

Universidad como promotora de salud mental en los estudiantes universitarios.

Trabajo de grado para optar al título de psicología

Isabel Cristina Agudelo Rosero

Daniela Bustamante Londoño

Daniela Duque Peña

Asesor

Carmen Natalia Acevedo Mesa

Psicóloga. Especialista en Medición y Evaluación en Psicología.

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Psicología

Medellín

2019

Contenido

1

Resumen	2
Planteamiento del problema	3
Justificación	5
Objetivos	6
General	6
Específicos	6
Metodología	6
Marco Teórico	7
Resultados	12
Conclusiones	18
Referencias	19

Resumen

El presente estado del arte está orientado a presentar las estrategias aportadas por las instituciones de educación superior para la promoción de la salud mental de los estudiantes universitarios, para ello se llevó a cabo un rastreo bibliográfico de artículos que abordan la temática en un lapso de 5 años, obteniendo una muestra de 24 artículos. Los resultados obtenidos dan cuenta que a partir de la Ley 30, las instituciones de educación superior generan espacios que permiten al estudiante un mayor desarrollo de los hábitos de vida saludable. Para ello fue necesario determinar cuáles son las prácticas que implementan las universidades para la promoción de la salud mental de los estudiantes, la identificación de las herramientas frecuentemente utilizadas por los estudiantes universitarios, para la conservación de su salud mental y la identificación de los programas de promoción de la salud mental en las instituciones universitarias.

Palabras clave: salud mental, estrategias, estudiantes universitarios, promoción.

Planteamiento del problema

Los estudiantes al ingresar a la vida universitaria están expuestos a diferentes factores estresores que pueden comprometer su vida y formación durante su permanencia en el campus universitario.

Uno de los factores que ha mostrado tener mayor prevalencia, dados los resultados de las investigaciones, son los estresores psicosociales; como “la adaptación a la vida universitaria, responsabilidades nuevas con mayor exigencia y responsabilidades personales, evaluaciones académicas continuas y exigencias altas al logro por parte de familia” (Pinzón. 2014 p.2).

Entre los principales riesgos de salud mental, se identifican: percepción del estado de salud, sueño (cantidad de horas, condiciones del sueño y horario), hábitos tóxicos (tabaquismo, consumo de alcohol, consumo de drogas), uso del tiempo de ocio y recreación, práctica de ejercicios, percepción de estrés, sexualidad (satisfacción, estabilidad, seguridad) e ideación suicida.

Por otra parte, Satchimo, Nieves y Grau (2013) sugieren:

La necesidad de la “promoción de salud” y de la “educación para la salud” como alternativas integradas a la praxis educativa que favorezcan el desarrollo integral y sano de los alumnos. Ahora bien, la educación para la salud supone la puesta en marcha de estrategias y planes educativos que vayan más allá de la mera transmisión de información, planteándose más bien como objetivo, el desarrollar estilos de vida saludables y estrategias para reducir la vulnerabilidad ante las condiciones socioambientales que actúan negativamente en el proceso de salud (física/ mental) (p.3).

El cuidarse a sí mismo y a otros, cobra gran importancia en los estudiantes y es tomado por las universidades como un proceso de responsabilidad social.

Autores como González, Gaspar, Luengo y Amigo (2014) destacan:

Es uno de los desafíos de nuestra sociedad, y en especial de la comunidad educativa es reflexionar sobre la calidad de vida de las personas; siendo el compromiso de las instituciones de educación superior, el promover la salud mental de sus estudiantes y futuros profesionales mediante estrategias de autocuidado que fortalezcan el cumplimiento óptimo de su rol profesional (p.35).

En la mayoría de los campus universitarios, se proponen espacios en los cuales los jóvenes pueden encontrar actividades que ayudan a mejorar su salud y que promuevan los buenos hábitos; una de las propuestas encontradas para estudiantes universitarios en la ciudad de Bogotá, son los programas creados con el fin de prevenir el consumo del alcohol, “con una política general de la institución educativa, que permita involucrar todas las instancias de la comunidad educativa como directivos, profesores y alumnos” (Muñoz. 2014. p. 10).

Teniendo claridad en las apreciaciones dadas en las investigaciones que se han desarrollado en los últimos 5 años de la salud mental en los estudiantes universitarios; es importante hacer un rastreo enfocado en las diferentes recomendaciones realizadas para la promoción y conservación de la salud mental, a partir de los factores de riesgo a los que la población académica universitaria está expuesta. A partir de allí, se formula la pregunta de investigación ¿Cuáles son las estrategias que aportan las instituciones de educación superior para la promoción de la salud mental de los estudiantes universitarios?

Justificación

La población académica universitaria, por las diferentes responsabilidades escolares que tiene, la etapa de desarrollo en que se encuentran y todos los factores sociales que le rodean, hacen que los estudiantes tengan un alto nivel de vulnerabilidad, debido a los factores estresores a los que permanecen expuestos.

La psicología es el área que puede aportar herramientas para lograr un proceso de intervención adecuado en dichas problemáticas. Teniendo en cuenta las diferentes estrategias que la disciplina brinda, el profesional y especialista de la salud mental, se ve motivado a indagar, estructurar y comprender el comportamiento del estudiante universitario, abordando los procesos sociales, el estudio de los grupos, la influencia o importancia de lo social sobre el comportamiento y las actitudes del individuo, las cuales pueden ser causadas por las diferentes situaciones que deben atravesar los estudiantes en el campus universitario. Es precisamente ahí, donde es importante explorar las estrategias que se han implementado para la promoción de la salud mental en estudiantes universitarios.

Objetivos

Objetivo general:

Explorar en las investigaciones realizadas en los últimos 5 años, las estrategias propuestas por las instituciones de educación superior para la promoción de la salud mental de los estudiantes universitarios.

Objetivos específicos:

- Determinar cuáles son las prácticas que implementan las universidades para la promoción de la salud mental de los estudiantes.
- Identificar las herramientas frecuentemente utilizadas por los estudiantes universitarios para la conservación de su salud mental.
- Indicar los programas de promoción de la salud mental en las instituciones universitarias.

Metodología

La investigación se realiza con un enfoque cualitativo, utilizando el método de estado del arte, su alcance es indagar en los artículos de investigación de bases de datos científicas como Redalyc, Scielo, Dialnet, entre otras, teniendo la posibilidad de consolidar las estrategias que son aportadas, tanto por los estudiantes como por las instituciones, para la promoción de la salud mental. Se toman por población 51 artículos y 23 como muestra, donde se referencian las herramientas utilizadas por los estudiantes y los programas universitarios, que fomentan una cultura de salud y bienestar en el campus académico.

Marco teórico

Salud mental

Según el plan de acción sobre salud mental de la Organización Mundial de la Salud, (2014):

La salud mental es parte integral de la salud y el bienestar, tal como refleja la definición de salud que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Colombia, Ley 1616, (2013, art. 3) define la salud mental como:

un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la 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, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad.

Estrategias

Fernández. & Rosales (2014) en el Congreso Iberoamericano de Ciencias, Tecnología, Innovación y Educación definen estrategia como:

Conjunto de decisiones y criterios por los cuales una organización se orienta hacia el logro de sus objetivos. Es decir, involucra su propósito general y establece un marco conceptual básico por medio del cual, ésta se transforma y se adapta al dinámico medio en que se encuentra inserta (p.10).

Por otro las estrategias individuales son definidas desde el diccionario Akal de psicología: “las estrategias son actividades mediante las cuales el sujeto escoge, organiza y gestiona sus acciones con miras a cumplir una tarea o alcanzar una meta” (p.229)

En Colombia (Ley N° 30,1992) refiere del bienestar universitario, en el artículo 117: “las instituciones de educación superior, deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo” y en el artículo 120:

La extensión comprende los programas de educación permanente, cursos, seminarios y demás programas destinados a la difusión de los conocimientos, al intercambio de experiencias, así como las actividades de servicio tendientes a procurar el bienestar general de la comunidad y la satisfacción de las necesidades de la sociedad.

Partiendo de la necesidad de desarrollar estrategias en los estudiantes Lucas, Pérez, Fonseca y Ortuño (2015) proponen:

Desde las instituciones de educación superior, la responsabilidad sobre la salud mental de los estudiantes es factor fundamental para el diseño y manejo de estas políticas que redundará no sólo en estudiantes comprometidos con su carrera, sino, más adelante, en profesionales responsables y adaptados a su medio social y laboral (p.11).

Promoción

Los lineamientos de política de salud mental para Colombia (2005) proponen:

La promoción de la salud mental está dirigida a toda la población, teniendo en cuenta que todas las personas, independiente de su condición, tienen necesidades de salud mental; por tanto, contempla un amplio espectro de acciones para intervenir sobre los factores de riesgo y los factores protectores de manera continua y a largo plazo, las cuales contribuyen a generar

condiciones para construir comunidades e individuos mentalmente saludables (p. 19).

La Organización Mundial de la Salud (2016) refiere:

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

La promoción de la salud mental se refiere con frecuencia a la salud mental positiva, considerando la salud mental como un recurso, como un valor por sí mismo y como un derecho humano básico que es esencial para el desarrollo social y económico.

Jané (2004) añade que:

Las actividades de promoción de salud mental implican la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el óptimo desarrollo psicológico y psicofisiológico. Dichas iniciativas involucran a individuos en el proceso de lograr una salud mental positiva, mejorar la calidad de vida y reducir la diferencia en expectativa de salud entre países y grupos. Es un proceso habilitador que se realiza con y para las personas (p.2)

Colombia (Ley 1616, 2013, artículo.8) implementa acciones de promoción:

El Ministerio de Educación Nacional en articulación con el Ministerio de salud y Protección Social, diseñarán acciones intersectoriales para que, a través de los proyectos pedagógicos, fomenten en los estudiantes competencias para su desempeño como ciudadanos respetuosos de sí mismos, de los demás y de lo

público, que ejerzan los derechos humanos y fomenten la convivencia escolar haciendo énfasis en la promoción de la Salud Mental.

En el año 2010, se crea la red colombiana de instituciones de educación superior promotoras de salud (REDCUPS), considerando los determinantes sociales, la equidad y el desarrollo humano sostenible que afectan la salud, el bienestar y la calidad de vida de los integrantes de las instituciones de educación superior (IES) y la necesidad de generar y fortalecer esfuerzos para el desarrollo de una cultura institucional de Promoción de la Salud.

Becerra (2013) menciona acerca de las universidades promotoras de salud:

significa integrar la salud dentro de la cultura, procesos y políticas de la universidad. Significa comprender y lidiar con la salud de una forma diferente y desarrollar un marco de acción que combina factores como empoderamiento, diálogo, elección y participación con metas para la equidad, sostenibilidad y una vida que conduce a la salud, entornos de trabajo y aprendizaje (p.5).

Los programas de promoción y prevención tienen como propósito ofrecer servicios integrales que potencialicen la salud, que los individuos entre ellos promuevan una vida sana, placentera, feliz y productiva; al igual que prevenir los primeros síntomas y combatir la enfermedad cuando ésta se presente plenamente.

Para que las instituciones de educación superior prolonguen una adecuada salud mental en los estudiantes, desde su interior se deben generar estrategias que contemplen la prevención, en los lineamientos de políticas de salud mental para Colombia (2005) la prevención: “hace referencia a las intervenciones tendientes a impactar los factores de riesgo relacionados con la ocurrencia de

trastornos mentales. Se enfatiza en el reconocimiento temprano de factores protectores y de riesgo, en su automanejo y está dirigida a los individuos” (p.19).

Las afecciones de salud mental se refieren a los problemas, síntomas y trastornos de salud mental, incluyendo la tendencia y síntomas de salud mental relacionados con un padecimiento temporal o continuo. Las intervenciones preventivas funcionan enfocándose en la reducción de los factores de riesgo y aumentando los factores de protección relacionados con los problemas de salud mental.

El informe de prevención de los trastornos mentales de la OMS (2004), cita a Mrazek y Haggerty:

La prevención de los trastornos mentales tiene el objeto de reducir la incidencia, prevalencia, recurrencia de los trastornos mentales, el tiempo en que las personas permanecen con los síntomas o la condición de riesgo para desarrollar una enfermedad mental, previniendo o retardando las recurrencias y disminuyendo también el impacto que ejerce la enfermedad en la persona afectada, sus familias y la sociedad (p.17).

Resultados

Mediante la revisión de artículos de investigación referentes a la promoción de la salud mental de los estudiantes universitarios, y los aportes brindados por las instituciones de educación superior, han implementado programas de bienestar que apuntan a la promoción de una adecuada salud mental en los estudiantes.

Las investigaciones de la salud mental en los jóvenes han venido desarrollándose, en los últimos años y las universidades se han preocupado por realizar estudios donde se resalta la importancia de crear programas, actividades y espacios que promuevan una adecuada salud mental, así como informar a los estudiantes las herramientas individuales que pueden utilizar para prevenir las enfermedades, partiendo de la idea de que todos los estudiantes en el campus universitario atraviesan por situaciones con nuevas experiencias, las cuales vienen cargadas de elevados niveles de estrés y cambios inesperados, presentando connotaciones negativas, afectando su individualidad y a su vez poner en riesgo la salud mental.

En el primer objetivo: determinar cuáles son las prácticas que implementan las universidades para la promoción de la salud mental de los estudiantes, las investigaciones de Saldaña, Soto y Madrigal (2017); Chau y Vilela (2017) proponen, diseñar planes de estudio y servicios de asesoramiento dirigidos a proporcionar a los estudiantes el conocimiento, el apoyo y el empoderamiento necesarios para tomar decisiones informadas relacionadas con su salud.

González, Gaspar, Luengo y Amigo (2014) aportan sobre el autocuidado y cuidado médico, la necesidad de desarrollar, por parte de las casas de estudios superiores, estrategias que permitan promover el autocuidado de los estudiantes, por ejemplo, la importancia que se le da a la resiliencia como estrategia de afrontamiento a las diferentes situaciones que puedan vivir los estudiantes.

Por otra parte, se encuentra que la institución educativa es un contexto idóneo para educar en salud, pues presenta ciertas características que hacen más viable que las medidas educativas preventivas, adquieran la máxima eficacia y constituyan el principal medio para facilitar la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables en el individuo y en la comunidad (Apolinario, Angola y Grau 2013; Domínguez 2016; Mogollón, Villamizar y Padilla 2016).

Para Pérez. Maldonado, Aguilar y Acosta (2013). “Las instituciones educativas pueden aportar a través de su propia gestión, ayudándolos a mejorar su percepción del entorno que los rodea, mejorar las relaciones con sus pares y personal docente; esperando así permear toda su perspectiva y percepción de bienestar.”

Es importante también que las instituciones de educación superior conozcan la perspectiva del estudiante que está inmerso en la problemática y que desconoce la información suficiente para hacerle frente a la problemática. “La percepción que los alumnos universitarios tienen del entorno educativo en el que estudian se relaciona con los diferentes indicadores de salud mental, tanto los problemas (depresión, ansiedad, consumo problemático del alcohol) como las fortalezas (autoestima, satisfacción con la vida, optimismo)” (Pérez. Maldonado. Aguilar y Acosta. 2013 p.264).

Wanden et al. (2015) confirman: “los que universitarios son una población clave para realizar actividades de promoción y prevención de la salud, por lo que resulta necesario crear mejores infraestructuras y recursos educativos para mejorar la calidad de vida y fomentar hábitos y estilos de vida saludable” (p.6).

Muñoz. (2014) propone crear iniciativas de programas de prevención en población de jóvenes universitarios, dado que este grupo presenta una alta vulnerabilidad debido a que se encuentra en una etapa del ciclo vital, en el que se pueden sumar diferentes circunstancias individuales,

familiares y sociales, con un proceso de cambio de contexto, de hábitos, rutinas y posibilidades de elección, que les pueden generar diferentes sensaciones de vulnerabilidad, ansiedad, estrés, tristeza, exposición, soledad, incertidumbre y libertad, todas estas situaciones que pueden llevar a conductas de riesgo.

Los estudios de factores de riesgo y vulnerabilidad del estrés en estudiantes universitarios realizan un énfasis en los estilos de vida saludable, en los que las universidades son un contexto idóneo para educar en salud, implementando programas desde la academia que promuevan la responsabilidad de la salud, la actividad física y la nutrición (Apolinario, Angola y Grau 2013; Florencia y Domingo 2018).

Por otro lado, en las investigaciones de prevención e intervención temprana en salud mental, plantean la idea del reforzamiento de los factores protectores ayudando a combatir las consecuencias psicológicas que causan estrés en los estudiantes universitarios (Irrázaval, Prieto y Armijo 2016).

(Becerra 2013; Wanden. et al.2015), señalan la necesidad de crear mejores infraestructuras, recursos educativos y espacios propicios para las prácticas de salud e involucrar, en la creación y proceso, a toda la población que estudia y trabaja en la universidad.

En cuanto al segundo objetivo se propone identificar las herramientas frecuentemente utilizadas por los estudiantes universitarios para la conservación de su salud mental, Gómez (2017), en su investigación sobre predictores psicológicos del autocuidado en salud, indica que en los estudiantes universitarios es necesario el fortalecimiento y el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, como se nombra en la investigación sobre estrés académico (Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia y Nieves 2015).

De igual manera Chau y Vilela (2017) opinan que los resultados revelaron que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes es afrontamiento por aproximación cognitiva, teniendo un nivel de estrés prioritariamente moderado.

Siendo los estresores psicosociales los que se presentan con más frecuencia en los estudiantes universitarios y los que más afectan la salud mental de los mismos; actores como Fernández. Morelio. Grau y Cruz. (2016), proponen el fortalecimiento de factores de riesgo asociados a otros problemas como el consumo de drogas, el suicidio o el estrés académico.

Benavente y Quevedo (2018), conocer los componentes de la resiliencia y el bienestar psicológico, así como las estrategias para hacer frente al estrés; permite establecer y desarrollar líneas de intervención psicológicas, individuales y colectivas, que favorezcan un mayor estado de bienestar personal con todas las repercusiones que ello conlleva, tanto para la persona como para la propia sociedad.

El rastreo realizado permitió identificar las estrategias utilizadas en los estudiantes de forma individual para la conservación de la salud mental.

El tercer objetivo propone indicar los programas de promoción de la salud mental en las instituciones universitarias. Los resultados resaltan la importancia de desarrollar programas preventivos, dedicados a ayudar a los jóvenes estudiantes a mejorar sus habilidades personales, en especial, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento.

Gaviria (2016) afirma que, a bienestar universitario le corresponde sistematizar y administrar la información de recursos existente en la universidad, para desarrollar la política de universidad saludable y en conjunto con el departamento de seguridad social y la corporación ambiental, promover las jornadas que integren las acciones institucionales de promoción de la salud y prevención de enfermedades y protección del medio ambiente.

Como se menciona en el estudio de la Universidad de Antioquia como promotora de salud; en la coordinación de programas de bienestar subjetivo en estudiantes, resalta la importancia de conocer las necesidades personales de los estudiantes, comprender la psicología, estudiar sus aptitudes y sus inclinaciones, y ser capaz de proporcionar un clima propicio para el desarrollo de la personalidad (Montoya, Urrego y Páez, 2014).

Otra de las instituciones que se ha visto comprometida con la salud de los estudiantes, es la universidad Santo Tomás en la ciudad de Bucaramanga, se encontró una oferta de actividades, programas y proyectos en cultura, recreación, asistencia académica, y deportes orientados al bienestar universitario para todos los miembros de la comunidad académica (García, Rodríguez, Herrera y Flye 2017). Lo que estimula las capacidades de los grupos y de las personas de la universidad, los apoya mediante la implementación de programas que integren el trabajo y el estudio con los proyectos de vida, en un contexto participativo y pluralista como lo alude (Posada y Mendoza 2017) en su investigación.

En lo concerniente a las diferentes propuestas por parte de las instituciones y las implementadas de manera individual por los estudiantes, es claro que Montoya, Urrego y Páez (2014) los programas de bienestar estudiantil, entendidos no como simples medidas administrativas que procuren satisfacer necesidades materiales, sino como el sostenimiento de una verdadera organización universitaria que corresponda a la realidad social y humana del estudiante.

Las instituciones de educación superior han creado dentro de sus programas de bienestar estrategias de promoción, en las cuales involucra a todo el cuerpo estudiantil y a los docentes, con el fin de generar estrategias que informen acerca de las actividades que se pueden realizar para preservar la salud mental y prevenir a las enfermedades, se encuentra que las instituciones universitarias han venido identificando las diferentes problemáticas que pueden aquejar a la

salud mental del estudiante, por lo que proponen estrategias y programas que promuevan hábitos saludables (Antúnez y Vinet 2013; Pinzón 2014; Irrázaval. Prieto y Armijo 2016).

Gómez y Pérez (2017) comentan; en primera instancia, podrían tenerse en cuenta para el diseño de programas y estrategias de intervención las problemáticas relacionales.

Conclusiones

De acuerdo al estudio realizado, se encontró que las instituciones de educación superior en respuesta a las demandas requeridas para la promoción de la salud mental en los estudiantes universitarios, han implementado programas que desde la academia promueve la responsabilidad de los estudiantes con su salud, logrando así reforzar los factores protectores con los que cuentan los estudiantes, generando en ellos estrategias de afrontamiento que promueven el autocuidado y estilos de vida saludables.

En la investigación se encontró la importancia que tiene la influencia e intervención de las instituciones educativas en el proceso de salud, permitiéndole a los sujetos actuantes adquirir herramientas o reforzar las ya existentes en cada uno, para la conservación de la salud, la percepción del entorno, la responsabilidad y empoderamiento de sí mismos.

Dentro de todos los aportes brindados y las recomendaciones que hacen los diferentes autores a las instituciones de educación superior, también es evidente que no sólo señalan la importancia de crear programas de promoción y prevención, sino también la atención que se debe prestar a la misma institución como estructura, física y administrativa. La institución debe hacerse cargo de todo lo que en ella surja e intervenga en el desarrollo de quienes hacen parte del campus académico, bien sean los estudiantes o los diferentes empleados de la institución. Esta debe asegurar el acompañamiento y motivación para el cuidado de sí mismo, de cada uno de sus miembros; así mismo, asegura a la dinámica institucional un control sobre los factores de riesgo, la vulnerabilidad a la que cada sujeto está expuesto, el reforzamiento de los factores protectores, la atención e intervención de la infraestructura, el control de los recursos educativos, bienestar psicológico, proyectos de cultura y el aumento de espacios de participación.

Referencias

- Águila B, Castillo M, Monteagudo de la Guardia R y Nieves Z (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7 (2), 163-178. Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Antúnez. Z y Vinet. E (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista médica*, 141 (2). 209-216. Recuperado de:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872013000200010
- Apolinario. S, Nieves. Z y Grau. R (2013) Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*. 16 (29). 143-154. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552362012>
- Becerra. N, Alba. L y Granados. M (2013). Orientaciones para la implementación de un programa de mantenimiento de la salud en los servicios de salud universitarios. *Aportes desde la experiencia de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia*. *Universidad Médica*, 54 (3), 322-337. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231029996004>
- Becerra. S (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología* 31 (2). 287-314. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v31n2/a06v31n2.pdf>
- Benavente. M y Quevedo. M (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13 (2). 99-112. Recuperado de:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=cd3141b7-d35a-491d-8393-964de632d587%40sessionmgr4008>

- Cardona. J, Pérez. D, Rivera. S, Gómez. J y Reyes. A (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Divers: Perspectiva Psicología*, 11 (1). 79-89. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Chau C y Vilela P (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35 (2), 387-422. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/18789/19010>
- Colombia. Ministerio de Educación Nacional. Ley 30 (28, diciembre, 1992). Fundamentos de la educación superior. *Diario oficial*. Bogotá. pp. 1-26
- Colombia, Ministerio de la Protección Social (2005). Lineamientos de políticas de salud mental para Colombia. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Lineamientos/Lineamientos%20Pol%C3%ADtica%20Salud%20Mental.pdf>.
- Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Ley 1616 (21, enero 2013). Ley de salud mental. *Diario oficial*. Bogotá. pp. 1-17.
- Doron. R y Parot. F (1998). *Diccionario Akal de Psicología* (Vol.16). Madrid, España. Editorial Akal.
- Domínguez. S (2016). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación médica*, 19 (2). 96-103. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Fernández. E, Morelio. O, Grau. R y Cruz. A (2016). Afectividad negativa en estudiantes universitarios: un estudio exploratorio. *Psicogente*, 19 (36). 336-346. Recuperado de:

<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-afectividad-negativa-estudiantes-universitarios-un-S1134793716300094>

Fernández. S y Rosales. M (noviembre, 2014) Administración educativa: la planificación estratégica y las prácticas gerenciales integrando la tecnología, su impacto en la educación. Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Congreso llevado a cabo en Buenos aires, Argentina. Recuperado de:

<https://www.oei.es/historico/congreso2014/memoriactei/1582.pdf>

Florencia. L y Domingo. P (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Ciencias Psicológicas, 12 (1). 17-23. Recuperado de:

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212018000100017

Florenzano. R (2018). Salud mental y características de personalidad de los estudiantes universitarios en Chile. Revista Calidad en la Educación, 23. 105-114. Recuperado de:

<https://calidadenlaeducacion.cl/index.php/rce/article/view/290>

Gantiva. C, Luna. A, Dávila A. y Salgado M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. Psychologia. Avances de la disciplina, 4 (1). 63-72. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>

García. S, Rodríguez. D, Cabeza. O y Flye. P (2017). Impacto del bienestar universitario en los programas de pregrado y posgrado en la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga, Colombia entre 2009-20141. Revista del Departamento de Humanidades Universidad Santo Tomás Bucaramanga, 11. 93-107. Recuperado de:

<https://doi.org/10.15332/rt.v0i11.1749>

- Gaviria. A (2015). La Universidad de Antioquia como institución promotora de la salud (Medellín, Colombia, 2010-2013). *Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 18(1), 13-30. Recuperado de: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie18-1.uaip>
- Gómez. A (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia promoción de la salud*. 22 (1). 101-112. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a08.pdf>
- Gómez. M y Pérez. E (2017). Particularidades de los motivos de consulta psicológica de los estudiantes que asisten a la Dirección de Bienestar Universitario, Universidad de Antioquia. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 9 (1). 75-92. Recuperado de:
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/327193/pdf>
- González. K, Gaspar. P, Luengo. S y Amigo. Y (2014). Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología. Implicancia para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación. *Integración Académica en Psicología*. 2 (6), 35-43. Recuperado de:
<http://integracion-academica.org/attachments/article/70/Salud%20mental%20en%20estudiantes%20de%20la%20carrera%20de%20Psicolog%C3%ADa.pdf>
- Irrázaval. M, Prieto. F. y Armijo. J (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta bioethica*, 22 (1), 37-50. Recuperado de:
<https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100005>
- Jané. E (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77. Recuperado

de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005&lng=es&tlng=es.

Lucas B. Perez. A, Fonseca. E y Ortuño. J (2015). Programas Educativos Universitarios Para Mayores: Evaluación de su Impacto en la Autopercepción del Apoyo Social y la Salud Mental. *Revista colombiana de psicología*, 24 (1). pp.47-60. Recuperado de: <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n1.43437>

Marenco. A, Suárez. Y y Palacio. J (2017) Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombiano. *Psychol*, 11 (2) 45-55. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v11n2/1900-2386-psych-11-02-00051.pdf>

Mogollón. M, Villamizar. D y Padilla. L (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Revista Ciencia y Cuidado*. 13 (1). 103-120. Recuperado de: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738>

Montoya. D, Urrego. D y Páez. E (2014) Experiencia en la coordinación de programas de bienestar universitario: la tensión entre el asistencialismo y el desarrollo humano de los estudiantes. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32 (3). 355-363. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v32n3/v32n3a10.pdf>

Muñoz. M (2014) Diseño y evaluación de un programa de prevención de consumo de alcohol en una institución universitaria diseñado con los estudiantes. *Psicogente*. 17 (32), 365-378. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v17n32/v17n32a09.pdf>

Muñoz. M y Uribe. A (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios de Boyacá, Colombia. *Revista Facultad medicina*, 16 (30). 356-367. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>

Organización Mundial de la Salud (2004). Prevención de trastornos mentales. Intervenciones efectivas y opciones de políticas. Recuperado de:
https://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf

Organización Mundial de la Salud (2004). Prevención de los Trastornos Mentales. Intervenciones efectivas y opciones de políticas. Recuperado de:
https://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf

Organización Mundial de la Salud (2014). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/es/

Organización Mundial de la Salud (2016). ¿Qué es la promoción de la salud? Recuperado de <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

Pérez. C, Maldonado. P, Aguilar. C y Acosta. M (2013). Clima Educativo y su Relación con la Salud Mental de Alumnos Universitarios Chilenos. Revista Argentina de Clínica Psicológica. 22 (3). 257-268. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281935590006>

Pinzón. A, (2014). Prevalencia de trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios. Tesis maestría. Pontificia Universidad Javeriana. Bucaramanga, Colombia.

Posada. I y Mendoza. A (2017). Significados construidos en indígenas universitarios sobre sustancias psicoactivas y programas de prevención. Revista facultad Nacional de salud pública. 35 (2).197-205. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v35n2/0120-386X-rfnsp-35-02-00197.pdf>

Red Colombiana de instituciones de educación superior y universidades promotoras de salud.

(2010) Retomado de: <http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/>

Saldaña. C, Soto. L y Madrigal. B (2017). Evaluation of Stress Academic Levels of Medical Students of the South University Center. Case: Ciudad Guzmán. *Ciencia & trabajo*. 19 (58). 31-34. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100031>

Satchimo. A, Nieves. Z y Grau. R (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16 (29).143-154. Recuperado de: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/19470>.

Wanden. C, Martín. H, Rodríguez. A, Novalbos. J, Martínez. E, Sanz. J, García. A, Vila. A, Alonso. M, Tur J, Márquez. S, García. P e Irlés. J (2015). Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (2).952-958. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000200055