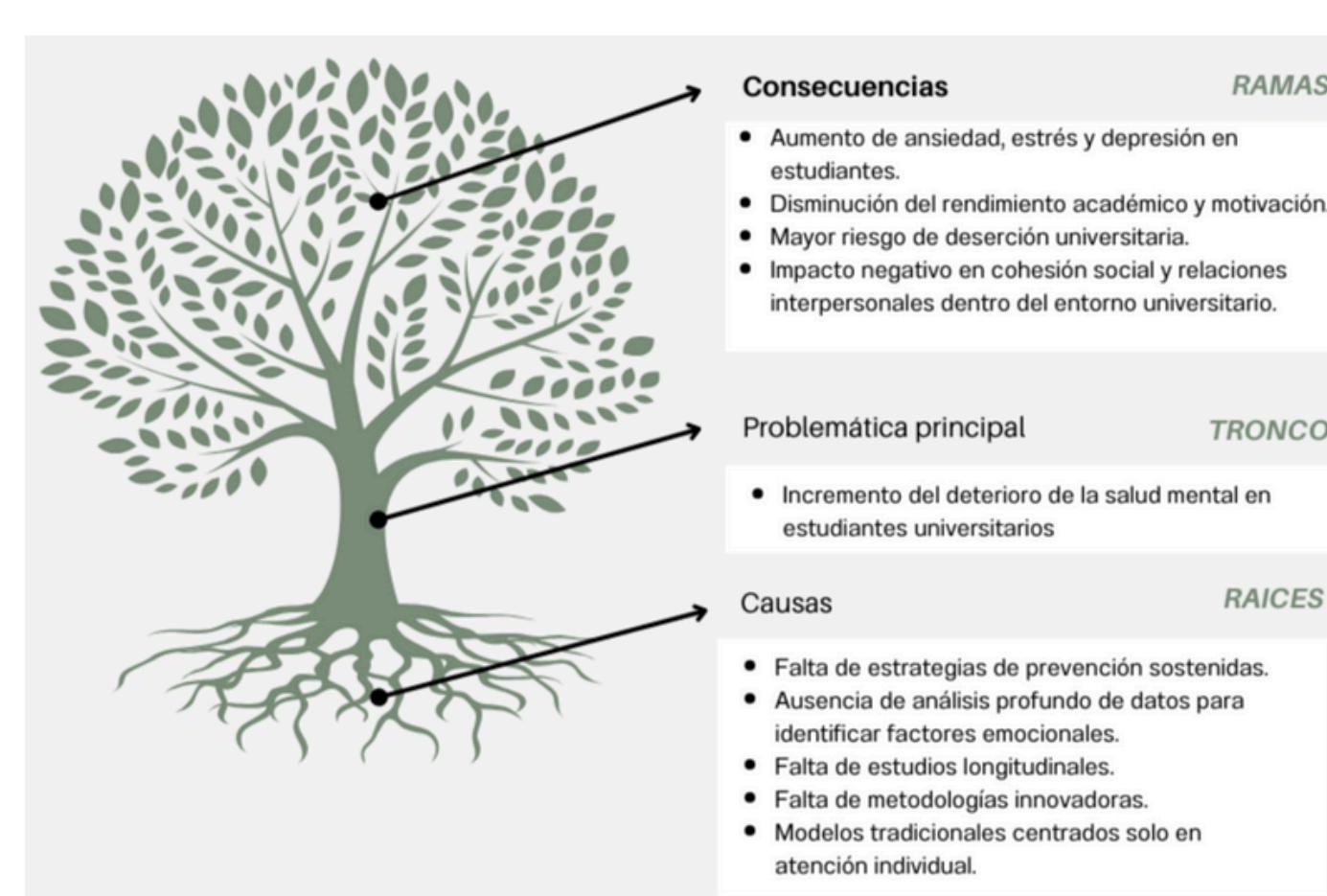
Ingeniería de Sistemas y Computación  
Universidad de Cundinamarca—Extensión Chía

### RESUMEN

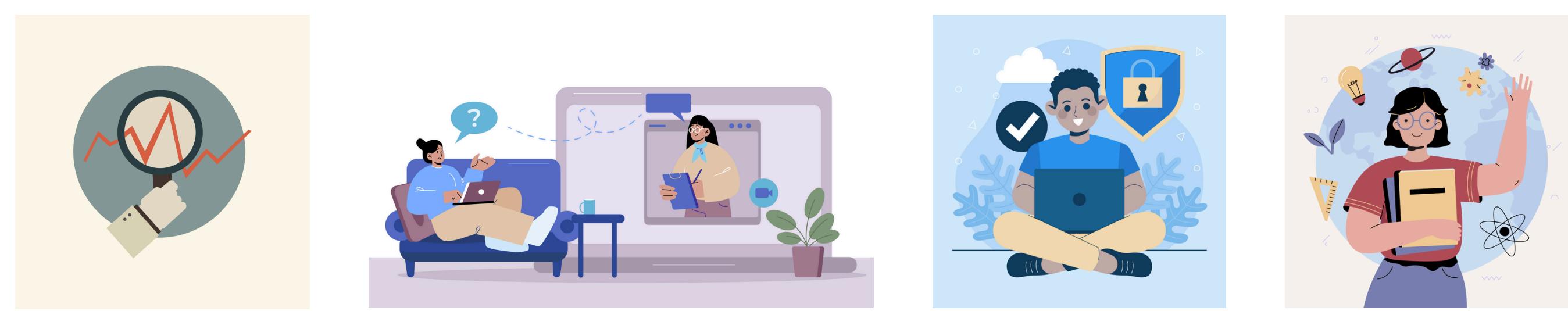
El proyecto aborda el incremento de estrés, ansiedad y afectaciones emocionales en estudiantes universitarios mediante el diseño de una plataforma digital para autoevaluación y seguimiento emocional. La propuesta integra analítica de datos y actividades de sensibilización para fortalecer la prevención y promover una cultura institucional de bienestar. Con ello, se busca ampliar el acceso, mejorar la detección temprana y favorecer entornos académicos saludables.

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

En la comunidad estudiantil se evidencian altos niveles de estrés y dificultades emocionales que inciden en el rendimiento académico y la permanencia. Donde, las estrategias actuales presentan limitaciones de cobertura y seguimiento.



Por tanto, resulta necesario implementar una alternativa tecnológica que permita identificar factores de riesgo, ampliar el acompañamiento y fortalecer la prevención. Además, la propuesta contribuye al bienestar estudiantil mediante herramientas accesibles y de uso continuo.



### OBJETIVO GENERAL

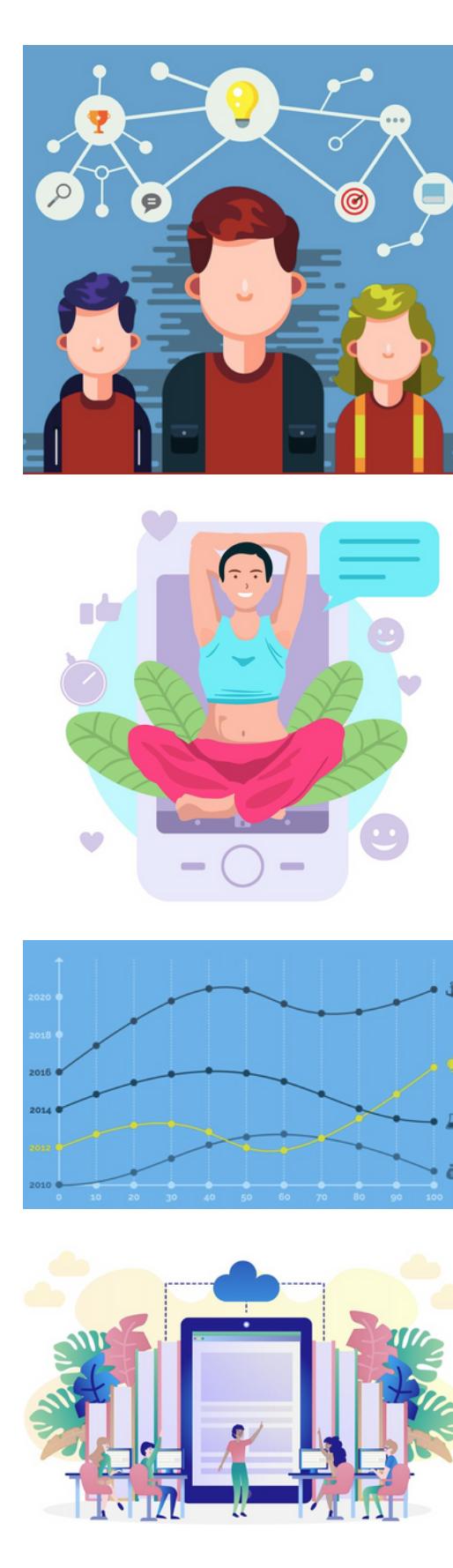
Diseñar e implementar una plataforma digital que facilite la autoevaluación emocional, la detección temprana de riesgos y el fortalecimiento del bienestar psicológico estudiantil.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar una plataforma digital de autoevaluación y seguimiento emocional.
- Implementar un módulo de analítica de datos para identificar patrones de riesgo.
- Ejecutar talleres y actividades de sensibilización socioemocional.

### METODOLOGÍA

- El proyecto utiliza un enfoque mixto que combina tecnología, capacitación y evaluación continua para mejorar la salud mental universitaria.
- Se desarrollará una plataforma digital con módulos de autoevaluación y monitoreo emocional, complementada con la capacitación de docentes y estudiantes como promotores de bienestar.
- Se realizarán estudios longitudinales para evaluar el impacto y ajustar las intervenciones.
- Se implementarán metodologías integrales que integran atención grupal presencial y virtual, fortaleciendo redes comunitarias en el campus. La metodología es participativa, flexible y enfocada en la mejora continua.
- Se planea realizar la medición mediante encuestas de percepción dirigidas a la comunidad estudiantil, complementadas con informes generados a partir del análisis de datos recopilados en la plataforma digital, con el fin de evaluar el impacto y la efectividad del proyecto.



### MARCO REFERENCIAL

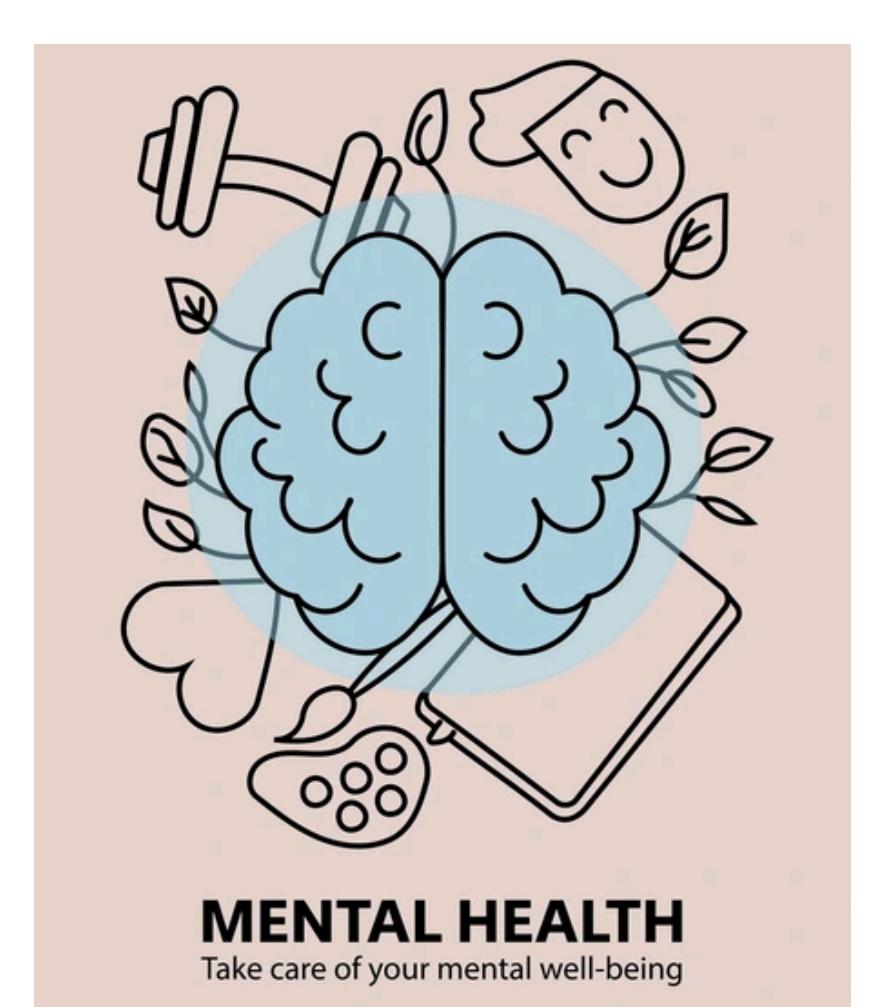
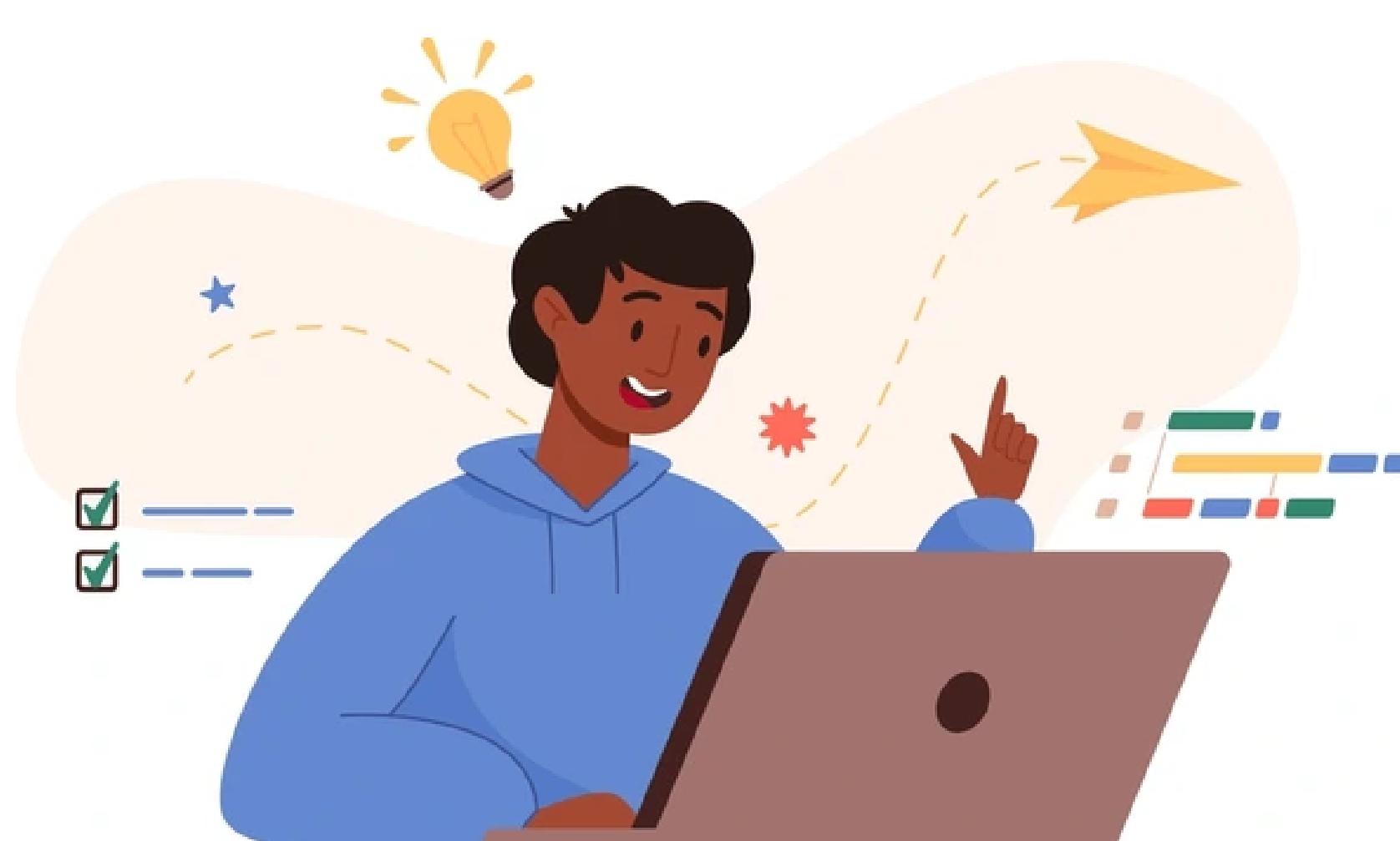
Se retoman conceptos de salud mental universitaria, modelos de prevención, uso de tecnologías para el seguimiento emocional y el papel de las redes de apoyo en el fortalecimiento de la resiliencia. La literatura coincide en la necesidad de integrar herramientas digitales y estrategias educativas para mejorar el bienestar estudiantil.

### RESULTADOS

El proceso de análisis permitió consolidar una comprensión clara y fundamentada sobre la problemática de salud mental en los estudiantes universitarios y sobre la pertinencia de una solución tecnológica para su abordaje. En primera instancia, se identificó que el incremento de estrés, ansiedad y dificultades emocionales constituye un desafío recurrente en la comunidad estudiantil, afectando de manera directa el desempeño académico y la permanencia. Este hallazgo surge tanto de la revisión conceptual como de la articulación con referentes teóricos que señalan la importancia de integrar estrategias preventivas y herramientas de apoyo accesibles.

Asimismo, el estudio evidenció que las estrategias actuales de acompañamiento psicológico presentan limitaciones relacionadas con cobertura, continuidad y seguimiento individualizado. Esta situación favoreció la identificación de la necesidad de una alternativa complementaria que facilite la autoevaluación emocional, fortalezca los procesos de detección temprana y amplíe las posibilidades de acompañamiento dentro del contexto universitario.

A partir de la revisión documental y del análisis metodológico, se logró estructurar una propuesta preliminar de plataforma digital, la cual integra tres componentes esenciales: un módulo de autoevaluación emocional, un sistema de analítica para identificar patrones de riesgo y un conjunto de actividades de sensibilización y formación socioemocional. Estos elementos se definieron conceptualmente, sentando las bases para avanzar hacia etapas posteriores de diseño y desarrollo. Finalmente, la revisión del marco referencial permitió respaldar teóricamente la pertinencia del proyecto, evidenciando que tanto la literatura académica como las iniciativas institucionales coinciden en promover el uso de tecnologías y estrategias educativas para mejorar el bienestar psicológico estudiantil. Este proceso permitió fortalecer la justificación y delimitar los alcances del proyecto en su fase inicial.



### RESULTADOS ESPERADOS

La integración de tecnología y formación socioemocional demuestra ser una estrategia eficaz para fortalecer el bienestar emocional en estudiantes universitarios. La plataforma facilita el seguimiento continuo y las actividades de sensibilización favorecen la participación y el autocuidado. Se recomienda continuar su desarrollo e implementación ampliada.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernández, R. (2025). Bienestar emocional en contextos universitarios.
- Ministerio de Educación Nacional. (2024). Lineamientos TIC para bienestar institucional.
- Naranjo, L., & Muñoz, M. (2024). Tendencias de salud mental en educación superior.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Promoción de salud mental en jóvenes.