

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 1 de 37

INSTRUCTIVO: el siguiente formato es para ser registrado en este, el Documento Consolidado de PAT Colectivo que da evidencia del ejercicio investigativo desarrollado por el colectivo (docentes y estudiantes) del nivel de formación (semestre o año).

En esta consideración el documento consolidado de PAT Colectivo, debe contener:

Portada

1. Ficha de Identificación

Facultad: CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS		Colectivo Docente Barranquilla	Asignatura
Programa: DERECHO BARRANQUILLA			
Semestre: II	Periodo académico: 2P-2024		
		Ana María Ortega	Derecho Civil II
		Jorge Mejía Turizo	Argumentación Jurídica
		Juan Carlos Berrocal	Metodología de la Investigación- Filosofía del Derecho
		Margarita Rodelo	Derecho Constitucional General
		Lía Fernanda Caballero Conrado	Vida Universitaria II
		Héctor Fabio De La Torre Quintana	Informática
Docente Orientador del seminario			

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 2 de 37

JUAN CARLOS BERROCAL
Título del PAT Colectivo
FACTORES QUE REPRESENTAN LOS MAYORES RIESGOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA
Núcleo Problemático
¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES AMENAZAS A LA SALUD MENTAL EN LOS UNIVERSITARIOS EN COLOMBIA?
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CONFLICTO, POSTCONFLICTO, SOCIEDAD, POLÍTICA Y EDUCACIÓN

- Resumen/Abstract – Palabras Claves/Keywords
- Descripción del Problema
- Justificación
- Objetivos
- Marco Teórico o Referente Teórico
- Metodología
- Consideraciones éticas y de propiedad intelectual
- Resultados (análisis y discusión)
- Conclusiones y Recomendaciones
- Bibliografía

Nota: Adjuntar la lista de estudiantes participantes en el desarrollo del PAT Colectivo.

FACTORES QUE REPRESENTAN LOS MAYORES RIESGOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA

Resumen

La salud mental de los estudiantes universitarios en Colombia se ha convertido en una preocupación creciente debido a la multiplicidad de factores que pueden afectar su bienestar. En un entorno académico exigente, estos jóvenes enfrentan una serie de desafíos que no solo impactan su desempeño académico, sino también su estabilidad

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 3 de 37

emocional. El objetivo General planteado es Comprender los factores que representan los mayores riesgos para la salud mental de los estudiantes universitarios de la ciudad de barranquilla. A partir de este surgen los objetivos específicos los cuales nos ayudarán a un mejor desarrollo y estos son Revisar la ruta de salud mental de la Corporación Universitaria Rafael Núñez y Describir los diferentes factores por los que atraviesan los estudiantes de la ciudad de Barranquilla. La investigación actual sobre la salud mental en los universitarios es fundamental por diversas razones. En primer lugar, la etapa universitaria puede ser muy estresante debido a la carga de estudios, la presión social y las transiciones en la vida. La metodología a utilizar emplea un paradigma histórico – Hermenéutico, cuenta con un enfoque mixto para la contabilización exacta de los datos, un método de investigación inductivo, un tipo de investigación descriptiva, cuenta con la población de los estudiantes de Colombia y su muestra son los estudiantes de Barranquilla, los instrumentos o herramientas y técnicas utilizadas fueron análisis de documentos y entrevistas, las fuentes de información son primarias y secundarias, ya que contiene información documentada y plasmada en libros, revistas y artículos de opinión. El libro de Byung-chul han “la sociedad del cansancio”. La principal conclusión es que la salud mental es un factor al cual se le debe tener una mayor atención porque de lo contrario podría desembocar en un problema mucho mayor.

Palabras Claves

Salud Mental – Depresión – Ansiedad – Apoyo Psicológico

Abstract

The mental health of university students in Colombia has become a growing concern due to the multiplicity of factors that can affect their well-being. In a demanding academic environment, these young people face a series of challenges that not only impact their academic performance, but also their emotional stability. The general objective is to understand the factors that represent the greatest risks to the mental health of university students in the city of Barranquilla. From this, the specific objectives arise which will help us to better develop and these are to review the mental health route of the Rafael Núñez University Corporation and to describe the different factors that students in the city of Barranquilla go through. Current research on mental health in university students is essential for several reasons. Firstly, the university stage can be very stressful due to the study load, social pressure and transitions in life. The methodology to be used employs a historical - Hermeneutic paradigm, it has a mixed approach for the exact accounting of data, an inductive research method, a type of descriptive research, it has the population of students from Colombia and its sample is the students of Barranquilla, the instruments or tools and techniques used were document analysis and interviews, the sources of information are primary and secondary, since it contains documented information and captured in books, magazines and opinion articles. Byung-chul han's book "the society of fatigue". The main conclusion is that mental health is a factor that should be given greater attention because otherwise it could lead to a much bigger problema

Keywords

Mental Health – Depression – Anxiety – Psychological Support

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 4 de 37

Descripción del Problema

La salud mental de los estudiantes universitarios en Colombia se ha convertido en una preocupación creciente debido a la multiplicidad de factores que pueden afectar su bienestar. En un entorno académico exigente, estos jóvenes enfrentan una serie de desafíos que no solo impactan su desempeño académico, sino también su estabilidad emocional. Entre los factores de riesgo se encuentran el estrés académico, la presión por obtener buenos resultados, y la carga de trabajo excesiva. Estos elementos pueden generar niveles elevados de ansiedad y estrés que, si no se gestionan adecuadamente, pueden desencadenar trastornos mentales.

Además, las condiciones sociales y económicas también juegan un papel crucial en la salud mental de los estudiantes universitarios en la ciudad de Barranquilla. La inestabilidad económica, la falta de apoyo familiar y las dificultades para acceder a recursos básicos como vivienda y alimentación, pueden agravar los problemas de salud mental. A su vez, la adaptación a un nuevo entorno, especialmente para aquellos estudiantes que provienen de zonas rurales o alejadas, puede incrementar el sentimiento de aislamiento y soledad, lo cual contribuye al desarrollo de problemas psicológicos como la depresión. Finalmente, es importante considerar los factores culturales y personales que influyen en la salud mental de estos jóvenes. Las expectativas sociales y familiares, las experiencias traumáticas previas y la falta de una red de apoyo sólida, pueden incrementar el riesgo de padecer trastornos mentales. Ante este panorama, vemos pertinente la implementación de medidas que ayuden a erradicar esta problemática presente en los estudiantes, tales podrían ser:

1. apoyos psicológicos
2. actividades para la desconexión con el estrés académico
3. dar información sobre el manejo de las actividades

Si no se aborda la problemática de la salud mental en los universitarios de la ciudad de barranquilla, las consecuencias pueden ser graves tanto a nivel individual como colectivo. Los estudiantes pueden enfrentar un aumento en los niveles de estrés, ansiedad, y depresión, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico, deserción escolar y dificultades en su vida personal y social. Además, la falta de apoyo adecuado puede agravar problemas de salud mental preexistentes, afectando su bienestar a largo plazo y limitando su capacidad para integrarse exitosamente en el ámbito laboral y en la sociedad.

Justificación

La investigación actual sobre la salud mental en los universitarios es fundamental por diversas razones. En primer lugar, la etapa universitaria puede ser muy estresante debido a la carga de estudios, la presión social y las transiciones en la vida. Esto puede dar lugar a problemas como la ansiedad y la depresión, que impactan negativamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida; Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es comprender mejor los factores que afectan la salud mental, abarcando aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Esto facilita la identificación de las causas y desencadenantes de los trastornos mentales.

Delimitación

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 5 de 37

Delimitación espacial: La investigación se enfocará en la ciudad de Barranquilla, analizando diversas fuentes para determinar cómo se implementa la salud mental en universitarios.

Delimitación temporal: El plazo para completar esta investigación es el segundo semestre de 2024. Se podrá determinar cómo se lleva a cabo la salud mental en estudiantes universitarios en la ciudad de barranquilla durante estos seis (6) meses.

Objetivos

Objetivo General

- Comprender los factores que representan los mayores riesgos para la salud mental de los estudiantes universitarios de la ciudad de barranquilla.

Objetivos Específicos

- Revisar las rutas de salud mental en las universidades de la ciudad de Barranquilla.
- Describir los diferentes factores por los que atraviesan los estudiantes de la ciudad de Barranquilla.

Marco Teórico o Referente Teórico

Estado del Arte

1. Estrés laboral es un artículo escrito por Juan Manuel Sánchez donde da a conocer la definición de Hans Selye sobre el estrés, y este lo define como una respuesta general del organismo frente a cualquier tipo de exigencia o presión del entorno. Esto implica que el estrés no se limita a reacciones ante situaciones concretas, sino que es una respuesta amplia que puede manifestarse en diferentes contextos.

2. En la revista latinoamericana de psicología, el autor de esta cita a Richard Lazarus y muestra su afirmación sobre el estrés el cual lo define como “un proceso de transacción” indica que el estrés no se origina únicamente en una situación externa, sino que resulta de una interacción activa entre dicha situación y la persona que lo está enfrentando. Lazarus destaca que el estrés es un fenómeno complicado que resulta de la interacción entre las situaciones y las percepciones personales, lo que convierte cada experiencia de estrés en algo único.

3. En un repositorio digital de psiquiatría mencionan la teoría de cannon Walter sobre el estrés y este indica que cualquier estímulo que pueda provocar una reacción de "lucha o huida" tiene el potencial de activar una respuesta en el cuerpo. Esta reacción es fisiológica y se presenta ante situaciones que se consideran amenazantes o peligrosas. Al mencionar la relación entre estos estímulos externos y la liberación de adrenalina, Cannon señala que, ante un peligro, el cuerpo segrega adrenalina, una hormona que prepara al organismo para actuar rápidamente frente a la amenaza, incrementando la energía y la agilidad. En resumen, su afirmación resalta cómo los estímulos del entorno pueden desencadenar respuestas físicas automáticas en el cuerpo para enfrentar situaciones de estrés o peligro.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 6 de 37

4. Ávila Jaqueline dice que el estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo, pero se puede controlar si se tiene equilibrio y organización en el estilo de vida. Hoy en día el estrés se puede manejar y controlar con diferentes tipos de tratamientos, e incluso uno puede mejorar con tan solo cambiar el estilo de vida dependiendo del tipo o fase de estrés que este atravesando. La alimentación, el estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación son cruciales al momento de elegir una terapia adecuada para contrarrestar el estrés por tal motivo tener conocimiento adecuado de este padecimiento es de interés general debido a que nadie está exento de sufrir esta enfermedad.

5. Sandra Rocío Salamanca Velandia, Yury Stephany Garavito Santander aportan que hoy en día, se asegura que los trabajadores que más presentan estrés laboral son aquellos en los que los requerimientos prevalecen sobre los conocimientos y habilidades, esto lleva a un costo personal, social y económico notable, ya que las secuelas del estrés laboral no se limitan a la esfera profesional, sino que se amplía a menudo a la vida personal y familiar o se derivan de ellas. Los cambios que se producen en el entorno y las nuevas tecnologías inducen variación en la naturaleza del trabajo. Ello implica nuevos retos y aumento de las demandas al trabajador, todos estos problemas han sido causados por las exigencias que afrontamos diariamente, todas estas se incluyen en un solo término que conocemos como “estrés”. En el perímetro Organizacional se habla de estrés laboral, que es un fenómeno que afecta a un alto porcentaje de trabajadores en todo el mundo.

6. Juan Carlos Galvis Palacio Opina que es común que en la actualidad exista un alto grado de población con problemas de estrés; siendo esta una de las “enfermedades” más frecuentes y por las que todas las personas pasan en uno o en otro momento, afectando el estado anímico, la manera de comportamiento e incluso los hábitos cotidianos, factores que si no son manejados y si no se enfrentan pueden desequilibrar al individuo afectando su vida, su salud física y emocional. Aunque generalmente se ha entendido mal el concepto de estrés a veces parece tan normal que se produzca esta enfermedad ya que nuestro país y la sociedad en general están acosados de eventos estresores como los altos niveles de pobreza, la inseguridad, la violencia, la inestabilidad laboral, la falta de planificación familiar, la tecnología que nos abrumba; además de otros eventos en los que nos vemos envueltos en el diario vivir tales como, tener que llegar a tiempo al sitio de trabajo, las altas jornadas laborales, los problemas familiares, gastos, visitas inesperadas y diferentes cambios que nos llevan a la desesperación, tal como la contingencia de virus actual.

7. Estudiantes de la facultad de medicina, 2021. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura es el título de este artículo es cuál habla sobre como los estudiantes de educación superior son especialmente susceptibles a trastornos mentales, una situación que se ha intensificado durante la pandemia de COVID-19. Su bienestar mental ha sido impactado por el confinamiento, las dificultades para llevar a cabo las actividades académicas y las demandas.

8. Docentes de psicología, 2013. Redactaron el artículo que se titula "Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública" el cuál habla sobre demostrar y evaluar la salud mental de los estudiantes de una institución de educación superior de

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 7 de 37

Norte de Santander, utilizando las dimensiones del modelo de creencias en salud, que permita, a futuro, la construcción de políticas encaminadas a la consolidación de una universidad saludable.

9. Estudiantes del área de la salud en la ciudad Santiago de Chile. 2021. "Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis" es el título de este artículo científico el cual se desarrolla teniendo en cuenta los datos cuantitativos publicados por distintas entidades para llevar a cabo una revisión de alcance para analizar la prevalencia de síntomas psicológicos, factores relacionados con la salud mental, obstáculos y facilitadores para buscar ayuda, y la efectividad de intervenciones en salud mental en estudiantes de educación superior en Chile. Consultamos reportes indexados hasta el 15 de octubre de 2019 en bases de datos como CINAHL, Google Scholar, PubMed, Virtual Health Library/BIREME, y Web of Science. Evaluamos la calidad de los estudios de prevalencia e investigamos la prevalencia combinada de síntomas psicológicos mediante un meta-análisis. Incluimos 32 estudios publicados, de los cuales 20 abordaban la prevalencia de síntomas, y 10 tenían la calidad necesaria para ser considerados en el meta-análisis. Se encontró una significativa heterogeneidad en la prevalencia combinada de síntomas, con rangos que iban desde 22,9% a 40,7% para malestar psicológico, 16,5% a 38,8% para síntomas depresivos, 16,5% a 23,7% para síntomas de ansiedad, 19,7% a 29,7% para consumo de cannabis en los últimos 12 meses, y 84,0% a 92,6% para consumo de alcohol en el mismo periodo. Se observó una asociación consistente entre el sexo femenino y los problemas de salud mental. Es necesario llevar a cabo más investigaciones que evalúen el acceso a tratamiento, así como los facilitadores y barreras para buscar ayuda, e implementar intervenciones que mejoren la salud mental en esta población.

10. Engel, con su modelo biopsicosocial, sostiene que la salud y la enfermedad deben analizarse no solo desde una perspectiva médica, sino también considerando factores biológicos, psicológicos y sociales. En cuanto al estrés, señala que su impacto varía según el contexto personal y social de cada individuo. Por lo tanto, propone un enfoque integral para gestionar el estrés, donde las intervenciones deben ser holísticas y adaptadas a las necesidades de cada persona.

11. La teoría de Cannon-Bard establece que el estrés es una emoción que se produce al mismo tiempo que las respuestas fisiológicas del cuerpo, como la activación del sistema nervioso autónomo y la liberación de hormonas. Esto sugiere que el estrés es una experiencia compleja que involucra tanto la mente como el cuerpo, y no solo una emoción o respuesta fisiológica aislada.

12. Michael Marmot, epidemiólogo británico, ha demostrado que existe una relación directa entre la posición social y el estrés, afectando la salud y el bienestar. Las personas en posiciones más bajas experimentan más estrés y tienen peores resultados de salud. Su trabajo destaca la importancia de abordar las desigualdades sociales para mejorar la salud.

13. Sergio Iván Mantilla Bautista dice que los cambios abruptos en cuanto a las condiciones del trabajo educativo durante la emergencia de salud pública ocasionada por el Covid-19, llevó a experimentar por parte de los profesores alteraciones en su salud como estrés laboral en los nuevos escenarios de trabajo fuera del tradicional ambiente presencial

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 8 de 37

en las entidades educativas. Por tanto, el presente artículo se fija como propósito central identificar esfuerzos conductuales y cognitivos susceptibles de aplicar los profesores de la educación superior en Colombia para reducir el estrés laboral y/o cotidiano con ocasión del trabajo virtual en tiempos de pandemia. Mediante una revisión documental de material investigativo indexo tanto internacional como nacional que permitió señalar los factores de riesgo determinados por las investigaciones realizadas ante esta problemática enmarcada en medidas obligatorias de aislamiento social y confinamiento para afrontar el evento pandémico, estos factores se esquematizaron en una matriz de riesgos que aparece como anexo, además, se describen las alternativas de manejo planteadas en la literatura investigativa que registraron éxito en el manejo preventivo y terapéutico de la enfermedad.

14. Blanca Doris Montoya Marín aporta que la actualidad los ritmos de trabajo en las organizaciones implican grandes cantidades de horas y esfuerzos físicos, emocionales y psicológicos, lo que trae consigo una serie de consecuencias en la vida del trabajador que terminan menoscabando su bienestar. Para el caso de los trabajadores no docentes del Politécnico Jaime Isaza Cadavid, esto se convierte en un posible supuesto, que aunado a la poca o ninguna indagación que se hace, conlleva a que no se conozca cual es el estado actual, en este caso particular, del estrés laboral y la calidad de vida, y cómo estos dos elementos se relacionan o no; es por esto que esta investigación quiso dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid? Para lo cual se recurrió a una investigación cuantitativa, no experimental descriptiva que utilizó dos instrumentos validados, el WhoQol Bref (calidad de vida, OMS) y el Cuestionario para la evaluación del estrés – tercera versión (MPS) para dar cuenta del objetivo: Establecer la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico.

15. Amalia Mancilla Bustillos, Yennifer Rodríguez Sanguña, Jennifer Calvache Melo, Luis Garzón Parra, Katherine Ruiz Vesga. Estos autores opinan que el artículo nos puede ayudar a establecer las causas y signos del estrés en los estudiantes universitarios con un enfoque cualitativo. El estrés es una respuesta de estimulación cognitiva, somático, emocional y conductual en presencia de estímulos y acontecimientos académicos, el estudiante debe tener entendimiento de esta situación y llevar a cabo actividades extracurriculares como realizar un deporte o métodos de relajación, que le permita despejarse de sus ocupaciones y obligaciones habituales. Este estudio tiene como finalidad identificar algunos de los factores de riesgo que están asociados al estrés en estudiantes universitarios de Colombia. Frente a esto se ejecutó una investigación de tipo narrativo bibliográfico con carácter cualitativo en estudiantes universitarios sobre el estrés, para el diagnóstico del estrés se aplicará el modelo sistemático cognoscitivista, desarrollado por Barraza A. los resultados afirman que los estresores que más impactan a los alumnos son: el exceso de trabajo académico, poco tiempo para realizar actividades, los exámenes, obligación/carácter del tutor.

16. Nehemías Cuamba y Nitzia Astrid. 2020. Este artículo se titula "Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios" el cuál habla sobre qué El entorno universitario presenta desafíos que pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental en los estudiantes si no poseen las habilidades necesarias para enfrentarlos, afectando varias áreas de sus vidas. Con el objetivo de identificar

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 9 de 37

indicadores de problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento en los estudiantes universitarios, y analizar las diferencias entre estas variables en distintos grupos de rendimiento académico, se llevó a cabo una investigación cuantitativa y transversal. La muestra incluyó a 688 estudiantes, a quienes se les aplicaron dos instrumentos: uno para evaluar la salud mental y otro para medir las habilidades de afrontamiento. Los resultados fueron analizados a nivel global y por carrera, además de buscar diferencias en relación con el rendimiento académico. Los hallazgos mostraron que más de la mitad de los estudiantes presentaba problemas de salud mental y dificultades en la ejecución de habilidades de afrontamiento; sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en el análisis comparativo. Los resultados se discuten.

17. Francisco leal soto. 2024. Salud Mental en Estudiantes de Educación Superior: Un Desafío Post-pandemia habla sobre el acuerdo de que los problemas de salud mental entre los estudiantes de Instituciones de Educación Superior (IES) deben abordarse mediante un enfoque integral y multinivel, que incluya estrategias de promoción, prevención, detección temprana, intervenciones específicas y derivación a servicios especializados. Este enfoque sigue las recomendaciones respaldadas por la literatura tanto internacional como nacional. En lugar de centrarse únicamente en intervenciones clínicas individuales, lo que puede estigmatizar y malgastar recursos, se propone que las IES implementen un sistema de apoyo que abarque toda la comunidad educativa.

18. Graciela Rojas, Vania Martínez y Álvaro Jiménez. 2019. Salud mental de estudiantes universitarios: ¿qué pueden hacer las universidades? Es el título de un artículo de opinión que habla sobre Las intervenciones en salud mental, tanto presenciales como digitales, son cada vez más importantes para adaptarse a las necesidades de los jóvenes de hoy. Estas incluyen técnicas como la psicoterapia y el mindfulness, y se complementan con herramientas tecnológicas como aplicaciones y plataformas web que facilitan la autoevaluación y el apoyo profesional. Además, la promoción y prevención en salud mental debe ir más allá del diagnóstico, incorporando actividades deportivas, sociales, y currículos saludables que equilibren la carga académica con el bienestar de los estudiantes.

Para lograr un impacto sostenible, es crucial combinar estrategias centradas en el desarrollo personal con medidas que mejoren el entorno universitario, como la reorganización curricular y la inclusión de temas de salud en los programas académicos. Las universidades tienen la oportunidad de diseñar intervenciones adaptadas a su contexto local, con la participación de estudiantes e investigadores, y deben centrarse en un modelo multinivel que aborde la promoción, prevención, detección e intervención en salud mental. Esto incluye identificar y apoyar a estudiantes en alto riesgo desde el inicio de sus carreras, asegurando su bienestar y éxito académico a largo plazo.

19. Hector Farrés da a conocer el pensamiento de la psicóloga y psiquiatra Marian rojas y destaca que el estrés no tiene límites de edad, riqueza o estatus social, y que todos pueden experimentarlo. Aunque es una respuesta natural, si se excede, puede dañar la salud. Por lo tanto, es crucial tener autoconocimiento para comprender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos y así poder manejar el estrés de manera efectiva y prevenir sus consecuencias negativas. En resumen, conocerse a sí mismo es clave para gestionar el estrés de manera saludable.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 10 de 37

20. Aaron Antonovsky afirma que el estrés no solo se debe a factores externos, sino también a cómo cada persona interpreta y da significado a esos eventos. El estrés es una experiencia personal que puede ser mitigada por la capacidad de encontrar sentido y propósito en la vida, lo que Antonovsky llama "sentido de coherencia" (SOC). Este SOC se compone de tres aspectos clave:

- Entender y dar sentido a los eventos (comprensibilidad)
- Sentir control o influencia sobre los eventos (manejabilidad)
- Encontrar propósito y significado en la vida (significatividad)

Antonovsky sostiene que aquellas personas con un SOC fuerte pueden manejar mejor el estrés y mantener su bienestar físico y mental, incluso en situaciones difíciles, lo que convierte al SOC en un recurso valioso para la salud y el bienestar.

21. Schachter y Singer proponen que el estrés se experimenta a través de dos procesos:

1. Respuesta fisiológica (aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, etc.)
2. Interpretación cognitiva (dar sentido a la respuesta fisiológica basado en contexto, creencias, expectativas y experiencias pasadas)

La interpretación cognitiva es fundamental, ya que la misma respuesta fisiológica puede ser interpretada de manera diferente dependiendo del contexto y las creencias de la persona, experimentando estrés o no.

22. Bruce McEwen define el estrés como una amenaza percibida que afecta la integridad física o mental, desencadenando respuestas fisiológicas (como aumento de cortisol y adrenalina) y conductuales (cambios en el comportamiento). En medicina, el estrés se caracteriza por el aumento de hormonas que preparan al cuerpo para responder, pero pueden tener efectos negativos si se mantienen elevadas durante mucho tiempo.

23. Marilyn Jazmith Agudelo Toro se basa desde el ámbito de la Psicología social Comunitaria abarca tantos aspectos de la vida humana en la interacción diaria, que el presente trabajo aborda una de las problemáticas más frecuentes en las empresas y organizaciones modernas, el estrés laboral es uno de los eventos que más afecta la calidad de vida de las personas tanto en su esfera personal como en la familiar y social. Se realiza una intervención psicosocial en Kenworth de la Montaña. Empresa distribuidora de carros y repuestos de la misma marca que cuenta además con un taller autorizado para las reparaciones, ya que es el lugar de trabajo de la investigadora desde hace varios años, su inquietud sobre los efectos que genera el estrés laboral en las personas, la llevan a trascender las barreras de lo individual y busca conocer la incidencia que el estrés laboral tiene en el grupo familiar y social de las personas que lo padecen.

24. Beatriz Caballero Moyano, Da su aporte al que el estrés es un hecho característico del siglo XXI, tratándose del segundo problema de salud más denunciado en el ámbito laboral, ya que afecta a casi uno de cada cuatro trabajadores de la UE. Teniendo en cuenta que España es un país en el que muchos jóvenes compaginan estudios y trabajo, el presente estudio por encuesta analiza, a través de una metodología cuantitativa, el estrés laboral que sufren los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona (UB), en diferentes niveles. De igual modo, también se han recogido los principales estresores que causan dicho estrés laboral; aspectos de la personalidad, demandas de trabajo y combinación de trabajo y estudio. A partir de aquí, se ha investigado la vida académica de

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 11 de 37

éstos, teniendo en cuenta la variable de cansancio, motivación, rendimiento y éxito académico.

25. En esta investigación se realiza un estudio sobre el control del estrés en deportistas, utilizando como muestra 100 jugadores de fútbol semiprofesionales. Se parte de la consideración de que controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad es imprescindible, ya que alcanzar estos estados provoca efectos negativos en otras variables psicológicas del deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional. El objetivo de esta investigación es describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés. El instrumento utilizado para el estudio es la escala control del estrés del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Como conclusiones del estudio, cabe destacar que desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.

26. Irma Yolanda Castillo Ávila, Arleth Barrios Cantillo, Luis R. Alvis Estrada. Estos estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la recolección de la información, se utilizó una encuesta sociodemográfica, y para medir el estrés académico, el inventario SISCO. El análisis se hizo mediante estadística descriptiva con el programa SPSS versión 22. Fueron tenidos en cuenta todos los aspectos éticos nacionales e internacionales para investigación en salud. Resultados: Del total de participantes, el 89,6% (526) son mujeres, con una edad promedio de 20,2 años (DE = 2,52); el 43,4% (255) pertenecía al estrato 2. Con relación al estrés, el 90,8% (533) manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42% (224) reportó un nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2% (257). La estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas (41,7%).

27. Mónica Regalado, Hector Baltazar, Flavio Pineda, Aldo Medina. 2023. La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones es un artículo escrito por estudiantes de la facultad de humanidades de la universidad científica del sur de lima, Perú. La cual propone la idea que La salud mental de los jóvenes se ha convertido en un tema de creciente preocupación, especialmente en el entorno universitario, donde enfrentan desafíos socioambientales que impactan su bienestar mental. La pandemia de COVID-19 ha intensificado estos problemas, obligando a las universidades a adaptarse y buscar soluciones que mitiguen el impacto en al menos una cuarta parte de la población estudiantil. Durante los estudios universitarios, los jóvenes se enfrentan a factores de protección y riesgo que influyen en su éxito, como la personalidad y variables bio-psico-socio-culturales. Ante las dificultades, los estudiantes utilizan herramientas como la esperanza y la empatía, mientras que las instituciones deben crear un ambiente de apoyo que considere su bienestar emocional e intelectual.

28. Paulette delgado. 2018. "Educación en salud mental: la importancia de distinguir entre el estrés y la depresión". Este artículo habla sobre cómo entre 2015 y 2017, el número de estudiantes que buscaron servicios de apoyo en salud mental aumentó un 60%, lo que

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 12 de 37

ha impulsado a las universidades a prestar más atención a este tema. Sin embargo, muchos alumnos todavía no saben distinguir entre el estrés y la depresión, lo que genera confusión y una normalización inadecuada de los términos relacionados con trastornos de salud mental. Esto se debe, en parte, a la falta de educación en salud mental, lo que hace necesario que los docentes estén capacitados para entender y comunicar las diferencias entre trastornos psicológicos y emociones.

29. Álvaro Jiménez Molina, Graciela Rojas. 2019. "Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica?". Comenta sobre los sacrificios que deben hacer las familias para lograr que sus hijos o parientes ingresen a una universidad y de cómo este sacrificio puede tornar a ser un problema en la salud mental de ellos debido al poco apoyo que se les brinda a los estudiantes debido a esto, demostrando esta situación por medio de datos recopilados por las distintas entidades.

30. El estudio sobre las condiciones de salud mental de los estudiantes de la Universidad de Manizales reveló que el 48% de ellos ha experimentado trastornos como depresión, ansiedad, crisis de pánico y otros problemas emocionales. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño observacional analítico, recolectando datos de 2436 estudiantes. Los resultados mostraron una asociación significativa entre la presencia de trastornos emocionales y factores como el sexo, la orientación sexual, la religiosidad, la procedencia y el tipo de estudiante. Se concluyó que los estudiantes de semestres avanzados tienen un mayor riesgo de padecer trastornos mentales, lo que se relaciona con un incremento en el riesgo de conductas suicidas. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar los determinantes sociales en la salud mental de los universitarios.

31. Las consecuencias emocionales y corpóreas del estrés académico en estudiantes universitarios es un artículo que destaca el aumento de problemas de salud mental entre estudiantes universitarios, evidenciado por los 29,792 intentos de suicidio reportados en Colombia en 2021. Factores como el estrés académico, la pérdida de esperanza, el aislamiento social y problemas económicos han incrementado las conductas autolesivas. Se señala que el 44.7% de la población joven presenta síntomas de depresión y ansiedad, y un 6.6% muestra ideación suicida.

32. La salud emocional en la educación superior es un tema crucial en Colombia, donde los estudiantes enfrentan desafíos como estrés académico, ansiedad, depresión y problemas de autoestima. La presión para tener éxito puede generar altos niveles de estrés y aislamiento social. En respuesta, muchas universidades han implementado servicios de apoyo emocional, como asesoramiento y grupos de apoyo, que ayudan a los estudiantes a manejar sus emociones. Sin embargo, todavía hay trabajo por hacer para mejorar el bienestar emocional. Es vital que las universidades continúen ofreciendo estos servicios y desarrollen políticas que aborden las causas del estrés y promuevan una cultura de apertura sobre la salud mental.

33. Relación entre la salud mental y rendimiento académico de población estudiantil de Colombia es el estudio de Doris Emilce Mojica, investiga la relación entre la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes colombianos. Se destaca que la salud mental no debe verse como un problema aislado, sino en conexión con otros fenómenos sociales.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 13 de 37

El objetivo fue revisar estudios publicados entre 2013 y 2023, encontrando solo 9 de 38 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión, lo que revela un vacío en el conocimiento. Las evidencias indican que la salud mental impacta significativamente en el rendimiento académico, lo que sugiere la necesidad de iniciativas gubernamentales y de investigación para abordar este problema como una cuestión de salud pública.

34. Mónica torres. 2024. "La acuciante necesidad de cuidar la salud mental en las aulas". El artículo destaca la creciente preocupación por la salud mental en los entornos educativos, especialmente en universidades, donde un alto porcentaje de estudiantes experimenta ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Subraya la necesidad de intervenir tempranamente en las etapas infantiles y escolares para prevenir problemas más graves en la educación superior. Se aboga por la formación del profesorado, la creación de entornos educativos saludables y la implementación de servicios de apoyo psicológico efectivos para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y facilitar su desarrollo personal y académico.

35. Panorama del Estrés Académico y sus Efectos sobre la Salud Mental es el trabajo investigativo sobre el estrés académico en universitarios y sus efectos en la salud mental, basándose en publicaciones científicas. Se analizan los estresores académicos, la sintomatología y las habilidades de afrontamiento. Se concluye que el estrés, similar al laboral, impacta negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes, especialmente aquellos que están por graduarse, quienes experimentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la carga de trabajo.

El estudio subraya la importancia de implementar talleres para manejar el estrés, lo que podría mejorar la salud integral de los estudiantes en aspectos físicos, psicológicos y emocionales. La meta es transformar los efectos negativos del estrés en resultados positivos mediante un adecuado afrontamiento de los estresores.

36. El artículo de María Camila Muñoz Diez aborda el deterioro de la salud mental en la población colombiana en los últimos 20 años, evidenciado por un aumento en problemas y trastornos mentales, según la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015. Este fenómeno resalta la salud mental como un tema crucial para la salud pública, especialmente entre los jóvenes adultos (18-29 años), quienes están en proceso de formación universitaria y enfrentan altos niveles de estrés debido a las exigencias educativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que aproximadamente 400 millones de personas en el mundo han experimentado trastornos mentales, lo que subraya la relevancia del tema. El artículo se enfoca en contextualizar situaciones problemáticas relacionadas con la salud mental, incluyendo el estrés académico y los factores de riesgo y protección que pueden influir en esta población vulnerable. También se consideran las manifestaciones y repercusiones que surgen del entorno educativo y sus demandas, enfatizando la necesidad de abordar estos problemas para mejorar el bienestar mental de los estudiantes.

37. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública Cartagena, es un estudio que analiza el estrés en 266 estudiantes universitarios del área de la salud en Cartagena, con el objetivo de describir su nivel de estrés. Utilizando un enfoque descriptivo y herramientas como encuestas sociodemográficas, el Apgar Familiar

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 14 de 37

y el inventario SISCO, se identificaron altos niveles de estrés, especialmente en estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. La mayoría de los afectados son mujeres menores de 20 años, solteras y que viven con sus familias. Las principales causas de estrés incluyen tareas con plazos ajustados y períodos cercanos a evaluaciones. Las manifestaciones fisiológicas más comunes son la somnolencia y problemas digestivos, mientras que no se observaron síntomas psicológicos ni conductuales significativos.

38. Depresión ansiedad y estrés es un estudio que investiga los niveles de depresión, ansiedad y estrés en 369 estudiantes de pregrado de la Universidad de la Costa, en el contexto de la crisis de salud mental provocada por la pandemia de SARS-CoV-2. Utilizando el Inventario de Depresión de Beck (BDI II), el Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) y la Escala de Estrés Percibido (EEP-14), se encontró una alta prevalencia de estos trastornos, especialmente en mujeres. Los resultados destacan la necesidad urgente de implementar estrategias y programas que promuevan el bienestar mental, ya que las implicaciones van más allá del ámbito educativo, afectando el estado general de salud mental de los estudiantes.

39. Estrés académico en estudiantes universitarios es un estudio que analiza el estrés académico en 78 estudiantes de morfología de una facultad de ciencias de la salud. Se aplicó un Cuestionario de Estrés Académico y se encontró que el estrés aumenta a medida que avanza el semestre, principalmente por sobrecarga académica, exámenes y deficiencias en la enseñanza. Los estudiantes reportaron agotamiento físico, irascibilidad y alteraciones del sueño como efectos del estrés. Para afrontarlo, utilizaron estrategias como buscar apoyo social y planificar mejor. El estudio concluye que el estrés académico es un problema creciente y llama a las universidades a identificarlo y desarrollar estrategias para mitigarlo.

40. Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico
El estudio investiga la salud mental de estudiantes de medicina en una universidad privada de Colombia, analizando factores asociados al estrés académico. Se incluyeron 443 estudiantes (68.4% mujeres, 31.6% hombres) que completaron cuestionarios sobre variables sociodemográficas y evaluaciones de estrés y salud mental.

Se encontró que el 38.3% de los estudiantes presentaron riesgo en salud mental. Los factores protectores identificados fueron la actividad física regular y la participación en actividades extracurriculares. En contraste, el uso de sustancias psicoactivas, el consumo de bebidas energéticas y tener una ocupación adicional al estudio se asociaron con un mayor riesgo.

El estudio destaca que los desafíos para la salud mental van más allá del estrés académico, sugiriendo la importancia de implementar programas que fomenten el bienestar mental entre los futuros médicos.

41. Los síntomas de depresión y ansiedad entre los estudiantes universitarios están estrechamente relacionados con el rendimiento académico; el estrés académico es un factor de riesgo. El estrés tiene un impacto negativo en una variedad de factores, como la salud física, el estado emocional y las relaciones interpersonales; además, cada persona lo experimenta de manera diferente.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	4
			Fecha	05/02/2024
			Página	Página 15 de 37

42. El estrés derivado de las actividades académicas puede manifestarse en forma de fatiga, tensión, mareos, insomnio, taquicardia, problemas gastrointestinales e irritabilidad. Los principales factores estresantes incluyen los exámenes, la carga excesiva de trabajos, la alta competitividad y las expectativas de los docentes, así como la sensación de soledad, las metas personales y la presión familiar. Como resultado, el 30.5% de los estudiantes de pregrado estresados experimentaron una disminución en sus calificaciones, no completaron sus tareas académicas o abandonaron los cursos, llevando al 86.8% a sentirse abrumados y al 61.9% a perder la esperanza. En resumen, su bienestar psicológico se vio afectado por el nivel de estrés académico que enfrentaban.

43. A nivel global, el rendimiento académico ha sido investigado desde diversas perspectivas multidimensionales, incluyendo factores como la clase social, el entorno familiar, la relación entre docentes y estudiantes, las interacciones entre compañeros y aspectos pedagógicos. Sin embargo, los jóvenes que inician una carrera universitaria enfrentan responsabilidades más exigentes, ya que deben esforzarse por mantener un buen rendimiento académico para justificar el esfuerzo que sus familias realizan para apoyar su educación superior.

44. La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios en los ámbitos físico, psicológico, sociocultural y cognitivo que requieren atención especial. Estos cambios llevan a los jóvenes a utilizar estrategias de afrontamiento para desarrollar su identidad, autonomía y alcanzar éxito tanto personal como social. La entrada a la universidad puede presentar situaciones estresantes debido a la adaptación a un nuevo entorno que puede sentirse fuera de control.

45. Es necesario investigar minuciosamente el estrés en los alumnos de educación superior, ya que afecta su salud física, emocional y psicológica. En la actualidad, el estrés es una expresión común. Su definición es compleja e interesante. Los individuos que lo sufren experimentan un desequilibrio debido a las diferencias entre su capacidad para manejar la presión y su respuesta negativa. La percepción que tiene una persona del estrés cuando cree que las demandas superan sus recursos y las considera estresantes es el causante; el estresor no es el estresor mismo.

46. El estrés es una condición común que no se puede definir con precisión y afecta a aproximadamente una de cada cuatro personas en distintos aspectos de la vida. En el ámbito educativo, el estrés académico se considera un factor importante que impacta significativamente el rendimiento de los estudiantes, especialmente al inicio de sus carreras universitarias. Este análisis busca entender en general cómo el estrés académico influye negativamente en el proceso educativo. Para ello, se revisaron diversas definiciones de estrés académico y se consolidaron los diferentes enfoques en una definición consensuada.

47. El estrés es una reacción que involucra aspectos cognitivos, físicos, emocionales y de conducta frente a estímulos y eventos académicos. Los estudiantes deben comprender esta situación y participar en actividades extracurriculares, como practicar deportes o utilizar técnicas de relajación, para liberarse de sus responsabilidades y compromisos cotidianos. Este estudio busca identificar los factores de riesgo relacionados con el estrés en estudiantes universitarios en Colombia.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 16 de 37

48. Al ingresar al ámbito universitario, los estudiantes deben adaptar su comportamiento, lo que incluye desarrollar estrategias de estudio, formar nuevas relaciones personales y ajustarse a los horarios de clase, entre otros cambios. Esta transición puede causar diversas repercusiones durante el proceso de adaptación al entorno universitario. Dado que muchos estudiantes no han recibido formación previa sobre cómo organizar sus actividades, enfrentan dificultades significativas en el desarrollo y cumplimiento de sus responsabilidades, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico y un aumento en el nivel de estrés.

49. El estrés académico es un fenómeno frecuente entre los estudiantes universitarios debido a que entran en un nuevo entorno académico lleno de diversas presiones y factores que impactan directamente su bienestar emocional y su salud. El objetivo es evaluar los niveles de estrés académico que más afectan a los estudiantes universitarios, utilizando la escala de estresores académicos.

50. Hoy en día, un problema significativo entre los miembros de los grupos sociales es la alteración de la salud mental, la cual se considera un factor de riesgo para el suicidio debido a su estrecha relación con diversos trastornos mentales, como el estrés, el consumo de drogas y otras enfermedades. Se ha observado que los estudiantes universitarios enfrentan diversas situaciones que pueden desencadenar estrés académico, y que la presencia de sentimientos negativos puede llevar a pensamientos suicidas.

MARCO TEÓRICO

"La sociedad del cansancio" de Byung-Chul Han es un ensayo filosófico sobre cómo, según él, la sociedad contemporánea está marcada por el agotamiento generalizado como consecuencia del tipo de modelo de vida que se basa en el desempeño y la autoexigencia. Argumenta cómo, desde de una sociedad disciplinaria en la que el mundo exterior controlaba nuestra conducta, pasamos a la sociedad del logro, en la que las personas se explotan a sí mismas bajo la apariencia de libertad.

En esta sociedad del rendimiento, el sujeto ya no es un "sujeto de obediencia", sino un "sujeto de rendimiento". Este cambio ha llevado a que las personas se auto exploten voluntariamente, generando un círculo vicioso de trabajo constante que culmina en el agotamiento físico y mental. Uno de los síntomas más comunes de esta auto explotación es el agotamiento o síndrome del trabajador quemado, una fatiga no solo física, sino también existencial.

En este nuevo contexto, las personas ya no se sienten obligadas por fuerzas externas, sino que se auto imponen la necesidad de ser constantemente productivas, exitosas y competitivas. Esta auto explotación, más efectiva que la explotación dirigida por otros, lleva a un cansancio profundo y crónico, que afecta tanto al cuerpo como a la mente.

El autor sostiene que el exceso de positividad en la sociedad actual, que nos impulsa a superar constantemente nuestros límites, es el origen de enfermedades neuronales como la depresión, el agotamiento y el TDAH. Estas afecciones son vistas como síntomas del agotamiento extremo causado por la presión constante por rendir.

Han describe cómo la sociedad del rendimiento ha transformado al "homo laborans" (el ser humano que trabaja) en el "homo performance" (el ser humano que rinde), atrapado en una espiral de productividad infinita que nunca brinda satisfacción o realización personal. Además, señala la crisis de la atención en la era digital, donde el constante bombardeo de información y la multitarea reducen nuestra capacidad de concentración y reflexión.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 17 de 37

En conclusión, Byung-Chul Han critica las estructuras de la modernidad, que permiten que nos agotemos y nos desconectemos emocionalmente. Plantea la necesidad de recuperar un tiempo de descanso, contemplación y aceptación de las limitaciones humanas como formas de contrarrestar la fatiga crónica y encontrar un sentido más profundo a la vida.

MARCO HISTÓRICO

Desde una perspectiva histórica, las enfermedades mentales han estado situadas entre lo sobrenatural y lo científico. Hipócrates de Cos (460-360 a.C.) fue el primero en abordar el tema de la salud mental desde una perspectiva natural, sugiriendo que había una relación entre el comportamiento del paciente y su estado físico.

La propagación del cristianismo llevó durante mucho tiempo a una tensión entre la visión científica y la sobrenatural de las enfermedades mentales, con la creencia predominante de que la locura era una forma de posesión demoníaca. En la Edad Media, se pensaba que la locura estaba relacionada con una piedra en el cerebro, y algunos intentaban extirparla.

Más adelante, en la Edad Moderna, surgieron dos figuras importantes: Thomas Willis, considerado el padre de la neurología por su reconocimiento de la relación entre los nervios cerebrales y las enfermedades mentales, y John Locke, quien destacó la influencia de los sentidos y la experiencia en el cerebro. Hoy en día, se reconoce que la salud mental de un individuo está vinculada a su contexto.

Con el tiempo, la psiquiatría surgió como una especialidad médica aceptada, sugiriendo que los trastornos mentales pueden tener orígenes genéticos o neurológicos, teoría que se consolidó durante los siglos XIX y XX con los aportes de Sigmund Freud. A mediados del siglo XX, comenzaron a establecerse clasificaciones y manuales para los trastornos mentales, y la sociedad empezó a rechazar las prácticas agresivas como la lobotomía (consistía en insertar un objeto punzante a través de la cuenca del ojo y producir una lesión en el lóbulo frontal).

En la actualidad, tanto la sociedad como la comunidad científica coinciden en que los trastornos mentales deben tratarse con medicación y terapia. Uno de los objetivos contemporáneos es eliminar la estigmatización histórica asociada con el concepto de salud mental.

MARCO LEGAL

(Ley 1616 de 2013 art. 3) La salud mental se considera un estado en constante cambio que ayuda a las personas a emplear sus recursos emocionales y cognitivos para afrontar la vida y establecer relaciones significativas. En Colombia, es un derecho fundamental y una prioridad nacional, vital para el bienestar y la calidad de vida de la población.

MARCO CONCEPTUAL

Neurología: es la rama de la medicina que estudia el sistema nervioso.

Trastorno mental: se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo.

Depresión: Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

Resiliencia: Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 18 de 37

Apoyo Psicosocial: Involucra el soporte emocional y social brindado a los estudiantes para ayudarles a lidiar con problemas de salud mental y mejorar su bienestar general.

Autoestima: La valoración que un estudiante tiene de sí mismo, que puede influir en su salud mental y rendimiento académico.

Mindfulness: Atención plena que ayuda a reducir el estrés.

Dificultades de Aprendizaje: Problemas que afectan la adquisición de habilidades académicas y el bienestar emocional.

Aislamiento Social: sensación de desconexión que puede afectar negativamente la salud mental

Cognitivo: es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

METODOLOGÍA

PARADIGMA

El paradigma utilizado en esta investigación será el paradigma histórico-hermenéutico ya que nos facilitará la comprensión del fenómeno social que afecta directamente a los estudiantes universitarios, el cual es la salud mental. Así mismo, nos ayudará a la subjetividad, análisis al contexto histórico en el que se presenta y sobre todo una gran flexibilidad a la hora de desarrollar la metodología.

ENFOQUE

El enfoque utilizado se clasificó como mixto debido a que en el desarrollo de la investigación se llevaron a cabo encuestas para contabilizar datos numéricos y entrevistas para determinar los problemas desde cada uno de los entrevistados. El objetivo principal de este estudio fue comprender sucesos, desarrollos y vivencias desde un enfoque explicativo y contextual, empleando técnicas como sugerencias y estudios o análisis del contenido para lograr una comprensión exhaustiva de los temas abordados sobre el estrés y la salud mental.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio utilizó un método de investigación inductivo porque permite un acercamiento reflexivo sobre la salud mental. Esto permite analizar minuciosamente casos y ejemplos concisos para llegar a conclusiones generales y suposiciones mas amplias sobre el tema en cuestión.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este tipo de investigación es descriptiva, ya que tiene como objetivo principal identificar los mayores riesgos y analizar las causas, sin manipular variables ni establecer relaciones causales.

Su objetivo principal es proporcionar una visión clara y detallada de cómo se lleva a cabo y se evalúa la investigación de la salud mental, lo que queremos lograr con esta investigación es buscar mejorar la salud y el bienestar de las personas, reducir el impacto negativo en la salud física y mental, y ayudar a las personas a desarrollar resiliencia y habilidades para enfrentar situaciones estresantes de manera saludable.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	4
			Fecha	05/02/2024
			Página	Página 19 de 37

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población serán los estudiantes de Colombia en cualquier carrera que estén cursando actualmente. Y la muestra serán los estudiantes universitarios que residen en la ciudad de Barranquilla, con el fin de observar si se está llevando a cabo la salud mental en la sociedad en la cual conviven.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Los instrumentos o herramientas y técnicas utilizadas fueron análisis de documentos y entrevistas. Con ayuda de estos elementos, pudimos recopilar toda la información necesaria para llevar a cabo la investigación de desarrollo de manera efectiva y precisa.

FUENTES DE OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Con respecto a la salud mental, las fuentes de información son primarias y secundarias, ya que contiene información documentada y plasmada en libros, revistas y artículos de opinión. El libro de Byung-chul han “la sociedad del cansancio” fue una de las fuentes más importantes en este estudio.

Consideraciones éticas y de propiedad intelectual

El PAT colectivo es un producto de elaboración de investigación en el aula, producto de la actividad académica y realizada como uno de los requisitos del Programa de Derecho, de igual manera declaro que el documento es original, que dicho trabajo no infringe ningún derecho de propiedad intelectual.

Dando cumplimiento a los dispuesto en la Ley Estatutaria 1581 de 2012 y a su Decreto Reglamentario 1377 de 2013, y mediante el Acuerdo No 02 de Julio 07 de 2017, la Corporación Universitaria Rafael Núñez adopta la presente política para el tratamiento de datos personales, la cual será informada a todos los titulares de los datos recolectados o que en el futuro se obtengan en el ejercicio de las actividades académicas, culturales, comerciales o laborales.

Que da respeto y cumplimiento a las normas APA y las citaciones garantizando los derechos de autor.

Resultados (análisis y discusión)

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 20 de 37

ruta de salud mental de la corporación universitaria rafael núñez.

1. ¿Existe alguna política institucional, para tratar los casos de salud mental?

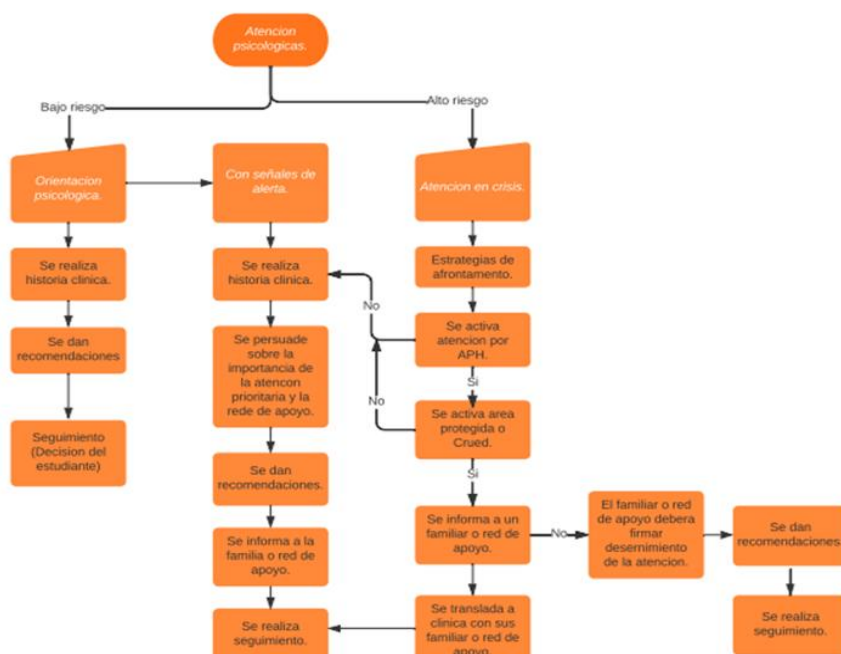
No existe pero nos regimos por las políticas locales y nacionales existentes brindando un servicio de orientación psicológica y no de intervención (por lo cual no damos conceptos médicos ni intervenimos trastornos solo acompañamos)

Existe un documento que estableció el ministro de salud y protección social en el artículo 31 de la ley 1616 de 2013, y en desarrollo de lo establecido en el artículo 2º del decreto ley 4107 de 2011 y la resolución 1841 de 2013.

2. ¿Cómo se lleva a cabo la ruta de atención, podría dar una breve explicación?



	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO		Código	FT-IV-015
			Versión	4
			Fecha	05/02/2024
			Página	Página 21 de 37



3. ¿El tratamiento o acompañamiento que brinda la universidad, hasta dónde llega? ¿Es decir, los familiares de este están involucrados en el tratamiento que se le está llevando al estudiante?

El servicio de acompañamiento Psicológico de la UNINÚÑEZ, dentro del área de Vida sana brinda estrategias metodológicas y acciones encaminadas a las necesidades y condiciones particulares o de vulnerabilidad a sus estudiantes, que experimenten problemas de ajuste personal, social, académicos o problemas psicológicos que requieren atención profesional.

Cuando el caso amerita un tratamiento, si es necesario se contacta a la familia y se hace la sugerencia que sea solicitado por su EPS o entidad que lo requiera. También desempeña un rol preventivo al asistir a los estudiantes en la identificación, apropiación y aprendizaje de habilidades personales, académicas que le ayuden en la obtención de sus metas educativas y sus objetivos de vida, contribuyendo a un ambiente universitario sano.

4. ¿Las rutas de atención realmente son accesible para los estudiantes?

Si, ellos pueden acceder desde su plataforma o asistir al departamento de vida universitaria en los horarios estipulados en la sede aulas.

5. ¿Qué tipos de políticas emplearías para apoyar las rutas de apoyo?

Considero que las políticas existentes son pertinentes pese a esto son muy generales por lo cual considera que cada departamento e institución de educación de superior debe trabajar en su adecuación.

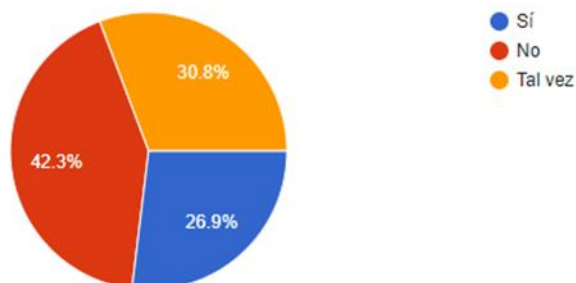
DIFERENTES FACTORES POR LOS QUE ATRAVIESAN LOS ESTUDIANTES DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 22 de 37

¿Sufres de ansiedad?

26 respuestas

 Copiar

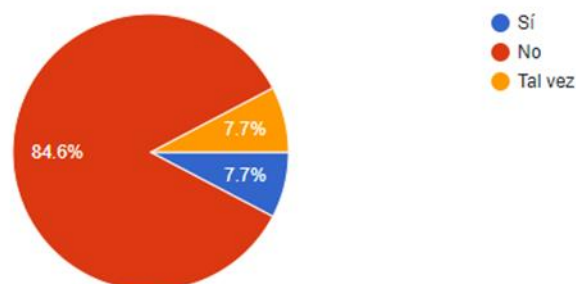


DISCUSIÓN: El 42.3% de los encuestado manifestaron que sufren o han sufrido este factor de ansiedad, el 30.8% respondió que no han registrado este síntoma, y el 26.9% queda incierto ya que no tienen una respuesta directa. Entonces, en su mayoría si han padecido o padecen de ansiedad.

¿Sufres de depresión?

26 respuestas

 Copiar



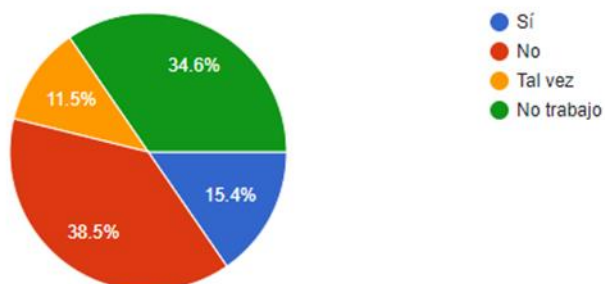
DISCUSIÓN: El 84.6% respondió que no, en cambio una minoría del 7.7% respondió que sí igualando a la opción de “tal vez” la cual también tiene un 7.7%. En este caso un porcentaje muy alto no ha tenido historial de este factor.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 23 de 37

¿Tienes sobrecarga laboral?

 Copiar

26 respuestas

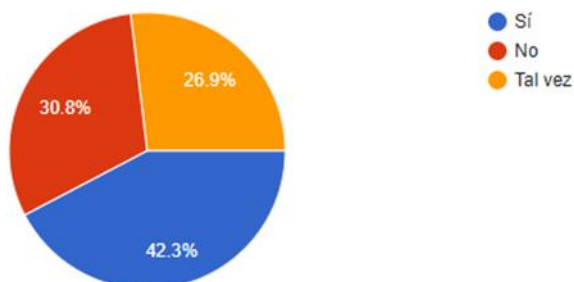


DISCUSIÓN: El 34.6% manifestó que “no trabaja” y el 38.5% contestó que “no” lo que se puede deducir también en que no tienen empleo. Mientras que, el 15.4% si tienen una sobrecarga laboral.

¿Tienes sobrecarga académica?

 Copiar

26 respuestas



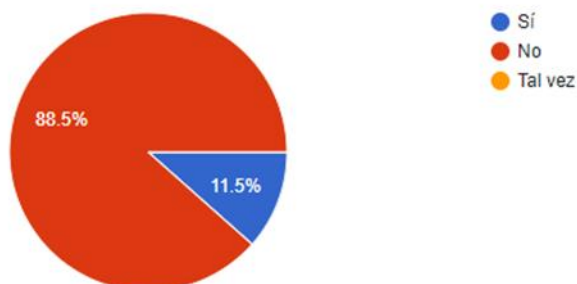
DISCUSIÓN: El 42.3% si padece de este factor tan determinante para la estabilidad de la salud mental, el cual es un porcentaje bastante alto, y el “no” emplea un 30.8% y para completar la opción “tal vez” tiene un 26.9%.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 24 de 37

¿Consumes medicamentos con efectos secundarios?

 Copiar

26 respuestas

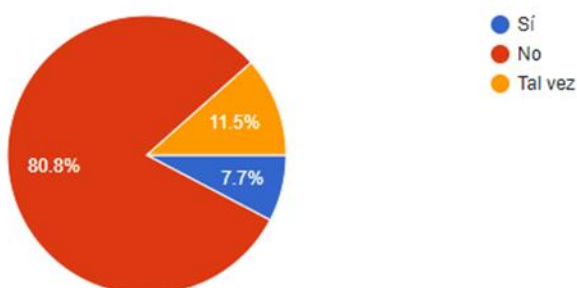


DISCUSIÓN: El 88.5% no emplea medicamentos con efectos secundarios, mientras que por otro lado, el 11.5% si los consume lo cual deja una cierta duda sobre dichos medicamentos.

¿Tienes alguna enfermedad que pueda poner en riesgo tu salud o estabilidad emocional?

 Copiar

26 respuestas



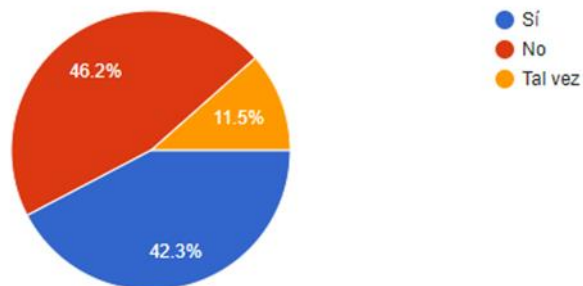
DISCUSIÓN: El 80.8% no tiene alguna enfermedad afectante al tema central, mientras que el 7.7% sí la tiene y el 11.5% respondió “tal vez”.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 25 de 37

¿Sufres de insomnio o problemas para dormir?

 Copiar

26 respuestas

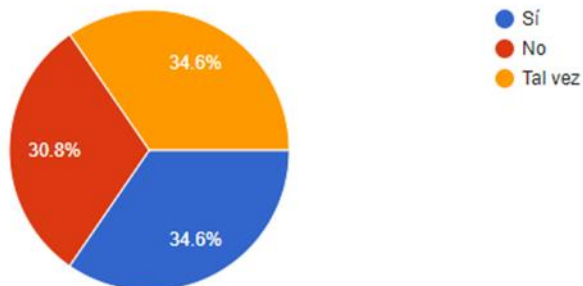


DISCUSIÓN: El 42.3% sí tiene dificultades para conciliar el sueño, por otro lado, el 46.2% no tiene problemas para dormir.

¿Sientes que tienes suficiente tiempo para descansar y relajarte?

 Copiar

26 respuestas



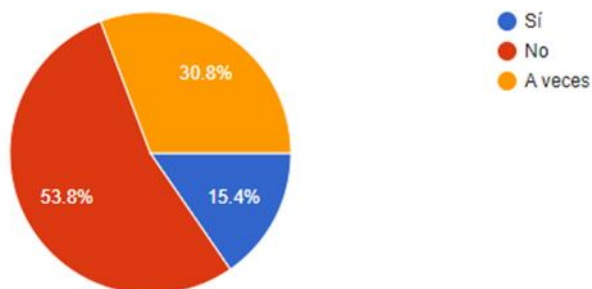
DISCUSIÓN: El 34.6% sí tiene el tiempo para relajarse, mientras que el 30.8% no tiene tiempo para ello ya sea por la sobrecarga académica o laboral.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 26 de 37

¿Te sientes solo o aislado?

 Copiar

26 respuestas

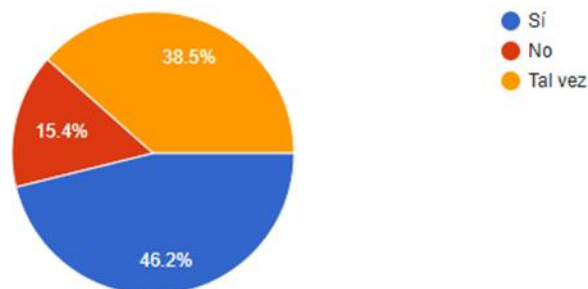


DISCUSIÓN: El 53.8% no se considera solo, pero es alarmante que el 15.4% sí lo está, añadiendo que el 30.8% a veces se considera aislado.

¿Empleas una buena alimentación?

 Copiar

26 respuestas



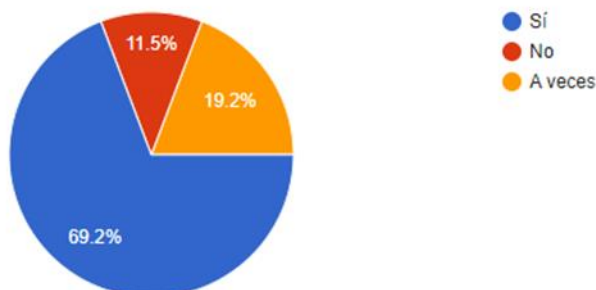
DISCUSIÓN: El 46.2% emplea una dieta o alimentación sana, el 38.5% expresa que “tal vez” lo cual nos deja una brecha en la comprensión de su respuesta y el 15.4% no emplea una buena alimentación, lo que conlleva a un mal desarrollo en cualquiera de las actividades que realice.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 27 de 37

¿Tienes apoyo por parte de tu familia?

 Copiar

26 respuestas

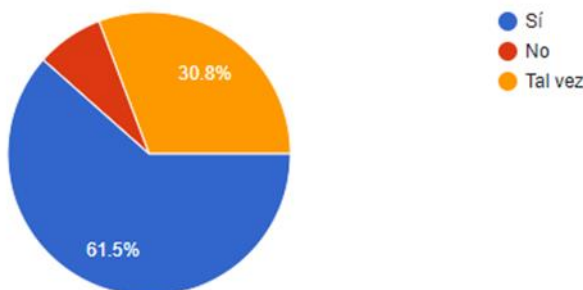


DISCUSIÓN: El 69.2% sí cuenta con el apoyo de sus familias, el 19.2% siente el apoyo en ciertos momentos y el 11.5% en ningún momento cuenta con su apoyo lo cual es un punto fundamental para la afectación de la salud mental de la persona.

¿Te dedicas tiempo a ti mismo?

 Copiar

26 respuestas



DISCUSIÓN: El 61.5% sí dedica tiempo a ellos mismos, el 30.8% comentó que “a veces” y el 7.7% manifiesta que no se dedica tiempo, lo cual es sustancial para tener una buena salud mental porque si tú mismo no te dedicas tiempo, ¿quién lo hará por ti?

DISCUSIÓN GENERAL:

La mayoría de los encuestados, en promedio más del 80% se evidencia que la muestra en cuestión ha padecido alguno de los factores más dañinos para la salud mental. Es fundamental emplear medidas que protejan y cuiden la salud mental de los estudiantes, ya que en ellos se encuentra el futuro de la sociedad en el desarrollo de distintos campos y distintas materias. Por otro lado, es injusto que los estudiantes no tengan las herramientas o mecanismos para salvaguardar su salud. Estas encuestas pretenden despertar a las autoridades, entidades y rutas para que ayuden a prevenir estas situaciones y que los estudiantes se sientan protegidos y acogidos.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 28 de 37

Conclusiones y Recomendaciones

El estrés académico y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de creciente relevancia en el ámbito educativo. En los últimos años, se ha puesto mayor atención a la relación entre las exigencias académicas y el bienestar emocional de esta población, destacándose cómo una combinación de factores puede generar una carga significativa sobre los estudiantes. La presión constante por obtener buenos resultados, cumplir con las expectativas académicas y equilibrar la vida personal con las obligaciones universitarias son factores que, en conjunto, fomentan altos niveles de ansiedad, estrés y, en muchos casos, el agotamiento mental.

Este tipo de estrés no se manifiesta únicamente en forma de malestar emocional. Sus repercusiones son mucho más profundas y complejas, afectando aspectos clave del rendimiento académico y la calidad de vida en general. Los estudiantes bajo altos niveles de estrés suelen experimentar dificultades para concentrarse, alteraciones en el sueño, fatiga crónica y una disminución en su capacidad para gestionar el tiempo y las responsabilidades. Estas condiciones no solo impactan su rendimiento académico inmediato, sino que también pueden tener consecuencias a largo plazo en su desarrollo profesional y personal.

Frente a este panorama, es fundamental reconocer que la simple acumulación de carga académica sin un adecuado acompañamiento emocional puede llevar a una crisis de salud mental entre los estudiantes universitarios. Por lo tanto, es imperativo que las instituciones educativas se involucren más activamente en la implementación de estrategias que promuevan el bienestar integral de los estudiantes. Esto incluye la creación de programas de apoyo psicológico accesibles y efectivos, así como la oferta de talleres enfocados en la gestión del estrés, la regulación emocional y la resiliencia.

Asimismo, las universidades deben fomentar espacios de desconexión, donde los estudiantes puedan alejarse temporalmente de las presiones académicas y dedicarse a actividades recreativas, deportivas o artísticas que favorezcan su bienestar emocional. Estas actividades no solo ofrecen un respiro mental, sino que también pueden contribuir a la formación de comunidades estudiantiles más solidarias, generando redes de apoyo social que son clave para combatir la sensación de aislamiento que a menudo acompaña a los problemas de salud mental.

Bibliografía

Agudelo, M. (2005). El estrés laboral su incidencia en las relaciones familiares y sociales. Universidad abierta y a distancia UNAD. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/20475/COMIENZO%20TRABAJO%20GRADO%20SIN%20PAGINAR.pdf;jsessionid=BE761CD9B15D72EFB723713053B84926.jvm1?sequence=1>

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 29 de 37

Ávila, J. (30 de julio 2024). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista CON-CIENCIA. Recuperado de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013

Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de ciencias sociales, 28(5), 87-99. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

Blanco K, Cantillo Martínez N, Castro González Y, Downs Bryan A, Romero Villadiego E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. Trabajo para optar al título de enfermera de la Universidad de Cartagena facultad de enfermería Cartagena de Indias. Recuperado de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2652/Estr%C3%A9s%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bonilla Rodríguez, B. (2022). Ideación suicida y estrés académico en los estudiantes del área de la salud. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12371/16926>

Caballero, B. (2018-2019). El estrés laboral y cómo afecta a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. Universidad de Barcelona. Recuperado de https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/145223/1/TFG_Caballero_Moyano_Beatriz.pdf

Cabrera Bautista, J. N., Carrillo Delgado, C. D., Díaz, M. Á., & Serrano Gelvez, P. D. (2020). Análisis de factores presentes en el estrés académico de estudiantes de medicina en Tuluá, Colombia. Recuperado de <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/1567>

Calvache Melo, J. K., Garzón Parra, L. A., Mancilla Bustillo, A. R., Rodríguez Sanguña, Y., & Ruiz Vesga, L. K. (2020). Factores de riesgos asociados al estrés en estudiantes universitarios. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2690>

Castillo, Barrios y Estrada. (07 de marzo 2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Revista javeriana. Recuperado de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

Castro, J. (12 junio 2018). Salud mental en estudiantes de medicina. Un reto más allá del estrés académico. Recuperado de https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2024000100005

Constanza Cañón S, Narváez M, Botero P. Montoya O, Bermúdez G, Pérez Agudelo M. (1-21, 2022). Caracterización de las condiciones en salud mental de estudiantes de

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 30 de 37

la Universidad de Manizales, Caldas, Colombia. Tesis Psicológica, vol. 17, núm. 2, pp. Fundación Universitaria los libertadores. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1390/139076704001/html/#:~:text=Los%20determinantes%20sociales%20como%20sexo,salud%20mental%20en%20los%20universitarios.>

Cuamba, N. Zazueta, N... (15 de septiembre 2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Universidad de sonora. Redaly.org. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/6678/667871448004/html>

Delgado Tenorio, Ariana L., Oyanguren Casas, Nayara A., Reyes González, Ariana A.I., Zegarra, Ángel Ch., & Cueva, Manuel E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. Propósitos y Representaciones, 9(3), e1372. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

Delgado, P. (8 de noviembre de 2018). Educación en salud mental: la importancia de distinguir entre el estrés y la depresión. Instituto para el futuro de la educación tecnológico de monterrey. Recuperado de https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-salud-mental-la-importancia-de-distinguir-entre-el-estrés-y-la-depresion/?gad_source=1&qclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnDFkhI6AQtnGpF-cxtnRGEbwXBxNrti2qRI1tH-nhZObRoiNVu2cO4aAsm1EALw_wcB

Emilce Mojica, D. (2023). Relación entre la salud mental y rendimiento académico de población estudiantil de Colombia. Trabajo de grado para optar por el título de Magíster en Salud Pública. Recuperado de <https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/c4a82e94-dee5-44e2-8d5d-04c662ad173c/content>

Equidad en la salud: La revisión Marmot 10 años después. (15 de junio 2020). Portal de internet Euskadi.eus. Recuperado de https://www.euskadi.eus/web01-a2zesosa/es/contenidos/noticia/not_sosa_marmot_review/es_def/index.shtml

Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb>

Espinosa Calpa, C. A., & Ordoñez Zambrano, N. (2023). Aplicación móvil como apoyo a la prevención del estrés en el ámbito universitario para los estudiantes de la Universidad CESMAG (Doctoral dissertation, San Juan de Pasto-Nariño [Colombia]: Universidad CESMAG). Recuperado de <https://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/997>

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 31 de 37

Estudiantes de la facultad de medicina. (Septiembre de 2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. Scielo.org. Recuperado de

https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048

Farrés, H. (04 de mayo 2024). Revista la Vanguardia. Recuperado de

<https://www.lavanguardia.com/television/20240504/9613449/marian-rojas-estape-da-la-clave-para-luchar-contra-el-estrés-partiendo-de-uno-mismo-pmv.html>

Galvis, J. (23 de noviembre 2021). Ensayo de estrés. Instituto educativa cristo rey. Recuperado de

<https://www.institucioneducativacristorey.edu.co/ensayo-de-estrés/>

Gómez, V. (). Richard Stanley Lazarus (1922 – 2002). Revista latinoamericana de psicología. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>

González Campos, Gloria; Valdivia-Moral, Pedro; Cachón Zagalaz, Javier; Zurita Ortega, Félix; Romero, Oscar. (Diciembre, 2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>

Jiménez, A. Rojas, G. Martínez, V. (11 de marzo 2013). Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica? Ciper. Recuperado de <https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>

Jiménez, Y. (02 de marzo 2015). Estrés académico en estudiantes universitarios. Artículo de Revista médica. Recuperado de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/download/13656/13407/104573>

Jordana, A. (22 de septiembre 2020). Aaron Antonovsky y la salud. Startup WHI institute. Recuperado de <https://whi-institute.com/aaron-antonovsky-y-la-salud/#:~:text=Antonovsky%20escribe%20en%20%E2%80%9CUnraveling%20the%20Mystery%20of%20Health%E2%80%9D,del%20individuo%20en%20su%20manejo%20de%20la%20tensi%C3%B3n.>

La salud mental y el estrés académico en la población colombiana estudiantil universitaria. (13 de noviembre 2022). Página catálogo de la salud. Recuperado de <https://repository.ucatolicaluismamigo.edu.co/server/api/core/bitstreams/435dc596-4e9e-4116-bb97-c7b3f3514c08/content>

Lascarro Blanco G. (noviembre 2022). Depresión, ansiedad Y estrés en estudiantes de pregrado de la universidad de la costa. Proyecto de grado presentado a consideración de la Universidad de la Costa requisito para optar a grado académico de psicología. Recuperado de <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9801/DEPRESI%C3%93N%20Y%20ANSIEDAD%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20PREGRADO%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DE%20LA%20COSTA>

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 32 de 37

[2C%20ANSIEDAD%20Y%20ESTR%C3%89S%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20PREGRADO%20DE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Las consecuencias emocionales y corpóreas del estrés académico en estudiantes universitarios. (1 de mayo 2023). Revista la opinión. Recuperado de <https://www.laopinion.co/salud/las-consecuencias-emocionales-y-corporeas-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios>.

Leal, F. López, V. Oyanedel, J. Báez, T. (Mayo de 2024). Salud Mental en Estudiantes de Educación Superior: Un Desafío Post-pandemia. ResearchGate. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/380398530_Salud_Mental_en_Estudiantes_de_Educacion_Superior_Un_Desafio_Post-pandemia

Mancilla, Rodríguez, Calvache, Garzón y Ruiz. (Diciembre de 2020). Investigación aplicada factores asociados al estrés en estudiantes universitarios. Institución universitaria politécnico grancolombiano. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2690/Proyecto%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mantilla, S. (2020). Afrontamiento de estrés laboral y/o cotidiano por trabajo virtual en profesores de educación superior durante pandemia (Colombia). Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/41343/BejaranoRodriguezDubanAlveiro2022.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Martínez G, Gaviria Toro V. (2022). Panorama del estrés académico y sus efectos sobre la salud mental. Trabajo de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/17521/1/20.%20Monograf%C3%A1a%20-%20Panorama%20del%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20y%20sus%20efectos%20sobre%20la%20salud%20mental%20s%C3%ADntesis%20de%20una%20revisi%C3%B3n%20documental.pdf>

Martínez, M. (01 de marzo 2005). Reactividad al estrés y psicopatología. Repositorio digital psiquiatria.com. Recuperado de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/reactividad-al-estres-y-psicopatologia#:~:text=Introducci%C3%B3n-.El%20concepto%20de%20estr%C3%A9s%20fue%20definido%20en%20el%20C3%A1mbito%20cient%C3%ADfico,con%20la%20secreci%C3%B3n%20de%20adrenalina>.

Mogollón, O. Villamizar, D. Padilla, S. (2103). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública Mental. Revistas UFPS. Recuperado de <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738/2167>

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 33 de 37

Montoya, B. (2016). El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano JIC. Universidad de Manizales Facultad de Psicología Maestría en Gerencia del talento humano. Recuperado de https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ospina Páez, A. (21 de febrero 2023). La salud emocional de la educación superior en Colombia. Artículo de LinkedIn. Recuperado de <https://es.linkedin.com/pulse/la-salud-emocional-de-educaci%C3%B3n-superior-en-colombia-ospina-paez>

Palomo Ávila, F. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios utilizando la escala de estresores académicos. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/82759c52-ed86-4923-89e7-e3274310c234>

Profesores de la universidad de chile. (Diciembre 2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. Scielo. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082021000300405#:~:text=Seg%C3%BAn%20los%20resultados%20del%20proyecto,et%20al.%2C%202018

Ramírez, A. P. (2021, 7 octubre). ¿Cuál ha sido el camino que ha recorrido la salud mental? Revista la Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20211007/7523365/cual-sido-camino-recorrido-salud-mental.html>

Regalado, M. Baltazar, H. Pineda, F. Medina, A. (Octubre – diciembre de 2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. Elsevier. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-articulo-la-salud-mental-jovenes-universitarios-S2605073023000160>

Rocío, S. y Garavito, Y. (09 de noviembre 2020). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. Análisis revista colombiana de humanidades. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5155/515570056015/html/>

Rodríguez, M. (). Neuroquímica del estrés. Recuperado de https://remus.unison.mx/index.php/remus_unison/article/download/54/54/53#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Bruce%20McEwen,respuesta%20fisiol%C3%B3gica%20y%20conductual

Rojas, G. Martínez, V. Jiménez, A. (23 de abril 2019). Salud mental de estudiantes universitarios: ¿qué pueden hacer las universidades? Universidad de chile. Recuperado de <https://uchile.cl/noticias/153079/salud-mental-de-estudiantes-universitarios-->

Ruiz Bernés, A., Benítez Guerrero, V., Rodríguez Gil, J. A., Rivera Cortez, R. C., & Rea Páez, H. (2023). Análisis del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Área de la Salud. CISA, 4(4), 54–82. Recuperado de <https://doi.org/10.58299/cisa.v4i4.27>

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 34 de 37

Ruiz, L. (09 de julio 2024). Modelo biopsicosocial: qué es y cómo se entiende la salud mental. Portal digital psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>

Ruiz, L. (09 de marzo 2024). La teoría de Cannon-Bard sobre las emociones. Portal digital psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/teoria-cannon-bard>

Sánchez, J. (). Estrés laboral. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Meza Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y ciencia, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Teoría de la emoción de Schachter y Singer: Conceptos clave. Portal digital mentes abiertas. Recuperado de <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/teoria-de-la-emocion-de-schachter-y-singer-conceptos-clave#:~:text=La%20teor%C3%Ada%20de%20la%20emoci%C3%B3n%20de%20Schachter%20y%20Singer,Seq%C3%BAn%20la%20teor%C3%Ada&text=Es%20decir%2C%20cuando%20una%20persona,de%20ciertas%20regiones%20del%20cerebro.>

Torres, M. (19 de abril de 2024). La acuciante necesidad de cuidar la salud mental en las aulas. El país. Recuperado de <https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2024-04-20/la-acuciante-necesidad-de-cuidar-la-salud-mental-en-las-aulas.html>

3.Aporte del PAT Colectivo al DHS (Desarrollo Humano Sostenible)

El DHS se refiere a aquellos factores sociales, económicos y ambientales que influyen en el bienestar y la salud mental de las personas. Para abordar los factores que representan los mayores riesgos para la salud mental de los estudiantes universitarios, el PAT Colectivo se enfoca en promover intervenciones que ayuden a mitigar los efectos negativos de estos determinantes.

Como Aportes del PAT Colectivo al DHS en el contexto de la salud mental de los estudiantes universitarios, mencionaremos los siguientes

1. Acceso a servicios de salud mental: El PAT Colectivo facilita el acceso a servicios de salud mental, tanto en el ámbito universitario como en la comunidad, lo cual es clave para que los estudiantes reciban el apoyo necesario para prevenir o tratar trastornos mentales.
2. Fortalecimiento de la red de apoyo comunitario: A través del PAT Colectivo, se fomenta la creación de redes de apoyo, tanto entre estudiantes como con familias y

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 35 de 37

grupos comunitarios. Este apoyo social es fundamental para reducir el aislamiento social y proporcionar un entorno de apoyo emocional.

3. Programas de prevención y promoción: Se desarrollan programas educativos que sensibilizan sobre la importancia de la salud mental y enseñan a los estudiantes cómo gestionar el estrés, la ansiedad y otros factores emocionales, promoviendo hábitos de vida saludables.
4. Intervenciones en el entorno universitario: El PAT Colectivo también involucra la modificación de los entornos en los que los estudiantes interactúan, garantizando que las universidades ofrezcan ambientes seguros, inclusivos y con acceso a recursos de salud mental.
5. Enfoque integral y multidisciplinario: Este enfoque promueve la integración de diversas disciplinas, como psicología, trabajo social, medicina y otras, para abordar la salud mental desde una perspectiva holística, que abarca tanto los aspectos emocionales como sociales, económicos y ambientales.

En resumen, el PAT Colectivo desarrollado por los estudiantes de segundo semestre, en el periodo académico 2024-2, contribuye a la atención de la salud mental de los estudiantes universitarios a través de un enfoque integral que considera los determinantes sociales de la salud, implementando intervenciones que van desde la promoción de la salud mental hasta la creación de redes de apoyo y acceso a servicios de salud, para reducir los riesgos asociados a factores como el estrés académico, las condiciones socioeconómicas, la falta de apoyo emocional, entre otros.

4. Aportes puntuales del PAT Colectivo al plan de estudios del programa académico

El Pat Colectivo ha aportado significativamente en la actualización de los contenidos programáticos desarrollados en cada de las asignaturas matriculadas por los estudiantes de segundo semestre de Derecho.

Las amenazas a la salud mental en los universitarios en Colombia son diversas y pueden tener un impacto significativo en su bienestar general y en su rendimiento académico. Al analizar este tema desde el contexto del plan de estudios del programa académico de Derecho, se pueden identificar algunos factores clave que afectan a la salud mental de los estudiantes y cómo estos podrían ser abordados en el currículum de la carrera.

Aportes al Plan de Estudios del Programa Académico de Derecho:

1. Incorporación de Talleres y Cursos de Manejo de Estrés y Salud Mental

Propuesta: Incluir en el plan de estudios módulos o talleres específicos sobre manejo de estrés, técnicas de relajación, mindfulness y estrategias para mejorar la salud mental. Esto permitirá que los estudiantes aprendan a

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 36 de 37

gestionar la presión académica y a reconocer señales de agotamiento emocional.

Objetivo: Fomentar el autocuidado entre los estudiantes y proporcionarles herramientas para afrontar los desafíos emocionales y académicos.

2. Acceso a Servicios Psicológicos y de Bienestar

Propuesta: Establecer un sistema de apoyo psicológico accesible dentro de la universidad, donde los estudiantes puedan acceder a terapias, talleres y actividades de bienestar de manera confidencial.

Objetivo: Reducir el estigma alrededor de la salud mental y facilitar el acceso a recursos que contribuyan al bienestar emocional.

3. Fomento de un Entorno de Apoyo y Colaboración

Propuesta: Promover una cultura de apoyo entre los estudiantes, en lugar de una competencia destructiva. Esto podría incluir actividades grupales, tutorías entre pares y espacios de colaboración en lugar de solo evaluación individualista.

Objetivo: Mejorar la cohesión social dentro del programa y reducir el sentimiento de aislamiento y presión.

4. Asesoramiento Profesional sobre el Futuro Laboral

Propuesta: Incluir en el plan de estudios asesorías personalizadas sobre el mercado laboral, oportunidades profesionales y estrategias para hacer frente a la incertidumbre económica, especialmente dentro del campo del Derecho.

Objetivo: Reducir la ansiedad sobre el futuro profesional y proporcionar a los estudiantes herramientas para prepararse para los desafíos del mercado laboral.

5. Sensibilización sobre Desigualdades y Apoyo Socioeconómico

Propuesta: Incorporar programas que reconozcan y aborden las desigualdades sociales y económicas entre los estudiantes, brindando oportunidades de apoyo financiero y académico a quienes lo necesiten.

Objetivo: Aliviar la carga emocional que representa para algunos estudiantes la falta de recursos y garantizar que todos tengan las mismas oportunidades de éxito académico.

	FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO	Código	FT-IV-015
		Versión	4
		Fecha	05/02/2024
		Página	Página 37 de 37

- 5. Impacto del PAT Colectivo en la producción del Programa. De acuerdo con la apreciación del Colectivo Docente, indique como valor agregado, si desde el PAT Colectivo desarrollado entre otros: a) se generará *un artículo, o una presentación en evento (divulgación)*, b) se derivará *un trabajo de grado, o una intervención comunitaria*; c) se convertirá en insumo para Investigación estricta.**

La temática del Pat Colectivo desarrollada durante el segundo periodo académico de 2024, ha generado gran impacto en la sociedad, lo cual podemos evidenciar en las diferentes actividades de análisis teórico que realizaron los estudiantes para obtener los resultados de los objetivos propuestos al inicio de la investigación.

Finalmente, al interior de la CURN, al igual que en años anteriores, también se dio un gran impacto al momento de ser socializado el Pat Colectivo a los demás estudiantes de diferentes semestres a través del Seminario Final de Investigación que se llevó a cabo el 22 de noviembre, y relevando que se escogió el mejor trabajo dentro de los ya presentados y que habían realizado tres-3- entregas y dos -2- socializaciones.