

La salud mental en la educación superior. Reflexiones de contexto y modelación de estrategia

***Mental health in higher education. Contextual reflections
and strategy modeling***

Autores: Jenny Patricia Ortiz Quevedo, Andrea Navarrete Rosales,
Federico Sánchez Riaño

DOI: <https://doi.org/10.19053/16923936.v21.n41.2023.16992>

Para citar este artículo:

Ortiz Quevedo, J., Navarrete Rosales, A., Sánchez Riaño, F. (2023). La salud mental en la educación superior. reflexiones de contexto y modelación de estrategia. *Derecho y Realidad*, 21 (41), 107-119.



La salud mental en la educación superior. Reflexiones de contexto y modelación de estrategia*

Mental health in higher education. Contextual reflections and strategy modeling.

Jenny Patricia Ortiz Quevedo

Magíster en Educación, especialista en Pedagogía y docencia universitaria, psicóloga.

<https://doi.org/10.19053/16923936.v16.n31>

jennyportiz@usanalfonso.edu.co

Andrea Yineth Navarrete Rosales

Trabajadora social.

<https://orcid.org/0000-0003-1247-584X>

aynavarrete@unicolmayor.edu.co

Federico Sánchez Riaño

Magíster en Comunicación Educación en la Cultura, especialista en Comunicación Educativa, abogado, periodista, conferencista y escritor independiente.

<https://orcid.org/0000-0001-5935-4143>

cotidianocreativo@gmail.com

Recepción: Mayo 25 de 2023

Aceptación: Junio 15 de 2023

RESUMEN

La salud mental es un tema fundamental en las instituciones de educación superior, que tienen el reto de generar acciones para promover condiciones de bienestar mental en la comunidad. En tal sentido, la presente investigación presentó como objetivo, crear una modelación teórica que oriente el fortalecimiento de estrategias para la comprensión y promoción de la salud mental en el contexto universitario, mediante una metodología participativa. Como conclusiones principales se establece la importancia de centralizar la participación social de los agentes educativos en las propuestas en salud mental, así como articular las diversas instancias universitarias en el marco de la

participación social. El bienestar mental propicia mejores condiciones académicas y psicosociales para toda la comunidad, la metodología participativa orienta procesos con un mayor nivel de interés y coherencia entre el discurso y la praxis, los procesos investigativos conllevan a estrategias que se abordan con mayor éxito desde las propias realidades. También, se hace necesario propiciar la cultura de cuidado propio y de lo colectivo.

PALABRAS CLAVES

Modelación; estrategias; salud mental; bienestar mental; participación.

* Artículo de reflexión.

ABSTRACT

Mental health is a fundamental issue in higher education institutions, which have the challenge of generating actions to promote conditions of mental wellbeing in the community. In this sense, the objective of this research was to create a theoretical model that guides the strengthening of strategies for the understanding and promotion of mental health in the university context, through a participatory methodology. As main conclusions, the importance of centralising the social participation of educational agents in mental health proposals is established, as well as articulating the various university bodies within the framework of social participation. Mental wellbeing favours better academic and psychosocial conditions for the whole community, the participatory methodology guides processes with a higher level of interest and coherence between discourse and praxis, the research processes lead to strategies that are approached with greater success from the realities themselves. It is also necessary to foster a culture of self-care and collective care.

KEYWORDS

Modelling; strategies; mental health; mental wellbeing; participation.

1. INTRODUCCIÓN

Las personas que ingresan a la universidad, enfrentan desafíos en un entorno competitivo e inexplorado para algunos, en este sentido, existe un imaginario sobre el esfuerzo que el estudiante hace por comprender los temas y relacionarse con otros. Sin embargo, su realidad cotidiana es mucho más compleja, enfrentado a retos sociales y emocionales que le impactan. Por tanto, el rol de estudiante hace parte fundamental de la diversidad de facetas y dimensiones de su vida, sobre todo durante sus estudios de pregrado. Periodo por lo demás significativo para personas que se encuentran en un momento de su ciclo vital en que buscan nuevos conocimientos y experiencias que les permitan encontrar un rol dentro de la sociedad, así como ampliar sus perspectivas e independencia.

En razón a lo anterior, están inmersos en dinámicas familiares, sociales e intrapersonales que pueden problematizar su existencia. La estabilidad económica, armonía y construcción de vínculos, así como la satisfacción de una autoexploración y concreción del yo, influyen en el estado emocional.

Sin embargo, dentro de los aspectos académicos que se enrutan dentro de la construcción de un programa, este estadio mental y emocional no solo es ignorado sino que parece ser superado con el desarrollo de una malla curricular que establezca objetivos de transmisión de información y conocimiento determinados, según el área de estudio. Los espacios para la construcción de un yo que pueda reflexionar sobre sí mismo se ven relegados a cursos que se denominan coloquialmente como "costuras".

De esta manera, la centralización de la academia en el racionalismo puro como su base fundamental y para la creación de un campo disciplinar, ha generado una educación en la cual el estudiante se convierte en un objeto del proceso y no en un participante activo de él. A 50 años de la aparición de *La pedagogía del oprimido* (Freire, 1970), sus denuncias sobre la cosificación del estudiante en los procesos bancarios de la educación tradicional continúan vigentes. De acuerdo con el autor, el único interés del sistema es depositar en los participantes conocimientos determinados, desde un concepto de verticalidad en el cual el profesor es el protagonista.

Es en este contexto donde se requiere resignificar al estudiante como un sujeto social e histórico en la conquista de derechos y la reivindicación de movimientos sociales, también como un ser subjetivo, con un mundo intrapersonal, emocional en constante relación y afectación con y por otros. De tal forma, que la procura de su bienestar mental es fundamental para el funcionamiento adecuado del sistema de relaciones y funcionalidades al que pertenece.

En este sentido, un estudiante con una vida personal equilibrada consigue ser competente frente a los desafíos de la vida universitaria como lo puede ser, el cansancio intelectual por la carga académica y la relación que existe en el posible desgaste emocional de las necesidades personales.

El reconocimiento de lo descrito por parte de las instituciones de educación superior pasa entonces, necesariamente, por configurar planes de estudio y prácticas pedagógicas compresivas con las demandas de los estudiantes, donde primen procesos reales de aprendizaje y apropiación del conocimiento, desde metodologías distencionales y provechosas.

A partir de lo anterior, el proceso investigativo de este trabajo presenta como objetivo crear una modelación teórica que oriente y promueva el cuidado de la salud mental en el contexto universitario, mediante una metodología participativa que encuentra fundamento conceptual en los trabajos realizados por Montero en 2009 y 2010. En este sentido, se realizó la primera fase investigativa que generó los hallazgos base para la propuesta que se presenta a continuación.

2. LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO ACTUAL: UN GRITO INVISIBLE

La importancia de la salud mental en todos los ámbitos de la vida es fundamental pero invisible. De alguna manera, de muchas, nuestras sociedades contemporáneas sufren de diversos síntomas de estrés y angustia que se han normalizado. La angustia y la sofocante ansiedad producida por las estructuras sociales, replicadas ahora en un mundo virtual cada vez más omnipresente, y la relación compulsiva con redes y contenidos superficiales a través del celular marcan patrones de aislamiento y ausencias que en ningún otro periodo de la historia habíamos enfrentado como humanidad.

Byung-Chul Han lo define con claridad como la sociedad del cansancio, donde

estamos obligados a la sobreproducción y estamos convencidos de que la autoexplotación nos realiza (2022). Comunidades sin comunicación que se reproducen con *likes* pero sin contacto, llamadas que son reemplazadas por textos de WhatsApp aislan y reemplazan la comunicación voz a voz: desde que los minutos son ilimitados nadie llama. Dentro de los mensajes las palabras se reducen y son reemplazadas por emojis o gifs animados; lo que solíamos decir, hoy se dice de otra manera.

Más allá del cambio en las maneras de comunicarnos con las nuevas tecnologías, la sobredimensión de un yo que se reproduce en un *alter ego* virtual hace que las relaciones sean menos profundas y personalizadas.

De una sociedad sólida, con relaciones durables y objetos que permiten la permanencia del espacio y el tiempo, hemos transitado a lo que Bauman denomina una sociedad líquida, donde la rapidez y la impermanencia se toman la escena (2003). Todo viene con obsolescencia, desde los celulares hasta las relaciones sentimentales.

Sin embargo, nos atrevemos a decir que en este momento ya nos encontramos en otro estadio que, en la misma línea metafórica, podría corresponder a uno gaseoso. Byung-Chul Han, recordando a Hegel, plantea que mientras con los objetos habitamos el espacio, con los rituales habitamos el tiempo (2022). La desaparición de los rituales que nos permitan dar un cierre adecuado a las experiencias de la vida, incluso las cotidianas, se sobredimensionan en una red donde no hay fin. Todo permanece sin un cierre. Esto no solo tiene que ver con las publicaciones en redes sino con la cotidianidad misma que ha mezclado oficina, trabajo y estudio sin límites definidos que ponen en riesgo la presencia de certezas perdurables desde donde habitar, soñar y pensar la vida (Han, 2022).

Aunque la sociedad médica haya desechado el término neurosis para denominarla trastorno de ansiedad (Ey *et al.*, 1978), no por ello la sociedad ha dejado de reproducir sus formas más comunes de

expresión. Basta describirlas para que el lector pueda revisar si no tiene un poco de cada una de ellas.

La neurosis obsesiva, por ejemplo, se estructura alrededor de un deseo prevenido e imposible de realizar. No suele llegar a su objetivo por duda y procrastinación. La histérica se basa en un deseo insatisfecho, sin importar lo que escoge, al final persiste una sensación de pérdida. Parece ser que lo mejor siempre será lo que no se tiene. En la fóbica, por el contrario, se suele evitar el contacto con lo que se quiere o se desea. El miedo dirige la vida y la angustia fomenta una conducta evasiva y evitativa (Martí, 2017).

De acuerdo con el profesor Nelson Ospina “quien no tenga un poco de neurosis no podrá sobrevivir en una sociedad que, a todas luces, funciona dentro de su propia disfuncionalidad” (comunicación personal, 2021). Sin embargo, así como en la teoría de Hobbes se renuncia a una porción de libertad para entregarla a un Estado que la garantice, incluso mediante el uso de la fuerza (Plata, 2006), sostener —por lo menos teóricamente— la renuncia a una parte de la cordura mental para el correcto funcionamiento de cualquier sistema (económico, político, social) es insostenible, aunque parezca importar poco.

En el mundo, una persona se suicida cada 40 segundos (una de cada 100 muertes corresponde a suicidio); un 5 % de la población adulta del mundo sufre depresión, y en el caso de Colombia; durante todo el 2021 y hasta julio de 2022, se suicidaron 4.159 personas, de las cuales 1.714 eran menores de 21 años; después de los problemas cardiovasculares, la depresión es la segunda causa de muerte más común entre las personas (Alvarado, 2022).

Si, como ya se dijo, la neurosis ha salido del contexto médico como término aceptable —lo que no obsta para dejar al lector la puerta abierta para la profundización de la revisión propuesta—, la depresión no. Es considerada por la OMS como una enfermedad en los siguientes términos:

la depresión es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. (Organización Panamericana de la Salud, 2017, p. 1)

De aquí se desprende que la depresión, para Colombia, “se ha convertido en un problema de salud pública por la carga de enfermedad que genera” (Ministerio de Salud, 2017, p. 2). En el informe en cita, el Ministerio indica que los expertos han definido que las personas de 18 años y más tienen mayor riesgo de sufrir depresión. Especialmente, aquellas con historia previa de episodio depresivo, con historia familiar de depresión y con problemas psicosociales.

De acuerdo con lo anterior, es evidente que la población universitaria se encuentra dentro del grupo social con mayor riesgo para sufrir trastornos de ansiedad y episodios de depresión. Situaciones que pueden llegar a pasar desapercibidas sin una adecuada comprensión, y cuyas consecuencias, sin el tratamiento (y sobre todo, prevención) adecuado pueden llegar a ser fatales.

Elaborado este contexto inicial el estudio pasa a hacer una revisión sobre el concepto de salud mental desde los estudios más relevantes, para continuar con la modelación de una estrategia en el marco universitario.

3. DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE SALUD MENTAL

De acuerdo con González-Aguilar (2021) el bienestar mental se asocia, en lo contemporáneo, con el desempeño de las habilidades humanas necesarias para cubrir las dimensiones emocionales, sociales, culturales, afectivas y económicas de las personas. En dicho sentido, Véliz & Dörner (2020) plantean la urgencia de establecer una educación psicoemocional basada en el bienestar mental, entendido como la capacidad de afrontamiento y el conjunto

de aspectos que permiten reforzar las habilidades para el manejo, adaptabilidad y cubrimiento de las demandas y dinámicas que impone la formación superior. Para tal fin, se deben establecer acciones que conlleven un adecuado perfilamiento socioafectivo que contemple no solo aspectos pedagógicos sino formativos, desde el ser.

En el caso del contexto universitario, González-Aguilar (2021) señala que los estudiantes que recién ingresan, como los de niveles superiores, tienden a sufrir un cambio drástico en las demandas biopsicosociales y esto los hace más vulnerables a las afectaciones en el bienestar mental. Esto sucede porque el individuo enfrenta situaciones desafiantes asociadas con la adaptabilidad, gestión de nuevas relaciones, expectativas de funcionalidad social y laboral, organización de tiempos, cambio en las dinámicas de las relaciones familiares, personales y sociales.

También, Véliz & Dörner (2020) sostienen que estos aspectos, específicamente en el caso de los estudiantes en proceso de formación, deben observarse desde el ángulo del contexto, condición socioafectiva y en los procesos de adaptación a la vida universitaria. Además, se debe tener en cuenta que de alguna manera estos cambios influyen en el estudiante y afectan el bienestar psicológico, por lo cual las perspectivas anotadas permiten identificar factores de riesgo y protectores.

De acuerdo con Melgosa (2017), la salud mental no se dirige a algo puntual, al contrario, se relaciona con un concepto amplio en constante evolución; esto obedece a que, por ejemplo, en comparación con la salud física —la cual presenta una mayor definición tanto para diagnóstico como para cuidado—, esta no tiene la misma divulgación y a nivel general en la población su comprensión es confusa, ambigua y hasta hace unas décadas sin mayor relevancia.

Melgosa, en el trabajo referenciado, basa sus conclusiones en la comprensión de la salud mental como el equilibrio de un conjunto de aspectos multidimensionales.

Dentro ellos se pueden encontrar actividades que dan sentido al diario vivir: relaciones sociales, familiares e interpersonales; así como a procesos de gestión de pensamientos (positivos-negativos), emociones, sentimientos y prácticas saludables, sociales y culturales.

Por otra parte, Macaya *et al.* (2018) indican que, más allá de ser un concepto, la salud mental es un constructo. Sus diferentes concepciones están supeditadas a factores como el contexto, la cultura, sociedad y los diferentes modelos y perspectivas de la relación salud/enfermedad. De esta manera, los autores intentan desde una mirada multidisciplinar definir la salud mental no tanto desde su preservación, sino desde la construcción del nivel de bienestar en relación con las necesidades y condiciones particulares de cada sector.

Esta mirada es sumamente importante a la hora de pensar en estrategias y actividades que respondan efectivamente al contexto en el que se pretende llevar a cabo una intervención, medianamente seria, en beneficio de la mejora de la salud mental de los estudiantes en un contexto académico. La primera de ellas es entender la estrecha relación que esta tiene con la de los profesores, quienes influyen decisivamente en la manera en la que un estudiante puede vivir el aula. Más aún si se conservan intactos patrones y creencias sobre la forma en la que se debe construir un conocimiento puro y objetivo en el que el bienestar mental, aunque no deja de ser algo deseable, pasa a un segundo plano frente a las necesidades de resultados cuantificables.

Al respecto, Moreta-Herrera *et al.* (2018) sostienen que la salud mental no se puede definir desde lo objetivo; por el contrario, los criterios son subjetivos. Precisamente, por esta razón, no se debe comprender llanamente como la ausencia de alguna enfermedad, sino que se define a través del concepto de bien-estar, específicamente (en este caso) en el ámbito mental. Lo anterior, solo posible a partir de la conciencia y claridad sobre los factores que lo promueven, previenen, construyen y fortalecen.

Además, acerca del bienestar mental, aclaran que este no debe confundirse con el ánimo de mantener una actitud o visión positiva, sino de ser conscientes sobre lo que se percibe de sí mismo, de los otros, del entorno y en general de lo relacionado entre lo individual y lo colectivo. Para estos autores, lo que sí es preciso tener en cuenta a la hora de tratar el tema de salud mental es lo siguiente:

El estudio de la salud mental es un tema complejo y con limitaciones en su interpretación; sin embargo, existen factores determinantes que estimulan o inhiben su manifestación. Entre estos se encuentran: a) los físicos: predisposición genética, edad y sexo; b) los sociales: etnia, relaciones sociales, matrimonio, ocio, voluntariado, roles sociales, religión, educación; c) los económicos: ingresos y empleo; y d) los psicológicos: rasgos de personalidad, autoestima, autocontrol y optimismo. (Keyes & Waterman, 2003, citados por Moreta-Herrera et al., 2018, p. 113)

Acorde con lo anterior, los autores coinciden que la salud mental es una composición de elementos físicos, psicológicos, emocionales, mentales y sociales, expresados dentro de un contexto donde intervienen múltiples factores que influyen en su establecimiento y que aportan elementos que, si bien no pretender universalizar una definición de ella, sirven como sustrato para prevenir afecciones patológicas, clínicas y promover un bienestar basado en la comprensión inclusiva de las demandas particulares y colectivas propias de cada sociedad.

Por tanto, al revisar en la universidad el cuidado de la salud mental, la concepción de bienestar mental se posesiona, según Cassaretto et al. (2020), como el equilibrio entre las diferentes esferas del individuo, está ligado a la autopercepción de este sobre su bienestar y de cada una de las áreas de su vida. Asimismo, afirman que el bienestar está relacionado con los procesos dados en las relaciones multidireccionales, representadas por las competencias del individuo, las

características de las diferentes dimensiones personales, del entorno y las dinámicas que se generan entre estos. De esta manera, se compone de aspectos tanto psicológicos, emocionales, pero también socioeconómicos, culturales, sociales y sanitarios.

Lo anterior se relaciona no sólo con temas académicos, también con la capacidad de sostenibilidad económica, alimentaria y con el desgaste emocional que resulta como producto del ritmo del quehacer diario en los entornos universitarios; teniendo en cuenta también el gran porcentaje de estudiantes que en la actualidad, paralelo a su formación deben ejercer una actividad laboral que les genere recursos para su sostén, lo cual agudiza e impacta de manera negativa los factores que afectan el bienestar mental.

Lo anterior quiere decir que, de forma especial, los programas de pregrado con formación nocturna deben estar muy atentos a las necesidades específicas que surgen en los estudiantes pues, es claro que muchos de ellos escogen esta opción porque deben trabajar en el día para pagar su formación. “En la dualidad trabajo y estudio emerge la in-satisfacción como elemento ambivalente, propio de la subjetividad, lo cual implica experimentar efectos psicosociales que afectan la salud física, mental, relacional y laboral, a la vez que proporciona crecimiento y satisfacción” (Barreto et al., 2019, p. 96).

Sumado a lo anterior, Barrera & Flores (2020) consideran que el bienestar mental en los estudiantes universitarios, es relevante para su aprendizaje, ya que las personas con mayor ajuste en sus dimensiones logran establecer una mayor motivación y continuidad en sus estudios, asimismo, se requiere de una formación en estrategias que le permitan sortear, afrontar y accionar las situaciones de la cotidianidad.

4. ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido uno de los temas de

mayor interés, sobre todo en los últimos años; esto, en virtud de los cambios en las dinámicas que enfrentan los estudiantes en torno a las nuevas demandas que impone el proyecto de formación profesional. Frente a esto, Melgosa (2017), indica que lo principal radica en el nivel de satisfacción en la persona que desarrolla dicha actividad, aspecto que se encuentra relacionado, como un factor que puede ocasionar complicaciones de tipo psicológico.

Otro de los aspectos está ligado a las relaciones con las personas del ecosistema universitario, no sólo por la incidencia de estos elementos en el aprendizaje contemporáneo, sino porque dichas relaciones contribuyen a liberar tensión, promover un ambiente de bienestar y se constituye como red de apoyo para la expresión, gestión y manejo de sentimientos, emociones y la regulación de la conducta.

Adicionalmente, los pensamientos cultivados en el estudiante son otro de los aspectos de peso, Melgosa (2017) asegura que la forma en la que se procesan los contenidos mentales guarda relación con los estados de ánimo, por ende, con la percepción de sí mismo, del entorno y de cómo se proyecta la persona. Por lo tanto, el estilo de pensamiento, particularmente dentro de este contexto, promueve un mayor bienestar y protección de la salud mental.

Desde la posición de Moreta-Herrera *et al.* (2018), puntualmente los aspectos psicológicos de la salud mental están ligados a la observación que el estudiante puede hacer sobre sí mismo y el nivel de conciencia que tiene sobre ello; lo expresado en todo lo referente a lo afectivo y el cómo percibe su estado de ánimo en general.

En cuanto a los aspectos sociales, Macaya *et al.* (2018), plantean que el concepto contemporáneo de salud mental reconoce la importancia de las condiciones de vida y las relaciones con el entorno, como una de las fuentes principales a la hora de considerar el bienestar mental. Este tipo de aspectos le otorgan al individuo la conciencia de su papel en lo personal y en lo colectivo,

aspecto básico que incide en la identidad, funcionalidad y la construcción de la seguridad propia y con el entorno.

Continúan Moreta-Herrera *et al.* (2018), al afirmar la productividad como otro de los aspectos sociales de la salud y el bienestar mental, ya que esta se encuentra asociada con la funcionalidad social y por ende con la percepción de la relación del estudiante con su entorno. Dentro este campo, también, se ubican los aspectos relacionados con el bienestar socioeconómico, la inclusión social, el reconocimiento de las heterogeneidades y los espacios para la construcción de tejidos sociales fortalecidos en los ambientes universitarios.

Véliz & Dörner (2019) consideran que en el caso de los estudiantes universitarios está la formación de nuevas relaciones sociales con grupos, por lo general, más diversos; la construcción de amistades, también con la sostenibilidad económica, la auto sustentación, seguridad alimentaria y el acompañamiento focalizado a factores que obstruyan la adaptación psicosocial del estudiante, o la permanencia en los programas.

Por otra parte, Flórez Vera & Herrera Pérez (2019) mencionan que principalmente son dos los factores psicosociales que intervienen en la salud mental de los estudiantes universitarios, en primer lugar están los *factores protectores*, estos hacen referencia a las características manifiestas de la persona, familia, grupo o comunidad y que aportan al desarrollo humano, a la prevención y atención en salud (física y mental) y que pueden llegar a contrapesar las consecuencias posibles o factores de riesgo.

Asimismo, los factores protectores funcionan como muro en aquellas situaciones cotidianas conflictivas que atraviesan los estudiantes, esto, mediante herramientas como el reconocimiento de estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones, lo que necesariamente trae inmerso consigo temáticas como la autoestima, confianza, la comunicación, por tanto, estos factores

tienen relación directa con que el estudiante universitario logre en su cotidianidad acciones de cooperación intrafamiliar, un estilo de vida saludable, relaciones intra e interpersonales beneficiosas, entre otros aspectos que dependerán directamente del entorno del estudiante universitario y que servirán como sostén para la resolución de conflictos entendiendo el conflicto no desde una mirada de discusión.

Es importante aclarar que no se pueden cuantificar de manera general los factores protectores, ya que estos dependerán principalmente del entorno inmediato y de las necesidades del estudiante universitario, pero algunos de los factores protectores que se pueden traer a colación son la unión y la comunicación familiar, la formación, el desarrollar una actividad laboral, el deporte, la recreación, la lectura, la socialización, entre otros.

También, se encuentran los *factores de riesgo*, estos hacen referencia a las características manifiestas de la persona, familia, grupo o comunidad que hacen que sean mayormente vulnerables a sufrir algún tipo de daño, estos daños pueden estar entre el estar inmersos en desastres naturales, pasando por daños físicos y psicológico, incluso en donde se pone en riesgo la vida; entre los factores de riesgo que se pueden mencionar a manera general están el uso de las drogas, los trastornos afectivos, la depresión y el suicidio.

5. METODOLOGÍA

La modelación teórica que se presenta en esta propuesta parte de la fase I, donde a partir de la investigación narrativa con los estudiantes del programa de Psicología correspondientes al primer periodo de 2021 hasta el segundo periodo académico 2022 de la Fundación Universitaria San Alfonso y revisión del estado del arte en el tema de salud mental, presentan hallazgos los cuales permiten abordar una fase II, donde se establecen dos propuestas, una de ellas se presenta en la actual modelación, mediante la metodología participativa en

salud mental, por medio de la orientación teórica de Montero (2009), la cual implica las relaciones de horizontalidad, donde se permite tratar los casos de manera colectiva, siendo eje central la visión social, allí lo comunitario articula factores de protección. A partir de lo anterior, se proponen dos ejes fundamentales: I- eje reflexión-acción y II- en colaboración-consolidación, donde de forma teórica permite representar las esencialidades y articulación del proceso con una clara visión de ecosistema.

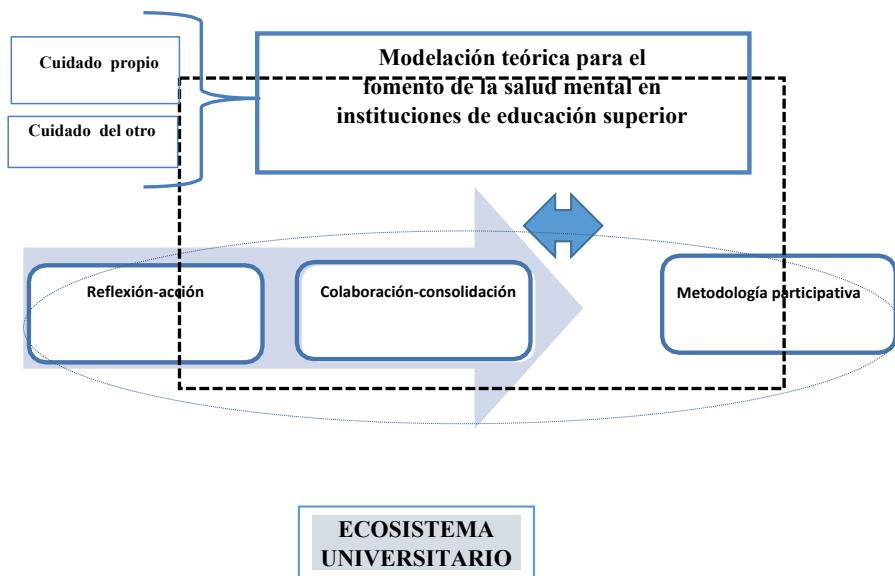
6. RESULTADOS

Los programas universitarios de bienestar mental han mostrado resultados altamente significativos en la dimensión de manejo del entorno y del propósito de vida relacionado con los fines pre establecidos a la hora de iniciar la formación profesional. En este sentido, Baader *et al.* (2014), afirman que coadyuban a la generación de mayores certezas sobre las competencias y el nivel de funcionalidad lo cual impacta de manera positiva en los niveles de permanencia e interés en la ruta formativa.

En consecuencia, existe gran diferencia en cuanto a las habilidades para la gestión y la adaptabilidad, entre los períodos pre y pos ejecución de los programas de bienestar mental. Por tanto, se ha podido notar que la educación psicoemocional fortalece las capacidades de afrontamiento y resiliencia y puede contribuir a disminuir o mejorar las condiciones de vida de los estudiantes en su medio académico.

A partir de lo anterior, se presenta la modelación teórica recreada, a partir del análisis de las condiciones de salud mental. En el marco de esta comprensión se parte de dos ejes articuladores y complementarios: el eje reflexión-acción y colaboración-consolidación, los cuales constan de acciones que propician el reconocimiento, valoración, prevención y promoción de la salud mental en la universidad; a continuación se presenta de manera sintética la propuesta:

Grafica 1. Síntesis modelación teórica para el fomento de la salud mental en instituciones de educación superior



Fuente: elaboración propia.

La modelación teórica, se basa en las orientaciones de Montero (2009), allí se conciben relaciones trasversales entre los agentes vinculados de la comunidad, buscando el fomento de lo colectivo como lineamiento fundamental, en consecuencia se explica cada eje de la propuesta:

Eje reflexión-acción

Este se consolida a partir del sistema de escucha que hace alusión a un grupo de docentes de los programas académicos con formación el área de salud mental, la prioridad es la participación, estas acciones no solo deben repercutir en los estudiantes, también en docentes y administrativos. Se sugiere el uso de didácticas activas y pasivas basadas en aprendizaje experiencial con fortalecimiento de grupos sentipensantes que propicien la expresión de la comunidad, es importante resaltar, que los contenidos temáticos serán asociados y no reemplazados, ya que es evidente que la formación del ser está presente en la apuesta

de la universidad, esto promueve la relación entre el espacio de las aulas o prácticas y las realidades sociales.

También se encuentra la socioeducación como pilar central de la sensibilización temática en aulas en modalidad presencial y virtual, estos procesos deben estar a cargo de toda la comunidad educativa, no puede restringirse a una oficina o liderazgo ya que se trabaja de manera articulada y participativa, mucho más que información, se requiere de recursos llamativos, *podcast*, *flayer* que logren sensibilizar a la población.

Otro aspecto a tener en cuenta es la articulación del modelo pedagógico con las necesidades de la población, lo cual conlleva a acciones mucho más coordinadas, en este caso, se propone un modelo dialogante que promueva y gestione espacios inclusivos y de diálogo que genera opciones de escucha y discusión, lo cual hace visible las percepciones, problemáticas o preocupaciones de la comunidad.

Asimismo, se encuentra la atención psicosocial, enmarcada en los procesos participativos, allí la evaluación y demás procesos de acompañamiento parten de una dinámica de construcción conjunta, lo cual permite continuar con el modelo orientador. En esta línea se deben ubicar los programas de bienestar cuerpo-mente, desde la instancia de la División de Bienestar mental y el equipo psicosocial.

7. EJE II-COLABORACIÓN Y CONSOLIDACIÓN

Este eje fundamentalmente recoge procesos complementarios al eje I, que permiten un mayor impacto en la propuesta, inicia con la educación continuada y permanente, a través de metodologías participativas, ubican las necesidades y requerimientos de la comunidad, allí los estudiantes y el contexto deben tener un lugar desde donde se escojan las diversas temáticas orientadas a crear posibilidades, por lo tanto, su visión debe ser por y para el interés de la comunidad.

Otro aspecto relevante, en las instituciones de educación superior, es la investigación, desde los semilleros y grupos de investigación que den respuesta a la línea de salud mental, el estudio de las propias condiciones, asimismo, la socialización del saber y compartir con otras instituciones en aras de aprender de experiencias exitosas. Para el caso la investigación acción participativa cobra relevancia y permite reconocer contextos y entender desde la praxis.

También, es necesario revisar las electivas en el tema de salud mental y asignaturas en el desarrollo de habilidades para la vida, ya que a nivel general existe la llamada formación integral, que ha generado diversidad de opiniones, no obstante, existe una clara necesidad de fomentar el desarrollo de estrategias que le permitan al estudiante abordar su cotidianidad, es a partir del fomento de estas habilidades que se hace posible gestionar las emociones, tomar mejores decisiones, establecer posibilidades

para solucionar problemáticas, desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de adaptación y resiliencia.

Dando continuidad a lo anterior, un aspecto importante e imprescindible es el trabajo colaborativo por pares estudiantiles y grupos estudiantiles de apoyo. En el marco de la universidad se requiere el trabajo colectivo, por tanto, es imprescindible el apoyo entre pares, es decir, estudiantes que se acompañen en su ruta formativa, por otra parte, el desarrollo de grupos de apoyo, crea espacios donde los estudiantes aprendan concepciones y ejercicios que promuevan el bienestar propio y del otro, sobre una visión de construcción colectiva, entendiendo la diversidad de las emociones y comportamientos.

La articulación de los ejes y sus respectivos procesos, pretende generar una ruta de acción que de manera participativa y colectiva, propicie mejores condiciones de bienestar mental. Para Baader *et al.* (2014), los programas universitarios de bienestar mental han mostrado resultados altamente significativos en la dimensión de manejo del entorno y del propósito de vida relacionado con los fines preestablecidos a la hora de iniciar la formación profesional. Es decir, coadyuban a la generación de mayores certezas sobre las competencias y el nivel de funcionalidad, lo cual impacta de manera positiva en los niveles de permanencia en los programas académicos. En consecuencia, existe diferencia entre los períodos pre y pos ejecución de los programas de bienestar mental, se ha logrado establecer que la educación psicoemocional fortalece las capacidades de afrontamiento, resiliencia y puede contribuir a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.

Asimismo, el establecimiento de este tipo de programas ha logrado jugar un papel importante en lo que se refiere a la dimensión de crecimiento personal, lo cual impacta de manera positiva en la autopercepción, las relaciones positivas, bienestar emocional, la independencia o autonomía y el sentido de la vida. De igual manera, las acciones para contribuir a la mejora del bienestar mental

impulsan la adopción de estilos de vida más saludables, lo que contribuye a generar un mayor equilibrio en la vida de los estudiantes e impacta de manera positiva no solo la salud mental, sino física, ya que esto incluye estrategias biopsicosociales relacionadas con la higiene mental, alimentación, manejos de tiempo, relaciones con el entorno y apoyo social.

8. CONCLUSIONES

La aplicación de los programas de salud mental en las universidades evidencia cambios positivos en los niveles de deserción, ausentismo y culminación de los programas. Además, permiten mantener un perfilamiento y diagnóstico acerca de las necesidades socioafectivas, socioculturales y socioeconómicas de los estudiantes, lo cual permite focalizar acciones concretas eficaces.

Asimismo, los procesos psicosociales que se desarrollan en las universidades en torno al tema de salud mental, suponen ver la individualidad de los estudiantes y reconocer las múltiples diversidades, donde es necesario el sentido de ecosistema para consolidar acciones articuladas y colectivas que propendan por el bienestar de la comunidad.

Es importante el fomento de la salud mental en las universidades, ya que recae en el rendimiento académico de los educandos, además, tiene un impacto en el reconocimiento institucional y permea la calidad de vida para todos los miembros de la comunidad educativa, es decir, no es un trabajo orientado únicamente a una población, es una propuesta colectiva en que prima el bienestar de todos.

También, se requiere formar una cultura del cuidado mental, alejarse de los tabúes y crear posibilidades de expresión libre tanto en estudiantes como docentes, fomentar un espacio seguro, conservando los roles por medio de la comunicación asertiva y consciente de su propio bienestar y de quienes les rodean.

Por otra parte, se concluye que los estudiantes universitarios están expuestos a un proceso de adaptabilidad que les exige integrar en su vida cotidiana una carga académica que puede ser problemática para algunos, dadas sus habilidades para manejar emociones, cambios y presiones.

También las concepciones que tienen estos frente al descanso, el ocio y la diversión pueden determinar estrategias que contribuyan o desmejoren su estado de salud mental. Así mismo, el aislamiento ya sea por una situación como una pandemia o por débiles vínculos con familiares y amigos es un factor decisivo en la vida cotidiana de un estudiante universitario y de las herramientas que este pueda tener a la mano para lograr sus metas, ya que estos vínculos le sirven como apoyo social, lo cual conlleva a la importancia de programas que puedan generar espacios y condiciones seguras para la comunidad educativa.

Por tal motivo, el reconocimiento de las vivencias subjetivas de los estudiantes y formas no cuantificables de analizar los fenómenos que afectan la salud mental de estos son oportunidades de implementar formas de auto ayuda y ayuda colectiva al integrar técnicas como la introspección y la reflexión, así como el fortalecimiento de vínculos intrapersonales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- » Alvarado, L. (2022). 12 Datos impactantes sobre el Día de la Salud Mental. *Poli-verso*. <https://goo.su/JSzA>
- » Baader T., Rojas C., Molina J. L., Gotelli M., Alamo P. C., Fierro C., Venezian S., & Dittus P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista*

Chilena de Neuro-psiquiatría, 52(3), 167-176. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v52n3/art04.pdf>

- » Barrera, M., & Flores, M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67-83. <https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>
- » Barreto Osma, D. A., Celis Estupiñan, C. G., & Pinzón Arteaga, I. A. (2019). Estudiantes universitarios que trabajan: subjetividad, construcción de sentido e insatisfacción. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 58, 96-115.
- » Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499-528. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- » Flórez Vera, G. & Herrera Pérez, L. (2019). *Aspectos psicosociales relacionados con la salud mental. Experiencias de vida de un grupo de estudiantes de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium – sede Compartir*. Trabajo de grado. Universidad Católica Lumen Gentium.
- » González-Aguilar, D. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatimalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- » Ey, H., Bernard, P., & Brisset, Ch. (1978). *Semiología. Tratado de psiquiatría* (Carlos Ruiz Ogara, trad.). Masson.
- » Plata Pineda, O. (2006). Religión y política en El Leviatán de Thomas Hobbes. *Praxis Filosófica*, 23, 57-80.
- » Macaya, X., Pihan, R., & Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338&lng=es&tlang=pt
- » Martí, R. (2017). Las neurosis: tipos, diagnóstico y tratamiento. *Topdoctors*. <https://goo.su/pltFH>
- » Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 7(2), 84-89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>
- » Montero, R. M. (2009). El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances. *Universitas Psychologica*, 8(3), 615-626.
- » Montero, M. (2010). Crítica, autocrítica y construcción de teoría en la psicología social latinoamericana. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 177-191.
- » Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortíz-Ochoa, W., & Gaibor-Gonzalez, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111-125. doi:<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- » Organización Panamericana de la Salud. (2017). *"Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad*. <https://goo.su/UV7kq>
- » Véliz, A., & Dörner, A. (2019). Reflexiones respecto al bienestar psicológico y salud mental en estudiantes de primer año de una universidad estatal. *Revista Ciencias de la Documentación*, 5(2), 1-13. <http://www.cienciasdeladocumentacion.cl/index.php/csdoc/article/view/12>