Salud mental y bienestar universitario: construyendo redes para el acompañamiento integral

Memorias del Encuentro Internacional de Bienestar Universitario

Paola Ramírez
Coordinadora

UHE | UNIVERSIDAD HEMISFERIOS

Salud mental y bienestar universitario: construyendo redes para el acompañamiento integral

Memorias del Encuentro Internacional de Bienestar Universitario

Paola Ramírez

Coordinadora

Título: Salud mental y bienestar universitario: construyendo redes para el acompañamiento integral. Memorias del Encuentro Internacional de Bienestar Universitario.
Coordinadora: Paola Ramírez
Primera edición
ISBN: 978-9942-752-35-2
Publicado en julio de 2026

© UHEdiciones • Universidad Hemisferios
Paseo de la Universidad N° 300 y Juan Díaz, Iñaquito Alto
Quito - Ecuador.
Telf. (02) 401-4100
www.uhemisferios.edu.ec
https://uhediciones.uhemisferios.edu.ec/

Producción editorial: Diego Ortiz Jaramillo

Esta obra fue publicada según las normas de publicación del Centro de Publicaciones - UHEdiciones de la Universidad Hemisferios. Queda prohibida la reproducción comercial parcial o total de esta obra, a menos que se obtenga permiso explícito de la editorial. La publicación forma parte del proyecto de vinculación con la sociedad *Generaciones que Educan*.

Cita sugerida (APA 7)
Ramírez, P. (coord.). (2026). *Salud mental y bienestar universitario: construyendo redes para el acompañamiento integral. Memorias del Encuentro Internacional de Bienestar Universitario*. UHEdiciones - Universidad Hemisferios. ISBN 978-9942-752-35-2

AGRADECIMIENTO

La Universidad Hemisferios, en calidad de organizadora de este Primer Encuentro Internacional de Unidades de Bienestar Universitario por la Salud Mental, expresa su más sincero agradecimiento a las instituciones hermanas que nos acompañaron como invitadas internacionales, enriqueciendo este espacio con sus valiosas experiencias.

De manera muy especial, extendemos nuestra gratitud a la PhD. Mariana Azcarraga, Directora del Centro Universitario de Salud y Bienestar de la Universidad Panamericana de México, y a la Mgs. Carolina Chona, Directora de Bienestar y Experiencia del Estudiante de la Universidad de La Sabana de Colombia, por su generosa participación. Sus presentaciones, centradas en las estrategias, modelos y buenas prácticas de atención integral en salud mental implementados para sus jóvenes universitarios, representaron un aporte invaluable para las universidades del Ecuador.

Conocer de primera mano sus metodologías de intervención, los programas de prevención y el acompañamiento especializado que brindan a su comunidad estudiantil ha significado una inspiración fundamental. Estas experiencias no solo amplían nuestra perspectiva, sino que ofrecen valiosos referentes y herramientas concretas que otras instituciones de educación superior podemos replicar, adaptar y poner en práctica en nuestros propios contextos, fortaleciendo así los sistemas de apoyo locales.

El intercambio de saberes y la apertura para compartir su recorrido en este ámbito han consolidado un valioso puente de cooperación interinstitucional. Un dialogo fraterno y que marco una hoja de ruta y en un testimonio del esfuerzo colectivo por construir universidades más humanas, empáticas y cuidadoras.

Agradecemos profundamente el haber cruzado fronteras para tender puentes, compartir su conocimiento y sumar esfuerzos en pro de la salud mental de las nuevas generaciones.

UNIVERSIDAD Panamericana

UHE UNIVERSIDAD HEMISFERIOS

Universidad de La Sabana

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 11

BIENESTAR EN EL AULA: DE LA EVALUACIÓN PSICOMÉTRICA AL ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL DE ESTUDIANTES NOVATOS EN LA ESPOL 14

Resumen 14

Introducción 15

Objetivos 16

General 16

Específicos 16

Metodología 16

Instrumentos 16

Procedimiento 16

Resultados 17

Conclusiones 17

Declaración de uso de Inteligencia Artificial 18

Referencias 18

ANSIEDAD SOCIAL Y BIENESTAR UNIVERSITARIO: EVIDENCIA DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA IMAS EN ECUADOR 20

Resumen 20

Introducción 21

Objetivos 22

Objetivo General: 22

Objetivos Específicos: 22

Metodología 22

Resultados 23

Discusión y conclusiones 24

Declaración de uso de IA 24

Referencias 25

ENCUENTROS EN LA NATURALEZA: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA PARA FAVORECER LA SALUD MENTAL Y FÍSICA EN MÉDICOS POSTGRADISTAS DE LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS 26

Resumen 26

Encuentros en la naturaleza: actividades en la naturaleza para favorecer la salud mental y física en médicos postgradistas de las especialidades médicas 27

Declaración de uso de IA 31

Referencias 31

SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO ENFOQUE INTEGRAL DE LO INDIVIDUAL A LO COMUNITARIO 33

Resumen 33

Salud mental en el contexto universitario: enfoque integral de lo individual a lo comunitario 34

ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA UEES 39

Resumen 39

Introducción 40

Objetivos 40

Objetivo general: 40

Objetivos específicos: 41

Metodología 41

Resultados o desarrollo del tema 41

Conclusiones y aportes 42

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES COMO PROMOTORAS DE LA SALUD MENTAL: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN LA UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR 43

Resumen 43

Introducción 44

Objetivos 45

Objetivo General 45

Objetivos Específicos 45

Metodología 45

Resultados principales 46

Conclusiones 47

Aportes 48

Declaratoria 48

DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR: DIAGNÓSTICO Y ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO 49

Resumen 50

Introducción 50

Objetivo general 51

Objetivos específicos 51

Metodología 52

Enfoque de la investigación 52

Diseño, nivel y tipo de investigación 52

Participantes 52

Instrumentos de recolección y análisis 53

Resultados y Discusión 53
Estrategias de manejo y acompañamiento de la depresión 53
Conclusiones 54
Referencias 54
LA IRA FEMENINA: DE EMOCIÓN ESTIGMATIZADA A RECURSO DE RESILIENCIA Y SALUD MENTAL EN MUJERES UNIVERSITARIAS 56
Resumen 56
Introducción 57
Objetivo general 57
Objetivos específicos 58
Metodología 58
Resultados 58
Conclusiones y aportes 60
Implicaciones para el bienestar universitario 61
Limitaciones y futuras líneas 61
Declaración de uso de Inteligencia Artificial 62
Referencias 62
DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE GRUPOS DE APOYO PARA LA INTEGRACIÓN Y ADAPTACIÓN DE ESTUDIANTES EN SITUACIÓN DE DESARRAIGO 67
Resumen 67
Introducción 68
Objetivos 69
Objetivo general: 69
Objetivos específicos: 69
Metodología: 69
Desarrollo del tema 70
Plan de trabajo 70

Participación y acompañamiento 71

Estrategia de seguimiento 71

Conclusiones y aportes 71

ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL BIENESTAR INTEGRAL GREGORIANO 73

Resumen 73

Introducción 74

Objetivos 75

Objetivo General 75

Objetivos específicos 75

Metodología 75

Resultados o desarrollo del tema 76

Reafirmando el "Principio de Desarrollo Integral e Incluyente" 76

Ratificando el compromiso en el "Principio de Progresividad y No Regresión" 77

Convenios de pago 79

Prácticas de Acompañamiento para fomentar el bienestar en diferentes aspectos 79

Capacitaciones a docentes en temas de inclusión 79

Proyecto de Movilidad académica internacional 79

Infraestructura y ambientes saludables 80

Conclusiones y aportes 80

SALUD MENTAL Y CONVIVENCIA UNIVERSITARIA: CONSTRUYENDO BIENESTAR A PARTIR DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA ESTUDIANTILES 82

Resumen 82

Introducción 83

Objetivo General: 84

Objetivos Específicos: 84

Metodología 84

Resultados 84

Conclusiones y aportes 85

Referencias 86

CUIDAR LA MENTE, ACOMPAÑAR EL APRENDIZAJE: PRÁCTICAS PARA LA SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD HEMISFERIOS 88

Resumen 88

Introducción 89

Objetivos 90

Metodología 90

Desarrollo del tema 90

Conclusiones 95

Referencias 95

PRESENTACIÓN

La vida universitaria contemporánea enfrenta desafíos crecientes que interpelan profundamente a estudiantes, docentes y colaboradores. Las exigencias académicas, las incertidumbres propias de los proyectos personales y profesionales, las transformaciones culturales aceleradas y la fragilidad de muchos vínculos humanos plantean preguntas cada vez más urgentes sobre el cuidado de la persona y las condiciones necesarias para su pleno desarrollo.

La magnitud del desafío queda reflejada en los datos disponibles. Diversos estudios internacionales muestran que aproximadamente uno de cada tres estudiantes universitarios presenta síntomas de depresión y cerca del 40 % experimenta síntomas de ansiedad durante su trayectoria académica. Particular preocupación suscitan los indicadores relacionados con la conducta suicida: investigaciones realizadas con amplias poblaciones universitarias estiman que más de una quinta parte de los estudiantes ha experimentado ideación suicida en algún momento de su vida. En América Latina, los estudios reportan tendencias similares, mientras que en Ecuador una encuesta reciente identificó síntomas de depresión en uno de cada cuatro estudiantes universitarios. Estas cifras adquieren un significado aún más profundo cuando se consideran a la luz de las transformaciones culturales contemporáneas. Byung-Chul Han ha descrito la depresión y el síndrome de burnout como enfermedades características de una sociedad marcada por la autoexigencia permanente, la presión por el rendimiento y la incapacidad de detenerse.

El malestar que afecta a tantos jóvenes universitarios no puede interpretarse únicamente como un problema individual, sino también como el reflejo de dinámicas culturales que dificultan el descanso, empobrecen las relaciones humanas y reducen las oportunidades para la reflexión y la búsqueda de sentido. Nos encontramos, por tanto, ante una realidad que afecta profundamente la experiencia educativa y el proyecto de vida de miles de estudiantes.

Reconocer esta situación constituye el primer paso para fortalecer estrategias de prevención, acompañamiento y promoción del bienestar integral dentro de las instituciones de educación superior. Por ello, la salud mental adquiere una relevancia fundamental. No se trata únicamente de la ausencia de enfermedad o del manejo adecuado de las dificultades emocionales, sino de una dimensión inseparable del desarrollo pleno de la persona. Desde la visión del humanismo cristiano que inspira a la Universidad de Los Hemisferios, el bienestar comprende la armonía de las distintas dimensiones de la existencia —corporal, afectiva, intelectual, relacional y espiritual— y encuentra su fundamento en el reconocimiento de la dignidad inherente a cada ser humano.

El presente libro recoge las memorias del Primer Encuentro Internacional de Bienestar Universitario, que se llevó a cabo bajo el lema "Construyendo redes para universidades saludables" los días 15 y 16 de octubre de 2025. Organizado por la Universidad de Los Hemisferios y la Comisión Permanente de Salud del Consejo de Educación Superior, este espacio permitió reflexionar conjuntamente sobre estos desafíos y compartir iniciativas, experiencias y aprendizajes orientados a fortalecer el acompañamiento de la comunidad universitaria. Su valor no reside únicamente en documentar lo realizado, sino también en evidenciar que el cuidado de las personas constituye una responsabilidad institucional que requiere visión, compromiso y una acción articulada entre múltiples actores.

Las contribuciones reunidas en esta obra ponen de manifiesto que la universidad está llamada a ser una comunidad de aprendizaje y encuentro donde cada persona debe poder sentirse acogida, escuchada y acompañada en su proceso de crecimiento. Las experiencias aquí recogidas muestran la importancia de generar entornos seguros, fortalecer los vínculos comunitarios, promover hábitos de autocuidado y desarrollar estrategias que respondan a la diversidad de trayectorias y necesidades presentes en la educación superior. Evidencian también la necesidad de consolidar una cultura de prevención, formación y acompañamiento que fortalezca la capacidad de afrontar las dificultades y favorezca relaciones humanas significativas dentro de la comunidad universitaria.

Estas memorias constituyen, en definitiva, una invitación a comprender la salud mental como un bien común universitario y como una expresión concreta del compromiso con la formación integral. Con esta publicación, las Unidades de Bienestar Universitario

renuevan su compromiso de impulsar la Red de Universidades Ecuatorianas por la Salud Mental, constituida como uno de los principales frutos de este Encuentro. La complejidad de los desafíos actuales exige, precisamente, redes de colaboración capaces de integrar saberes, experiencias y perspectivas diversas, reconociendo que el cuidado y la formación de la persona comprometen a toda la institución.

Que estas páginas inspiren nuevas iniciativas, profundicen el diálogo entre instituciones y fortalezcan el compromiso con una educación que sitúe a la persona en el centro de su quehacer. La universidad está llamada no solo a formar profesionales competentes, sino también personas capaces de armonizar excelencia profesional, responsabilidad ética y sentido profundamente humano de la vida, descubriendo en su propia vocación una fuente de realización personal y de servicio a los demás.

Paulina Dueñas

Directora General de Desarrollo Institucional

Universidad Hemisferios

BIENESTAR EN EL AULA: DE LA EVALUACIÓN PSICOMÉTRICA AL ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL DE ESTUDIANTES NOVATOS EN LA ESPOL

Mgtr. María de los Ángeles Rodríguez Aroca
ESPOL
mdrodrig@espol.edu.ec
Psic. Kerlly Esperanza González Tigrero
ESPOL
kegonzal@espol.edu.ec

Resumen

La transición al entorno universitario impone demandas emocionales, sociales y familiares que condicionan la adaptación del estudiantado de primer ingreso. Desde la Gerencia de Bienestar Politécnico implementamos una práctica institucional con dos fases articuladas: un tamizaje psicométrico que evalúa inteligencia emocional percibida (TMMS-24), apoyo social percibido (MSPSS) y funcionalidad familiar (FF-SIL); y el programa preventivo "Bienestar en el Aula", con talleres teórico-prácticos dirigidos a docentes, personal de apoyo académico y estudiantes.

El tamizaje a la cohorte de novatos realizado durante cada Periodo Académico permitió construir perfiles agregados para la toma de decisiones. En está ocasión presentamos los resultados del Periodo 2024 con (N=433). En inteligencia emocional, la claridad emocional es el principal desafío: requiere mejora el 54% de hombres (127) y el 67% de

mujeres (133), mientras que solo el 7,2% (31) alcanza un nivel excelente. En atención emocional, el 51,0% (221) presenta un nivel adecuado y el 36,9% (160) déficit. En regulación emocional, predomina un nivel adecuado (53,6% = 232), seguido de 32,3% (140) que requiere mejorar. En apoyo social, el 49,4% (214) reporta bajo apoyo familiar; el acompañamiento de pares se concentra en niveles bajo/promedio (76,2% = 330), y solo el 23,8% (103) percibe apoyo alto. Respecto a otros actores (docentes, comunidad), el 47% de hombres (110) y el 48% de mujeres (95) refieren bajo apoyo, frente a un 34% (127) alto. En funcionalidad familiar, la mayoría se ubica como moderadamente funcional (50,3% = 218) o funcional (28,2% = 122); no obstante, un 19,4% (84) reporta disfunción y un 2,1% (9) disfunción severa.

A partir de estos hallazgos, el programa "Bienestar en el Aula" prioriza la prevención y focalizada. Se concluye que integrar tamizaje temprano e intervención preventiva fortalece la salud mental y el clima educativo.

Palabras clave: estudiantes novatos; tamizaje psicométrico; inteligencia emocional; apoyo social; funcionalidad familiar; diseño universal para el aprendizaje.

Introducción

Los primeros meses en la educación superior concentran desafíos de adaptación académica y psicosocial que inciden en la permanencia y el rendimiento. En este período, la autorregulación emocional, la disponibilidad de redes de apoyo y la funcionalidad del contexto familiar se comportan como factores protectores o de riesgo para el ajuste universitario. Con base en ello, la Gerencia de Bienestar Politécnico de la ESPOL consolidó una práctica institucional —revisada por su Dirección— que articula diagnóstico temprano e intervención preventiva: un tamizaje psicométrico estandarizado aplicado al inicio de cada semestre y el programa "Bienestar en el Aula", que busca activar recursos individuales y contextuales para el bienestar integral del estudiantado y el fortalecimiento de los entornos de enseñanza-aprendizaje.

Objetivos

General

Describir la implementación y los resultados de un modelo integral que combina tamizaje psicométrico e intervención preventiva para estudiantes novatos en la ESPOL.

Específicos

a) Identificar necesidades en inteligencia emocional, apoyo social y funcionalidad familiar mediante TMMS-24, MSPSS y FF-SIL.

b) Construir perfiles grupales para decisiones universales, selectivas y focalizadas.

c) Implementar y evaluar "Bienestar en el Aula" con tres módulos de intervención al inicio del semestre.

Metodología

Diseño y población: Estudio de implementación con enfoque mixto (cuantitativo–cualitativo) en una cohorte de novatos de ESPOL (N=433), evaluada al inicio del semestre.

Instrumentos

1) Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24).

2) Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSSPS).

3) Funcionalidad Familiar (FF-SIL).

Procedimiento

Aplicación en línea con consentimiento informado; resguardo de confidencialidad; y procesamiento estadístico descriptivo (proporciones, medias y perfiles agregados), con tableros internos para toma de decisiones basada en datos. Posteriormente, se ejecuta la intervención "Bienestar en el Aula" con tres módulos teórico-prácticos dirigidos a docentes, personal de apoyo académico y estudiantes, activando prevención universal, selectiva y focalizada.

Resultados

La claridad emocional concentra la mayor necesidad de mejora: 54% de hombres (127) y 67% de mujeres (133) requieren fortalecer la comprensión de sus estados emocionales; solo el 7,2% (31) alcanza nivel excelente. En atención emocional, el 51,0% (221) presenta un nivel adecuado, el 36,9% (160) evidencia déficit y el 12,0% (52) sobre atención. En regulación (reparación), predomina un nivel adecuado (53,6% = 232), seguido de 32,3% (140) que requiere mejorar y 14,1% (61) excelente. El patrón conjunto sugiere perfiles con hipervigilancia en una fracción y, sobre todo, baja comprensión emocional como cuello de botella para la autorregulación.

Por otra parte, al analizar el Apoyo social (MSPSS). Se observa fragilidad estructural en las redes: bajo apoyo familiar en 49,4% (214), con 58% de mujeres (115) y 42% de hombres (99) afectados. El apoyo de pares se concentra en niveles bajo/promedio (76,2% = 330); solo el 23,8% (103) reporta apoyo alto. En otros significativos (docentes, comunidad), el 47% de hombres (110) y el 48% de mujeres (95) informan bajo apoyo, mientras que el 34% (127) percibe apoyo alto. Por último en la arista de Funcionalidad familiar (FF-SIL). Predomina la moderada funcionalidad (50,3% = 218), seguida de funcionalidad adecuada (28,2% = 122); no obstante, el 19,4% (84) reporta disfunción y el 2,1% (9) disfunción severa, constituyendo un factor de riesgo relevante para la adaptación.

A partir de estos perfiles, la intervención se estructura a través del programa Bienestar en el Aula, dirigidos a profesores, personal de apoyo y estudiantes. Compuesto por tres talleres teóricos prácticos: Entorno politécnico Seguro, Gestión emocional en el aula y Estrategias para el aprendizaje inclusivo.

Conclusiones

La integración de tamizaje temprano (TMMS-24, MSPSS, FF-SIL) con intervención preventiva al inicio del semestre fortalece la salud mental, optimiza la asignación de recursos y mejora el clima de aprendizaje. La evidencia de la cohorte (N=433) confirma necesidades predominantes en comprensión emocional, redes de apoyo de pares y funcionalidad familiar en un subgrupo significativo. El modelo ofrece: prevención primaria con competencias socioemocionales y seguridad institucional; gestión por datos con perfiles accionables para decisiones universales, selectivas y

focalizadas; e inclusión educativa mediante principios de DUA y rutas de apoyo claras. Su escalabilidad es alta y su transferencia interuniversitaria factible.

Declaración de uso de Inteligencia Artificial

Se utilizó Inteligencia Artificial como apoyo en la redacción y organización del manuscrito. El diseño programático, la aplicación de instrumentos, el análisis y las decisiones derivadas corresponden a la práctica institucional real de la ESPOL, revisada por la Gerencia de Bienestar Politécnico.

Referencias

Arechabala Mantuliz, M. C., & Miranda Castillo, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. Revista Médica de Chile, 130(10), 1027–1031. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100007

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). TMMS-24: Trait Meta-Mood Scale (versión abreviada). Evidencia y usos en contextos educativos y de salud. (Síntesis y referencias en Psicothema). https://www.psicothema.com/pi?pii=3274

Ortega Veitía, T., De la Cuesta Benjumea, D., & Díaz Álvarez, C. (1999). Propuesta de un instrumento para la aplicación del proceso de atención de Enfermería en Familia (FF-SIL). Revista Cubana de Enfermería, 15(3), 184–190. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191999000300005

Ortiz Morán, M. M. (2020). Validación de la escala multidimensional de apoyo social percibido en adolescentes. https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/10057

Palenzuela, D. L. (1983). Construcción y validación de una escala de autoeficacia específica de situaciones académicas. Análisis y Modificación de conducta, 9(21), 185-219. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7101317.pdf

Schütz A, Mara de Melo C. La importancia del apoyo socio-emocional en adolescentes y adultos jóvenes portadores de enfermerdad crónica: una revisión de literatura. Enfer Glob. (en línea) 2013; 12(2) (fecha acceso 15 de marzo 2014). Disponible en: http://revistas.um.es/eglobal/article/view/eglobal.12.2.143251/146951

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2 (PDF: https://www.yorku.ca/rokada/psyctest/socsupp.pdf

ANSIEDAD SOCIAL Y BIENESTAR UNIVERSITARIO: EVIDENCIA DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA IMAS EN ECUADOR

Vicente Eugenio Caballo Manrique
Universidad de Granada
vcaballo@msn.com

Isabel Cristina Salazar Torres
Universidad de Granada
apicsainvestigación@msn.com

María Fernanda Coello Nieto
Universidad del Azuay
fcoello@uazuay.edu.ec

Juan Sebastián Herrera Puente
Universidad del Azuay
sherrera@uazuay.edu.ec

Martha Esperanza Cobos Cali
Universidad del Azuay
mcobos@uazuay.edu.ec

Resumen

El trastorno de ansiedad social (TAS) constituye uno de los problemas de salud mental más comunes en jóvenes universitarios, afectando su rendimiento académico y calidad de

vida. El objetivo del presente estudio fue evaluar la eficacia del programa “Intervención Multidimensional para la Ansiedad Social” (IMAS) en población universitaria ecuatoriana. Veinte estudiantes diagnosticados con TAS participaron en una intervención grupal de 15 sesiones. Se evaluaron variables de ansiedad social, depresión, preocupaciones, autoestima, habilidades sociales y calidad de vida. Los resultados mostraron reducciones significativas en ansiedad social (CASO Total: d = 2,90; LSAS Total: d = 1,75), depresión (BDI-II: d = 1,90) y preocupaciones (PSWQ: d = 2,23). Asimismo, se observaron incrementos relevantes en autoestima (RSES: d = 1,26), habilidades sociales (CHASO Total: d = 1,23) y calidad de vida (WHOQoL Total: d = 1,16). Estos hallazgos evidencian la eficacia del programa IMAS y su potencial como estrategia replicable de prevención y promoción de la salud mental en contextos universitarios.

Palabras clave: ansiedad social, estudiantes universitarios, intervención grupal, regulación emocional, bienestar psicológico

Introducción

El trastorno de ansiedad social (TAS) es un problema psicológico frecuente caracterizado por el miedo intenso y persistente a situaciones de interacción y evaluación social (APA, 2013). Su prevalencia internacional se sitúa entre el 2,4% y el 4,0% de la población (Stein et al., 2017), y se asocia con deterioro en el desempeño académico, dificultades en las relaciones interpersonales y riesgo de abandono universitario. En Ecuador, los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de exigencia académica, inseguridad social y vulnerabilidad emocional, factores que potencian la aparición y mantenimiento del TAS.

El programa IMAS, desarrollado en la Universidad de Granada y validado en diversos países (Caballo et al., 2021; Salazar et al., 2022), se basa en una intervención multidimensional que combina técnicas cognitivo-conductuales, exposición, reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades sociales y autorregulación emocional. Su formato grupal ha demostrado ser eficaz en la reducción de la ansiedad social y de problemas comórbidos como depresión, preocupaciones excesivas y baja autoestima.

Este estudio presenta los resultados de la aplicación del IMAS en población universitaria ecuatoriana, con el propósito de aportar evidencia científica sobre su eficacia y explorar su potencial como estrategia replicable en el ámbito del bienestar universitario.

Objetivos

Objetivo General:

Evaluar la eficacia del programa Intervención Multidimensional para la Ansiedad Social (IMAS) en estudiantes universitarios ecuatorianos diagnosticados con trastorno de ansiedad social.

Objetivos Específicos:

1. Reducir los niveles de ansiedad social en los participantes mediante una intervención grupal basada en el programa IMAS.
2. Disminuir síntomas asociados al trastorno de ansiedad social.
3. Favorecer el incremento de variables protectoras para la adaptación universitaria.
4. Aportar evidencia científica que respalde la implementación del IMAS como estrategia replicable de promoción de la salud mental en contextos universitarios.

Metodología

Se utilizó un diseño cuasi-experimental con medidas pre y postratamiento. Participantes: Veinte estudiantes universitarios (13 mujeres y 7 hombres), con una media de edad de 21,8 años (DT = 2,3), diagnosticados con TAS según criterios del DSM-5 mediante la Entrevista Clínica Semiestructurada para la Ansiedad Social (ECSAS) y el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO). Como criterio de inclusión, los participantes debían superar el punto de corte en al menos tres de las cinco dimensiones del CASO. Se excluyeron casos con consumo problemático de sustancias, riesgo suicida agudo o psicopatología grave no tratada.

Instrumentos: Se aplicaron medidas estandarizadas para evaluar ansiedad social (CASO, LSAS-SR), depresión (BDI-II), preocupaciones (PSWQ), consumo de alcohol (AUDIT), habilidades sociales (CHASO), sensibilidad personal (CUSPE), pensamientos cognitivos disfuncionales (CTPE), autoestima (RSES) y calidad de vida (WHOQoL-Bref).

Procedimiento: La difusión se realizó a través de redes sociales institucionales y visitas de los terapeutas a aulas universitarias. Los participantes firmaron consentimiento informado y posteriormente completaron las evaluaciones iniciales. El tratamiento se desarrolló en formato grupal con 15 sesiones semanales de 90 minutos, centradas en psicoeducación, exposición en vivo y en imaginación, reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades sociales y regulación emocional. El análisis estadístico se efectuó con t de Student para muestras relacionadas y cálculo del tamaño del efecto (d de Cohen), utilizando un nivel alfa de 0,05.

Resultados

Los resultados mostraron reducciones significativas en las medidas de ansiedad social. En el CASO Total se observó un descenso de 114,45 (DT = 21,55) a 63,90 (DT = 12,01), con un tamaño del efecto muy grande (d = 2,90). En la LSAS Total la puntuación disminuyó de 77,65 (DT = 24,44) a 42,80 (DT = 14,04), con d = 1,75. También se registraron mejoras en depresión (BDI-II: d = 1,90) y preocupaciones (PSWQ: d = 2,23).

En variables positivas, se evidenció un aumento en autoestima (RSES: d = 1,26), habilidades sociales (CHASO Total: d = 1,23) y calidad de vida (WHOQoL Total: d = 1,16). Estos resultados reflejan que el programa IMAS no solo reduce síntomas del TAS, sino que impacta favorablemente en procesos transdiagnósticos relevantes.

Tabla 1

Principales resultados pre y postratamiento del programa IMAS en Ecuador

Variable	M (DT) Pre	M (DT) Post	d de Cohen
CASO Total	114,45 (21,55)	63,90 (12,01)	2,90
LSAS Total	77,65 (24,44)	42,80 (14,04)	1,75
BDI-II	94,21 (8,10)	82,47 (3,29)	1,90
PSWQ	58,60 (14,48)	35,10 (3,55)	2,23
RSES	27,40 (6,22)	33,75 (3,48)	1,26
CHASO Total	92,55 (26,20)	124,90 (26,53)	1,23
WHOQoL Total	78,65 (15,00)	96,05 (14,89)	1,16

Nota. M = media; DT = desviación típica; d = tamaño del efecto (Cohen).

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos en la aplicación del IMAS en estudiantes universitarios ecuatorianos confirman la eficacia de este programa en la reducción de síntomas de ansiedad social y en la mejora de variables asociadas. Los tamaños del efecto obtenidos son comparables e incluso superiores a los reportados en estudios internacionales previos (Caballo et al., 2021; Salazar et al., 2022), lo que sugiere que la intervención es altamente efectiva en este contexto. La mejora observada en autoestima, habilidades sociales y calidad de vida respalda la utilidad del IMAS como intervención transdiagnóstica, capaz de impactar no solo en el núcleo del TAS sino también en factores emocionales y sociales que condicionan la adaptación universitaria. Esto es especialmente relevante para instituciones de educación superior, donde los problemas de salud mental constituyen un factor de riesgo para el abandono académico y la disminución del rendimiento estudiantil. Entre las limitaciones del estudio se encuentran el reducido tamaño de la muestra y la ausencia de un grupo control, lo que restringe la generalización de los hallazgos. Asimismo, no se realizó un seguimiento a largo plazo para comprobar la estabilidad de las mejoras. Futuras investigaciones deberían incorporar diseños controlados, muestras más amplias y evaluaciones de seguimiento. En conclusión, el programa IMAS constituye una estrategia eficaz, de bajo costo y aplicable en contextos universitarios para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de problemas emocionales graves. Enmarcándose en el eje 1 del encuentro, aporta evidencia sobre salud mental y bienestar integral.

Finalmente, su implementación en unidades de bienestar universitario puede contribuir a fortalecer redes de apoyo, favorecer la resiliencia y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Declaración de uso de IA

En la preparación de este manuscrito se utilizó apoyo de inteligencia artificial (IA) exclusivamente para la edición de estilo, verificación de coherencia y adecuación a normas de presentación. El análisis de datos y las conclusiones corresponden íntegramente al trabajo de los autores.

Referencias

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5ª ed.). Arlington, VA: Autor.

Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). AUDIT: Cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Curtiss, J., Gómez-Araujo, R. B., Rossitto, A. M., Coello, M. F., Herrera Puente, J. S., Gamarra, O., Sanguino, A. R., & Hofmann, S. G. (2021). International application of the "Multidimensional Intervention for Social Anxiety" (MISA) program: I. Treatment effectiveness in patients with social anxiety. Behavioral Psychology, 29(3), 517-547.

Salazar, I. C., Caballo, V. E., Arias, V., Curtiss, J., Rossitto, A. M., Gómez Araujo, R. B., Herrera Puente, J. S., Coello, M. F., Gamarra, O., Sanguino, A. R., & equipo de investigación IMAS. (2022). Aplicación internacional del programa "Intervención Multidimensional para la Ansiedad Social" (IMAS): II. Eficacia del tratamiento para problemas relacionados con la ansiedad social. Behavioral Psychology, 30(1), 19-49.

Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Harris, M. G., He, Y., Hinkov, H., Horiguchi, I., Hu, C., ... WHO World Mental Health Survey Collaborators. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. BMC Medicine, 15, 143.

ENCUENTROS EN LA NATURALEZA: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA PARA FAVORECER LA SALUD MENTAL Y FÍSICA EN MÉDICOS POSTGRADISTAS DE LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS

Ps. Carolina Vaca
UDLA
carolina.vaca.rojas@udla.edu.ec

Resumen

En el año 2021, la Universidad de Las Américas (UDLA) abrió varias Especialidades Médicas, lo que dio lugar, en 2022, al desarrollo de un proyecto piloto desde Bienestar Estudiantil destinado a construir un dispositivo de salud mental. A partir de un diagnóstico inicial, se identificaron múltiples factores de riesgo que afectan a los médicos postgradistas, tanto en el ámbito académico como personal.

Cabe señalar que, la formación médica se desarrolla principalmente en instituciones hospitalarias, con escasa presencia en aulas universitarias, lo que implica enfrentar guardias, pacientes, rotaciones constantes y una alta carga emocional. A ello se suman desafíos personales como el desarraigo, la separación familiar, dificultades económicas y la ausencia de redes de apoyo.

En este contexto, una consultoría externa realizada en 2024 para la UDLA, evidenció que la cultura hospitalaria tiende a invisibilizar el sufrimiento psíquico, asociándolo erróneamente con debilidad profesional. Esta percepción limita el acceso temprano a servicios de salud mental y refuerza la normalización del estrés crónico. Por lo que, como

respuesta a esta problemáticasurge el proyecto “Encuentros en la Naturaleza”, desarrollado en el Biocentro Académico Amanecer – Granja de Nono UDLA, espacio que busca promover el autocuidado, la cohesión grupal y la resignificación de experiencias a través de actividades como arte, agricultura, mindfulness y deporte.

Los resultados obtenidos muestran mejoras en la disposición hacia el trabajo clínico, mayor conciencia sobre el cuidado emocional y apertura al diálogo sobre temas sensibles como el suicidio. Todo ello evidencia que esta iniciativa se posiciona como una alternativa eficaz para abordar la salud mental en contextos universitarios, destacando la importancia de generar espacios seguros, sostenibles y conectados con la naturaleza para el bienestar del personal de salud.

Palabras clave: Salud mental, Especialidades médicas, naturaleza, autocuidado

Encuentros en la naturaleza: actividades en la naturaleza para favorecer la salud mental y física en médicos postgradistas de las especialidades médicas

En el año 2021, la Universidad de las Américas abrió varias Especialidades Médicas; y, en 2022 se inició un proyecto piloto desde el área de Bienestar Estudiantil para construir un dispositivo de salud mental. Este proceso implicó inicialmente, realizar

un diagnóstico base que permitiera comprender las problemáticas existentes y plantear algunas alternativas de intervención.

Cabe señalar que, el aprendizaje de los postgradistas se da, en su mayoría, en instituciones asistenciales de salud, con un porcentaje reducido de asistencia a las aulas de la universidad. Su formación implica afrontar guardias, pacientes y altos niveles de ansiedad debido a la carga laboral y de responsabilidad, la muerte de pacientes, cambios constantes en las rotaciones y un sufrimiento persistente asociado al saber y al no saber. Desde el ámbito personal, deben enfrentar la necesidad de dejar sus lugares de origen y a sus familias; son madres y padres que dejan a sus hijos al cuidado de familiares; dejan sus trabajos, enfrentan dificultades económicas y en muchas ocasiones no cuentan con redes de apoyo.

En 2024, tras una consultoría realizada en la UDLA para la prevención del consumo problemático de drogas en médicos anestesiólogos, sé evidenció que:

> Los mayores factores de riesgo que encuentran para el desarrollo de problemas de salud mental tiene que ver con el modo en el que la formación médica es entendida en los espacios educativos dentro del hospital. En el cual la relación subjetiva al sufrimiento como efecto de la carga laboral y de las condiciones en las que se desarrolla su formación no tiene un lugar para manifestarse - sea por costumbre o sea por tradición- ya que existen prejuicios dentro de la misma formación médica que hacen de eso una señal de debilidad con lo cual se construye una equivalencia entre afectación psicológica y falta de capacidad para ejercer la profesión”[1].

Además de los múltiples factores que se ponen en juego al seguir una Especialidad Médica, está presente el temor por parte del personal de salud de reconocer que existe alguna problemática de salud mental. Esto genera algunos riesgos, generando limitaciones en el acceso temprano y oportuno a servicios de atención psicológica.

Se ha observado también, que existe pocas o nulas estrategias de afrontamiento a situaciones de frustración en esta población, por momentos quisieran que las cosas se

[1] Villacis, Lorena. 2024. *Proyecto de prevención del consumo problemático de drogas de uso Profesional en los estudiantes de la especialidad de anestesiología de la Universidad de las Américas.*

adapten a las condiciones particulares de cada médico. Hay una demanda constante de inmediatez, de querer adaptarse rápido a los lugares de rotación, de saber en el primer año, lo que deben aprender en cuatro, de una constante solicitud de respuesta inmediata desde las universidades. A su vez se escucha una idea de rendimiento, que implica poner a límite todos sus recursos psíquicos.

Es así como en una publicación de la revista Ethic, en Argentina, la escritora Mariana Toro Nader aborda la "sociedad del rendimiento", es decir, la exigencia de siempre poder hacer más, lo que conduce a la normalización del estrés crónico y a vivir siempre al borde con las afectaciones físicas y psicológicas. Esto se percibe, entre los médicos, como una constante demanda de "hacer más", que incrementa condiciones insostenibles y no respeta los límites personales.

Estas situaciones, presentes al transitar las Especialidades Médicas, con frecuencia desembocan en efectos en la salud física y/o psicológica, dolores lumbares, cefaleas, migrañas, episodios de ansiedad, depresión y estrés crónico, consumo problemático de drogas y sustancias de uso profesional, deserción académica, rupturas familiares, entre otros. Además, el desarrollar actividades en zonas urbanas, implica vérselas con el ruido, el smog, las largas horas de desplazamientos y situaciones de peligro aumentan las problemáticas de salud mental en la comunidad.

Frente a estas problemáticas identificadas en el ámbito de la salud mental, surge el proyecto "Encuentros en la Naturaleza", como parte del dispositivo de atención psicológica vinculado a las Especialidades Médicas de la Universidad de Las Américas. Esta iniciativa responde a la necesidad de generar espacios alternativos de autocuidado y contención emocional para los estudiantes de Especialidades Médicas, quienes enfrentan altos niveles de exigencia académica y estrés.

El proyecto persigue múltiples objetivos. En primer lugar, busca propiciar un alejamiento temporal de las actividades cotidianas, facilitando la conexión con los sonidos, colores y aromas del entorno natural, lo que favorece la pausa reflexiva y el autocuidado. En segundo lugar, promueve el encuentro entre pares en un contexto distinto al hospitalario, fortaleciendo el trabajo colaborativo y la construcción de redes de apoyo.

Además, se ofrecen diversas actividades orientadas al bienestar emocional, tales como arte, agricultura, contacto con animales, mindfulness, juegos recreativos y deporte. Estas experiencias permiten resignificar las situaciones difíciles que atraviesan los

estudiantes, al alternar sus responsabilidades profesionales con espacios de expresión y recreación. Finalmente, el proyecto busca fomentar la conciencia de que el cuidado de la salud mental debe ser un ejercicio cotidiano y sostenido, más allá de momentos críticos o de crisis.

Este proyecto se desarrolla en el Biocentro Académico Amanecer - Granja de Nono UDLA, un lugar que está ubicado en el Noroccidente de la ciudad, a una hora de Quito. Cabe señalar que, es un lugar lleno de vegetación y animales, que posibilita que desde el primer minuto, los médicos puedan reconocer que la naturaleza puede ser parte de procesos que ayudan con la salud física y mental.

En el texto "Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental" se plantean que el contacto con la naturaleza posibilita una "restauración psicológica", entendida como la recuperación de funciones cognitivas y de la salud física, con mejoras en el ámbito emocional.

Asimismo, una publicación de National Geographic[2] señala que, "se encuestó a más de 16.000 personas de 18 países; se descubrió que las personas que vivían en zonas más verdes o costeras declaraban un mayor bienestar general positivo". Por otro lado, un estudio publicado en 2022 en Occupational and Environmental Medicine encontró que las personas que visitan espacios verdes cinco o más veces por semana tienen un consumo significativamente menor de medicamentos psicotrópicos, antidepresivos y para el asma, en comparación con quienes pasan menos tiempo en la naturaleza. De igual manera, World Wildlife Foundation[3] afirma que "la naturaleza, en cualquiera de sus formas—árboles, cuerpos de agua, plantas y animales—puede mejorar nuestras vidas de muchas maneras"; las simples vistas y sonidos de la naturaleza suelen reconfortarnos frente al abrumador mundo digital.

Hasta el momento nueve Especialidades Médicas han participado, con un total de 220 médicos postgradistas. Después de las actividades realizadas, las evaluaciones evidenciaron una mayor predisposición hacia la participación en las tareas de rotación, así como una cohesión grupal que facilita un trabajo más armonioso en las instituciones

---

[2] National Geographic. *¿Por qué la naturaleza nos hace bien a la salud? La ciencia tiene la respuesta.* Tomado de: https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2023/07/por-que-naturaleza-benficios-salud-explicacion-cientifica

[3] Word wild life. *"¿Puede ayudar a nuestra salud pasar más tiempo al aire libre?.* Tomado de: https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/puede-ayudar-a-nuestra-salud-pasar-mas-tiempo-al-aire-libre-elisabeth-george-de-wwf-reflexiona-sobre-la-naturaleza-y-el-bienestar.

de salud. Se observó un incremento en las alternativas de autocuidado en salud mental y en la conciencia de que este es un ejercicio diario. Además, se constató una mayor consciencia sobre la importancia del acceso temprano a espacios de acompañamiento psicológico, así como una mayor apertura para consultar y hablar sobre temas relacionados con el suicidio.

El cuidado del personal de salud es indispensable, ya que no solo favorece su bienestar personal, sino que también mejora la atención a los pacientes, reduce el índice de inasistencias por enfermedad y disminuye las malas prácticas médicas que pueden surgir debido a los múltiples factores de estrés a los que están expuestos.

En este sentido, la implementación del proyecto "Encuentros en la Naturaleza" ha demostrado ser una estrategia efectiva para el fortalecimiento del bienestar emocional en estudiantes de Especialidades Médicas, resaltando la importancia de fomentar prácticas de salud mental creativas y sostenibles. Su enfoque preventivo y vivencial contribuye a consolidar una cultura que reconoce la salud mental como un componente esencial del desarrollo académico y profesional.

Declaración de uso de IA

Este documento fue redactado con el apoyo de herramientas de Inteligencia Artificial para la mejora de la redacción del texto. Se utilizó IA como apoyo para la generación del resumen del texto.

Referencias

Cozzo, G. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. Disponible en: https://www.redalyc.org/jatsRepo/3331/333145838001/html/index.html

Cruzado, L. (2016). La salud mental de los estudiantes de Medicina. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n2/a01v79n2.pdf

Fancourt, D y Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Tomado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf

García, C. (1999). Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg. Adaptación cubana. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100010

IASC. 2007. Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Tomado de: https://www.acnur.org/5b50c7b82cd.pdf

National Geographic. ¿Por qué la naturaleza nos hace bien a la salud? La ciencia tiene la respuesta. Tomado de: https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2023/07/por-que-naturaleza-benficios-salud-explicacion-cientifica

Martínez, E. (2022) La importancia del Autoconocimiento. Psico Activa mujer hoy. Tomado de: https://www.psicoactiva.com/blog/la-importancia-del-autoconocimiento/

Salud Terapia. (2019) "Arteterapia". Tomado de: https://www.saludterapia.com/glosario/d/6-arteterapia.html

Torre S. y Violant, V. (2003) Creatividad aplicada. Barcelona. Tomado de: http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/creatividad_social.pdf

UNESCO. "COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia". Tomado de: https://es.unesco.org/news/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-pandemia

Villacis, Lorena. 2024. Proyecto de prevención del consumo problemático de drogas de uso Profesional en los estudiantes de la especialidad de anestesiología de la Universidad de las Américas.

Word Wild Life. "¿Puede ayudar a nuestra salud pasar más tiempo al aire libre?. Tomado de: https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/puede-ayudar-a-nuestra-salud-pasar-mas-tiempo-al-aire-libre- elisabeth-george-de-wwf-reflexiona-sobre-la-naturaleza-y-el-bienestar.

SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO ENFOQUE INTEGRAL DE LO INDIVIDUAL A LO COMUNITARIO

Silvana González Andrade
silvana.gonzalez@udla.edu.ec
Edgar Zuñiga-Salazar
edgar.zuñiga@udla.edu.ec

Resumen

Se presenta la experiencia de la Universidad de Las Américas (UDLA), destacando las buenas prácticas institucionales relacionadas con el enfoque integral adoptado para abordar la salud mental de su comunidad estudiantil.

El cuidado de la salud mental en la UDLA se ha consolidado como un eje estratégico, en respuesta al incremento permanente de la demanda estudiantil por servicios de acompañamiento psicológico. Cabe señalar que, nuestra institución ha implementado un modelo integral que articula la atención individual con estrategias comunitarias, reconociendo la salud mental como esencial para el desarrollo académico, la equidad, la igualdad de oportunidades y el bienestar.

El mencionado modelo combina acompañamiento individual, a cargo de un equipo multidisciplinario, con acciones comunitarias como talleres psicoeducativos sobre gestión emocional, autocuidado, arteterapia, estrés y mindfulness. Se precisa que estas iniciativas se canalizan principalmente a través de la estrategia MODO U, que articula el

trabajo entre Bienestar Estudiantil y la Academia. En el año 2024 se realizaron más de 400 talleres, beneficiando a más de 7.000 estudiantes, lo que evidencia un impacto positivo en la prevención y promoción del bienestar.

Ahora bien, es preciso señalar que el servicio de atención psicológica se complementa con el Centro de Psicología Aplicada (CPA), que brinda atención gratuita y de alta calidad tanto a la comunidad universitaria como al público general; cuyo modelo se sustenta en tres componentes: atención, formación e investigación. La práctica clínica se enriquece con la co-terapia (duplas de profesionales y practicantes) apoyadas por supervisores y un sistema riguroso de supervisión, que asegura calidad y ética.

Así también, nuestra universidad ha incorporado herramientas digitales para derivación eficiente, monitoreo de indicadores y análisis de tendencias. Este modelo representa un compromiso institucional a fin de lograr una universidad inclusiva, que promueve el acceso a la atención en salud mental considerando la igualdad de oportunidades y el bienestar integral de su comunidad educativa.

Palabras clave: salud mental, acompañamiento psicosocial, talleres psicoeducativos, modelo integral, tecnología.

Salud mental en el contexto universitario: enfoque integral de lo individual a lo comunitario

El cuidado de la salud mental en el ámbito universitario ha adquirido una relevancia significativa, especialmente a raíz de la pandemia, lo que ha posibilitado visibilizar la importancia de la atención psicosocial. La demanda de atención por parte de la población estudiantil ha crecido de manera considerable, lo que ha llevado a la UDLA a implementar un modelo de atención integral que articula el acompañamiento individual con estrategias comunitarias.

Este modelo reconoce que la salud mental es un eje fundamental para el desarrollo académico y personal de los estudiantes, y que su cuidado es clave para garantizar condiciones de equidad en el proceso educativo. Además, la atención individual se ha fortalecido mediante la derivación de estudiantes al Centro de Psicología Aplicada.

El enfoque integral tiene como objetivo responder a las necesidades individuales de atención en salud mental, complementado con acciones comunitarias orientadas a la

promoción y prevención. Entre estas se destacan los talleres psicoeducativos, que abordan temáticas como gestión emocional, autocuidado, manejo del estrés y mindfulness, entre otros talleres que usan el arte como una herramienta de prevención. Desde el enfoque comunitario, se ha desarrollado la iniciativa MODO U, que contempla más de 15 temáticas de talleres psicoeducativos de sensibilización, promoción y prevención en salud mental, estructurados en torno a los ejes de autocuidado y prevención.

En este marco, es preciso señalar que Bienestar Estudiantil elabora semestralmente un portafolio de talleres basado en las necesidades detectadas en la población universitaria. Dicho portafolio se comparte con los coordinadores de carrera, quienes seleccionan y solicitan los talleres más pertinentes para sus estudiantes, lo que asegura una articulación efectiva entre el área de bienestar y la academia.

Esta estrategia ha marcado una diferencia significativa, al fomentar la participación estudiantil y consolidar un trabajo colaborativo con las facultades. Durante el año 2024, se desarrollaron más de 400 talleres psicoeducativos, beneficiando a más de 7.000 estudiantes, lo que evidencia el impacto positivo del enfoque comunitario.

De igual manera, la presencia de los profesionales de la salud mental en las aulas contribuye significativamente a derribar estigmas asociados a este tema, al integrar el cuidado emocional en espacios cotidianos de formación. Esta estrategia permite reducir las barreras de acceso a la atención especializada, al acercar los servicios directamente a los estudiantes, promoviendo una cultura de bienestar que se percibe como parte integral del proceso educativo. Además, fomenta la construcción de redes de apoyo entre pares y docentes, fortaleciendo el sentido de comunidad y la corresponsabilidad en el cuidado emocional.

En el ámbito individual, la UDLA cuenta con un equipo de Consejeros que mantiene un contacto directo y constante con los estudiantes, desempeñando un rol fundamental en la detección temprana de situaciones de riesgo. Este equipo brinda atención en crisis y primeros auxilios psicológicos, actuando como primera línea de respuesta para las necesidades de los estudiantes.

Los casos que requieren seguimiento específico son derivados al equipo multidisciplinario de Bienestar Estudiantil, conformado por Orientadores, Psicólogos y Trabajadores Sociales, quienes realizan atención individual. Además, los estudiantes cuentan con un canal para solicitar el servicio de acompañamiento psicológico cuando así

lo consideren, el mismo que tiene como objetivo proporcionar apoyo emocional, brindar orientación frente a dificultades personales o académicas, y fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento, el autoconocimiento y el bienestar emocional en un entorno seguro y confidencial.

En determinadas circunstancias y cuando la demanda de atención lo amerita, Bienestar Estudiantil realiza la derivación de casos a CPA, con el fin de garantizar una atención especializada y sostenida en el tiempo.

Cabe señalar que, el CPA, fundado en el 2012, es uno de los centros de servicio a la comunidad UDLA, cuya misión fundamental es ofrecer servicios de salud mental accesibles y de la más alta calidad, no solo para la comunidad universitaria, sino también para la población en general. Dentro de su quehacer, el área clínica se dedica a proveer acompañamiento psicológico, y se ha consolidado como un pilar estratégico para el bienestar institucional. De hecho, un porcentaje significativo de quienes utilizan nuestros servicios proviene del área de Bienestar Estudiantil de la UDLA. A través de esta sólida alianza, se gestionan aproximadamente 400 sesiones mensuales para atender las diversas necesidades de las y los estudiantes.

El modelo de funcionamiento del CPA (Zúñiga-Salazar et al., 2025) se articula sobre la sinergia de tres componentes clave que se retroalimentan constantemente: Atención, Formación e Investigación. Este enfoque integral está diseñado para potenciar el bienestar de los consultantes. Partiendo de una epistemología sistémica-constructivista y un profundo enfoque en los derechos humanos, el objetivo de la atención trasciende el síntoma para centrarse en la persona. Se busca movilizar los recursos internos del consultante y su sistema, empoderándolo para encontrar soluciones propias y brindando respuestas integrales y personalizadas a sus necesidades.

La fortaleza del centro reside en su equipo humano, el cual está conformado por docentes supervisores con experiencia en distintas ramas de la psicología clínica y la psicoterapia; profesionales titulados en psicología que asumen el rol de terapeutas; y estudiantes de pregrado y posgrado, quienes realizan sus prácticas preprofesionales en un entorno de aprendizaje riguroso y ético. Cabe resaltar que, gracias a esta estructura multifacética, el CPA-UDLA está acreditado como un establecimiento de salud por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Una de las estrategias de acompañamiento más innovadoras es la organización del equipo terapéutico en formato de co-terapia. El cual consiste en que cada consultante es atendido por una dupla compuesta por un profesional graduado y un practicante de los últimos niveles de su formación. Este modelo enriquece la intervención al combinar la experiencia del profesional con las nuevas perspectivas del estudiante. Además, esta dupla es apoyada por un equipo reflexivo — conformado por supervisores, otros terapeutas y practicantes— que, mediante pausas estratégicas durante la sesión, dialoga sobre el caso y ofrece una multiplicidad de miradas que enriquecen la comprensión y el diseño de la intervención.

Este andamiaje terapéutico está sostenido y guiado por una supervisión constante y sistemática, que asegura la calidad y el rigor ético de cada intervención. La supervisión es un pilar fundamental del modelo y se ha estructurado en el Dispositivo Auxiliar de Supervisión y Asesoría Psicológica (DASAP). Este dispositivo opera en tres niveles: 1) supervisión de grupos pequeños, que fomenta el fortalecimiento de habilidades terapéuticas y el desarrollo de un estilo personal y ético; 2) supervisión individual de caso, que ofrece asesoría específica para el acompañamiento y el cultivo de competencias avanzadas; y 3) ateneos clínicos con expertos, diseñados para promover el pensamiento crítico y la formulación compleja de casos. Todo este sistema de supervisión está al servicio de garantizar la excelencia en la atención.

En cuanto al componente de Investigación, este se sustenta en el paradigma de la Investigación Orientada por la Práctica (POR), generando conocimiento útil y aplicable desde la actividad clínica diaria. El CPA-UDLA es pionero en la región en implementar la Monitorización Rutinaria de Resultados (ROM), un sistema que utiliza herramientas especializadas para rastrear el progreso de los consultantes sesión a sesión. La información obtenida no solo permite que los terapeutas tomen decisiones clínicas más informadas y ajusten las intervenciones en tiempo real, sino que también involucra activamente a los consultantes en su propio proceso de mejora. Así, la investigación no es un componente adicional, sino una herramienta viva que impulsa la mejora continua de la calidad de nuestros servicios.

En este contexto, las acciones desarrolladas UDLA en el marco de su modelo integral de atención en salud mental han experimentado una evolución constante, impulsada por el avance tecnológico y la necesidad de responder de manera eficiente a las demandas de la comunidad universitaria. Además, la incorporación de soluciones

digitales ha permitido optimizar procesos clave como la derivación de casos, el monitoreo de indicadores y la evaluación continua de los servicios ofrecidos. Todos los servicios son sistemáticamente registrados y evaluados, lo que posibilita la generación de datos estadísticos confiables que orientan la mejora continua, el diseño de estrategias y la toma de decisiones basadas en evidencia.

Este modelo integral refleja el compromiso institucional de la UDLA con el bienestar de su comunidad, y representa una apuesta por una universidad humana e inclusiva, donde la salud mental es parte esencial del proceso educativo de quienes "aman lo que hacen".

En conclusión, la combinación de enfoques individuales y comunitarios, junto con la colaboración de diversas áreas, constituye una estrategia efectiva para enfrentar los desafíos derivados de la salud mental en el entorno universitaria.

ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA UEES

Lorena Cuadrado González
Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES)
silviacg@uees.edu.ec

Resumen

La presente ponencia describe las estrategias de acompañamiento en salud mental implementadas por la Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES) para toda su comunidad universitaria, incluyendo estudiantes, docentes, personal administrativo y de mantenimiento. El objetivo principal es presentar las buenas prácticas institucionales orientadas al bienestar emocional y la prevención de afectaciones psicólogas en el entorno universitario. La metodología empleada corresponde a un enfoque descriptivo basado en revisión documental y análisis de las acciones desarrolladas por la institución desde 2020 hasta la actualidad. Entre los principales resultados se destacan: la creación de la aplicación Ánima, una línea de ayuda emocional disponible de forma presencial y virtual; la fundación en 2024 del UEES Mental Health Center, que ofrece atención psicológica individual, consultorios virtuales en alianza con el Instituto de Neurociencias (INC), talleres psicoeducativos sobre gestión emocional, ansiedad, depresión y autoest8ima; jornadas de sensibilización en salud mental; adaptaciones curriculares para estudiantes con discapacidad; evaluaciones vocacionales; y la conformación de redes de psicólogos egresados de la UEES. Estas estrategias han permitido fortalecer la resiliencia, reducir el estigma asociado a la salud mental y promover una cultura de cuidado integral. Se concluye que las buenas prácticas institucionales no solo previenen crisis emocionales,

sino que también contribuyen a la permanencia y culminación académica de los estudiantes, reafirmando el compromiso ético y social de la universidad con el bienestar de su comunidad. Esta experiencia demuestra que el acompañamiento en salud mental es una necesidad imperante en la educación superior contemporánea.

Palabras clave: Salud mental, estrategias de acompañamiento, buenas prácticas institucionales, bienestar, comunidad universitaria.

Introducción

El entorno universitario enfrenta desafíos crecientes relacionados con la salud mental: transición a la adultez, presión académica, expectativas familiares, crisis emocionales, ausencia de redes de apoyo y déficit en habilidades de afrontamiento. Estos factores pueden desencadenar trastornos psicológicos que impactan negativamente en el rendimiento académico, la calidad de vida y la permanencia estudiantil. En este contexto, la Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES) asume la salud mental no como un tema marginal, sino como un pilar fundamental del desarrollo integral de sus miembros. Esta ponencia se enmarca en el Eje 2 del I Encuentro Internacional de Bienestar Universitario: "Estrategias de acompañamiento en cuanto a la Salud Mental en la comunidad universitaria", y busca compartir una experiencia institucional que responde a las necesidades reales de una comunidad diversa, desde una mirada humanista, preventiva e inclusiva. La pregunta que guía esta reflexión es: ¿es el acompañamiento en salud mental una opción o una responsabilidad ética de las universidades?

Objetivos

Objetivo general:

Presentar las buenas prácticas institucionales junto con las estrategias de acompañamiento implementadas en la comunidad universitaria UEES en el ámbito de la salud mental y el bienestar emocional.

Objetivos específicos:

- Identificar las estrategias institucionales de acompañamiento psicológico y emocional.
- Describir las experiencias concretas desarrolladas en beneficio de la salud mental de la comunidad universitaria.

Metodología

El enfoque metodológico es descriptivo, con base en revisión documental de los programas y acciones implementados por la UEES entre 2020 y 2025. Se analizaron informes internos, registros de atención psicológica, materiales de difusión y evaluaciones de participación en actividades de bienestar. No se trabajó con una muestra poblacional externa, ya que el estudio se centra en la descripción de las buenas prácticas institucionales propias de la universidad. Este enfoque permite sistematizar la experiencia y extraer lecciones útiles para otras instituciones.

Resultados o desarrollo del tema

Desde 2020, la UEES ha desplegado un conjunto articulado de estrategias de acompañamiento en salud mental:

1. Aplicación Ánima: Desarrollada en alianza con el Instituto de Neurociencias, ofrece atención inmediata en crisis emocionales, disponible 24/7 y accesible desde cualquier ubicación. Ha atendido a estudiantes nacionales e internacionales.
2. UEES Mental Health Center (2024): Centro integral que brinda:
3. Redes de apoyo:

UVIS ("Una Vida con Sentido"): Grupo terapéutico para estudiantes con historial de ideación o intento suicida, enfocado en la reconstrucción de sentido y la resiliencia.

Red de Psicólogos UEES: Compuesta por egresados comprometidos con el servicio a la comunidad universitaria, ampliando la capacidad de respuesta institucional.

Estas acciones han permitido no solo intervenir en crisis, sino también prevenir problemáticas mediante la promoción de competencias emocionales. Además, han fomentado una cultura de cuidado colectivo, donde la salud mental se reconoce como responsabilidad compartida.

Reflexión crítica: Aunque los avances son significativos, persisten desafíos como la baja demanda espontánea de servicios (por estigma) y la necesidad de formar a docentes como primeros respondientes emocionales. La sostenibilidad de estas estrategias requiere mayor presupuesto institucional y articulación interdepartamental.

Conclusiones y aportes

Las estrategias de acompañamiento en salud mental implementadas por la UEES demuestran que las universidades pueden y deben ser espacios protectores y promotores de bienestar. Estas buenas prácticas:

- Previenen trastornos psicológicos.
- Fortalecen la permanencia y éxito académico.
- Generan una cultura de apoyo mutuo.
- Responden a una responsabilidad ética y social.

Este modelo institucional puede replicarse en otras universidades, especialmente si se prioriza la interdisciplinariedad, la accesibilidad y la sensibilización continua. El acompañamiento en salud mental no es un lujo, sino una necesidad estructural en la educación superior del siglo XXI.

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES COMO PROMOTORAS DE LA SALUD MENTAL: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN LA UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR

Psp. Bryan Ivan Castelo Deleg
Universidad Metropolitana del Ecuador - Sede Quito - Orientador Universitario
orientadoruio3@umet.edu.ec
Psi. Clín. María José Jaramillo Ávila MSc
Universidad Metropolitana del Ecuador - Sede Quito – Psicóloga Institucional
psicologouio@umet.edu.ec

Resumen

Este trabajo sistematiza las experiencias extracurriculares implementadas por la Universidad Metropolitana del Ecuador entre 2024 y 2025, explorando su influencia en la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria. La investigación adoptó un enfoque cualitativo-interpretativo que combinó el análisis de informes institucionales con observación directa y testimonios de estudiantes, docentes y personal administrativo. La metodología permitió captar no solo la planificación y ejecución de los eventos, sino también las emociones, aprendizajes y significados compartidos que emergieron. Las actividades analizadas incluyeron la Jornada de Prevención del Suicidio UMETESCUCHA, la Pambamesa "Comida que Une", el Día Intercultural, el Día del Amor y la Amistad, el Día Internacional de la Mujer y el Día de la Madre. Las

experiencias trascendieron lo conmemorativo para convertirse en espacios que fortalecen vínculos, generan pertenencia y humanizan el ambiente universitario. Los hallazgos evidencian que estas iniciativas sensibilizaron sobre salud mental, fortalecieron redes de apoyo socioemocional, abrieron espacios para la diversidad y promovieron la resiliencia, reduciendo el aislamiento y construyendo un clima institucional más inclusivo y solidario.

Palabras Clave: Salud mental, Bienestar Universitario, Resiliencia.

Introducción

La salud mental en las universidades ha evolucionado de ser un tema secundario a convertirse en un pilar fundamental para el desarrollo integral estudiantil y la sostenibilidad institucional. La vida universitaria presenta múltiples desafíos: exigencias académicas, presiones económicas, retos personales e incertidumbre sobre el futuro, configurando un escenario de riesgos y oportunidades para el cuidado, crecimiento y desarrollo de la resiliencia. Las instituciones de educación superior han asumido progresivamente el rol de proteger, acompañar y generar redes de apoyo emocional y social sólidas, trascendiendo su función tradicional de transmisión de conocimiento.

En este contexto, la Universidad Metropolitana del Ecuador desplegó entre 2024 y 2025 un conjunto de actividades extracurriculares que marcaron profundamente la vida estudiantil. Estas no fueron simples actos conmemorativos o recreativos, sino auténticos espacios de encuentro, integración cultural, prevención psicosocial y acompañamiento humano. La Jornada de Prevención del Suicidio UMETESCUCHA, la Pambamesa "Comida que Une" y el Día Intercultural, junto con las conmemoraciones del Día del Amor y la Amistad, el Día Internacional de la Mujer y el Día de la Madre, ofrecieron momentos significativos de reconocimiento y pertenencia para toda la comunidad universitaria.

Este estudio sistematiza y analiza críticamente estas experiencias mediante un enfoque cualitativo que combinó revisión de informes institucionales, observación participante y testimonios de estudiantes, docentes y administrativos. Los hallazgos revelan cómo estas actividades se convirtieron en espacios simbólicos y afectivos que fortalecen la salud mental, alimentan el sentido de pertenencia y consolidan redes de apoyo comunitario, confirmando que las universidades deben asumir su rol como agentes de transformación social, generando resiliencia, equidad e inclusión.

Objetivos

Objetivo General

Sistematizar las experiencias derivadas de las actividades extracurriculares implementadas en la Universidad Metropolitana del Ecuador durante los períodos 2024-2025, analizando sus aportes a la promoción de la salud mental, la construcción de redes de apoyo psicosocial y el fortalecimiento de entornos universitarios inclusivos y saludables.

Objetivos Específicos

- Describir estructuradamente las actividades extracurriculares realizadas en la UMET, identificando sus características, metodologías y enfoques de intervención en salud mental universitaria.
- Analizar los impactos emocionales, sociales y comunitarios generados en estudiantes, docentes y personal administrativo a partir de su participación en estas experiencias.
- Examinar los elementos culturales, conmemorativos y preventivos que potencian el valor formativo y terapéutico de estas actividades.
- Reflexionar críticamente sobre los aprendizajes institucionales derivados, considerando su articulación con estrategias de bienestar y salud mental en educación superior.
- Proponer lineamientos y recomendaciones para la replicación de estas experiencias en otros contextos académicos.

Metodología

La investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo de carácter interpretativo, reconociendo que los fenómenos educativos y comunitarios trascienden lo cuantificable y se expresan en vivencias, significados compartidos y aprendizajes construidos relacionalmente. Este enfoque permitió comprender las actividades extracurriculares como experiencias cargadas de sentido que influyen directamente en la salud mental y el bienestar. El diseño metodológico empleado fue la sistematización de experiencias, entendida como un ejercicio crítico-reflexivo que ordena, analiza y da voz a las prácticas

institucionales, proporcionándoles profundidad y contexto. Este enfoque posibilitó reconstruir detalladamente cada actividad y comprender su impacto en los participantes, tanto individual como comunitariamente.

La población participante incluyó más de 2000 estudiantes de diversos niveles académicos, destacando las becarias del programa "Futuro Femenino" de la SENESCYT, estudiantes madres, jóvenes de zonas rurales, universitarios de primera generación y personas con necesidades educativas especiales. Esta diversidad permitió observar cómo cada grupo experimentó las actividades diferentemente, evidenciando el potencial inclusivo y equitativo de lo extracurricular. La recolección de información empleó triangulación metodológica combinando: revisión exhaustiva de informes institucionales y análisis de registros audiovisuales; testimonios estudiantiles cargados de percepciones subjetivas; y observación participante que permitió registrar interacciones y transformaciones emergentes. El análisis se organizó en tres ejes: impacto emocional-individual, impacto comunitario-colectivo e impacto institucional-transformador. El equipo implementador participó en sesiones de reflexión crítica, enriqueciendo la interpretación de resultados.

Resultados principales

Los resultados evidencian que las actividades extracurriculares funcionaron como estrategias efectivas de acompañamiento psicosocial y fortalecimiento comunitario. En el nivel personal, los estudiantes reportaron cambios significativos en su experiencia universitaria: disminución de la sensación de soledad, aumento de la autoconfianza y desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento. Estos cambios se tradujeron en un fortalecimiento de la resiliencia y una percepción mejorada de sus capacidades para enfrentar dificultades, conectando directamente con lo que la literatura denomina factores protectores psicosociales. En el plano comunitario, experiencias como la Pambamesa "Comida que Une" y el Día Intercultural trascendieron lo festivo para convertirse en escenarios donde la reciprocidad, solidaridad y respeto mutuo se materializaron. Estos espacios, diseñados con pertinencia cultural, lograron mitigar barreras invisibles y fortalecer el sentido de pertenencia, facilitando que estudiantes de orígenes diversos se reconocieran como parte de una comunidad compartida.

Institucionalmente, actividades como el Día Internacional de la Mujer y el Día de la Madre generaron impactos profundos más allá de la conmemoración. Para estudiantes madres y becarias, estas actividades significaron reconocimiento y legitimación dentro de la universidad. Además, dejaron aprendizajes organizacionales que impulsan políticas más sensibles a la equidad y justicia social. Transversalmente, todas las actividades contribuyeron a consolidar redes de apoyo socioemocional duraderas. Los vínculos creados persistieron en amistades, grupos de colaboración académica y relaciones de apoyo mutuo, confirmando que las universidades pueden ser agentes de transformación social capaces de incidir en la salud mental y construir entornos resilientes, inclusivos y profundamente humanos.

Conclusiones

La sistematización confirmó que las actividades extracurriculares de la Universidad Metropolitana del Ecuador durante 2024-2025 constituyeron verdaderas estrategias de cuidado y promoción de la salud mental con efectos visibles en los planos individual, comunitario e institucional. Los estudiantes experimentaron transformaciones reales en su vivencia universitaria, reportando menor sensación de soledad, mayor autoconfianza y nuevas herramientas para enfrentar desafíos cotidianos. Esto se tradujo en un fortalecimiento de su resiliencia y la percepción de ser capaces de sostenerse ante las dificultades.

Las experiencias comunitarias como la Pambamesa y el Día Intercultural funcionaron como escenarios simbólicos donde la reciprocidad y el respeto mutuo se hicieron tangibles, logrando mitigar barreras y fortalecer el sentido de pertenencia. Las conmemoraciones institucionales visibilizaron y reconocieron a grupos históricamente marginados, generando aprendizajes colectivos que impulsan políticas más equitativas. Los resultados demuestran que estas actividades consolidaron redes de apoyo socioemocional perdurables, confirmando que las universidades pueden trascender su rol formativo tradicional para convertirse en agentes de transformación social, capaces de construir entornos resilientes, inclusivos y profundamente humanos.

Aportes

En el plano teórico, esta investigación reconceptualiza las actividades extracurriculares como estrategias de intervención psicosocial que impactan significativamente en la salud mental universitaria, reconociendo que lo que ocurre fuera del aula también forma y transforma. Metodológicamente, la triangulación entre análisis documental, observación participante y testimonios estudiantiles demostró ser una aproximación integral para comprender experiencias educativas complejas, ofreciendo un procedimiento replicable para futuras investigaciones.

Institucionalmente, el estudio proporciona evidencia concreta que respalda el diseño de políticas de bienestar universitario basadas en experiencias reales, apostando por la prevención, la resiliencia y la creación de entornos inclusivos. Socialmente, la UMET se consolida como actor comunitario estratégico que responde a la diversidad estudiantil y contribuye a la democratización del bienestar en la educación superior, abriendo caminos hacia una formación más justa, equitativa y humana.

Declaratoria

El texto del presente documento ha sido reducido utilizando herramientas de inteligencia artificial con fines de síntesis y cumplimiento de los parámetros de presentación. Las reflexiones, hallazgos y resultados presentados son autoría exclusiva de los autores originales de la investigación.

DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR: DIAGNÓSTICO Y ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO

Azucena Monserrate Macías Merizalde
Universidad Metropolitana del Ecuador
amacias@umet.edu.ec
Andrés Eduardo Quelal Perugachi
Universidad Metropolitana del Ecuador
aquelal21@gmail.com
Jesús Armando Villamizar Montenegro
Universidad Metropolitana del Ecuador
jvillamizar@umet.edu.ec
Kevin Christian Portocarrero Montoya
Universidad Metropolitana del Ecuador
kportocarrero@umet.edu.ec
James Adolfo Díaz Encalada
Universidad Metropolitana del Ecuador
jdiaz@umet.edu.ec

Resumen

La depresión en estudiantes universitarios es un problema global que se ha incrementado en los últimos años a gran escala, este incremento ha motivado y dado pie a la presente investigación que tuvo como objetivo general: Diagnosticar la prevalencia y severidad de la depresión en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Metropolitana del Ecuador (UMET) para identificar las principales estrategias de manejo y acompañamiento. En la metodología se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño de campo, nivel explicativo y de tipo transversal. La población total fue de 102 estudiantes, que corresponden a la totalidad de la matrícula de la carrera de Psicología Clínica de la UMET. Se utilizó la Escala de Depresión de Zung (EAMD) para la recolección de datos, los cuales fueron procesados y analizados en SPSS V24 y Microsoft Excel (2019). Los hallazgos revelaron una notable incidencia de síntomas de depresión, la categoría de Desorden Emocional (49%) y Depresión Situacional (26%) fueron las más prevalentes, en el rango de 18 a 22 años con un 55% de los estudiantes mostrando algún grado de depresión, los síntomas psíquicos como la desesperanza y la anhedonia predominaron sobre los fisiológicos. Se concluye que la presencia de la depresión en los estudiantes universitarios es significativa, aunque la mayoría se encuentra en un nivel de desorden emocional, la alta prevalencia de síntomas psicológicos subraya la necesidad de estrategias de acompañamiento proactivas y preventivas, centradas en el desarrollo de la resiliencia, o en determinados casos, trabajo de crecimiento personal.

Palabras clave: Depresión; Salud mental; Universidad

Introducción

La salud mental en la educación superior es una preocupación creciente, con problemas psicológicos que afectan a la mitad de la población estudiantil, se estima que 1 de cada 5 estudiantes universitarios presenta síntomas de depresión, y hasta un 15% ha tenido ideas suicidas, con un 2-3% intentando quitarse la vida. Esta situación, ya en aumento, se exacerbó por la pandemia de COVID-19, evidenciando la vulnerabilidad de este grupo ante crisis globales. La depresión se ha convertido en un problema de salud pública, siendo dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Según la OMS, 1 de cada 5 estudiantes universitarios padece trastornos mentales, especialmente de ánimo y ansiedad, afectando a países con ingresos bajos y medianos, donde el acceso a tratamiento

es limitado. En Ecuador, estudios como los de Ramírez (2025) indican que factores como la presión académica y la incertidumbre profesional son factores de riesgo para los estudiantes. En una encuesta en 5 provincias, el 25% de los estudiantes entre 18 y 25 años mostró síntomas depresivos, estos síntomas no solo afectan el estado de ánimo, sino que también incluyen problemas psicomotores como la agitación y la anhedonia. La etapa universitaria, marcada por la transición a la adultez, aumenta la vulnerabilidad a estos trastornos, especialmente para los estudiantes de Psicología Clínica, quienes enfrentan un currículo que los expone continuamente al sufrimiento humano.

Ante esta situación, la comunidad universitaria ha comenzado a enfocar sus esfuerzos en mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes. En la UMET, el departamento de Bienestar Universitario y la carrera de Psicología Clínica ofrecen apoyo y orientación a quienes lo necesiten. Este estudio busca contribuir a la comprensión de la salud mental de los estudiantes, utilizando la Escala de Zung para identificar las manifestaciones más prevalentes de la depresión y mejorar las estrategias de manejo y acompañamiento, extendiéndolas a otras instancias dentro de la universidad.

Objetivo general

Diagnosticar la prevalencia y severidad de la depresión en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la UMET, con el fin de identificar las principales estrategias de manejo y acompañamiento que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes.

Objetivos específicos

Evaluar la prevalencia y los niveles de severidad de los síntomas depresivos en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la UMET mediante la aplicación de la Escala de Depresión de Zung (EAMD), identificando las categorías de depresión más prevalentes (desorden emocional y depresión situacional).

Reconocer las principales manifestaciones psíquicas y fisiológicas de la depresión en los estudiantes, con énfasis en los síntomas más comunes, como la desesperanza y la anhedonia, con el fin de proponer estrategias de acompañamiento centradas en el desarrollo de la resiliencia y el manejo emocional.

Metodología

Enfoque de la investigación

La presente investigación se enmarcó en una metodología de enfoque cuantitativo, ya que buscó medir la prevalencia y severidad de la depresión a través de la recolección y análisis de datos numéricos, permitiendo una clasificación objetiva de la sintomatología depresiva y la identificación de patrones.

En coherencia con los paradigmas actuales de la investigación en psicología clínica Hernandez et al. (2014) afirman que la investigación cuantitativa "utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y, a menudo, el uso de estadísticas para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población" (p.4). Esta aproximación determina la prevalencia de la depresión y la severidad de los síntomas en la población de estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la UMET.

Diseño, nivel y tipo de investigación

El diseño del estudio fue de campo, lo cual permitió la observación y la recolección de datos en el entorno real de los estudiantes sin intervenir en las variables, lo que aumentó la validez de los hallazgos y su aplicabilidad en el entorno de la salud mental universitaria. Fue de nivel explicativo, tipo transversal para establecer relaciones entre los factores de riesgo y la manifestación de la depresión, también implicó que la recolección de los datos se llevó a cabo en un único momento, esto permitió obtener una imagen clara del estado de salud mental de los estudiantes en un tiempo determinado.

Participantes

La población total del estudio estuvo conformada por la totalidad de la matrícula de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Metropolitana del Ecuador (UMET), que asciende a 102 estudiantes. La selección de este grupo poblacional obedece al objetivo de realizar un estudio exhaustivo en la carrera que, por su naturaleza, se considera de alto riesgo para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo, así como el interés de explorar la condición de salud mental de esta población y los mecanismos que se pueden utilizar para el contribuir con el manejo y el acompañamiento de estos síntomas.

Instrumentos de recolección y análisis

El estudio, de enfoque cuantitativo, midió objetivamente la depresión mediante la Escala de Depresión de Zung (EAMD), con 20 ítems equilibrados que minimizan sesgos. la puntuación se convirtió en un índice de 100 puntos para clasificar niveles: normal, desorden emocional, depresión situacional o ambulatoria, esta herramienta brindó datos fiables para diagnosticar y analizar la severidad en estudiantes.

Resultados y Discusión

El análisis mostró alta prevalencia de síntomas depresivos en tres dimensiones: afectiva, fisiológica y psicomotora. La elevada incidencia de desorden emocional y depresión situacional se explica por la teoría de estrés y vulnerabilidad, donde presiones universitarias actúan como estresores. Aunque sin casos severos, 55% de estudiantes entre 18 y 22 años presentaron algún grado de depresión, reflejando la influencia de los retos propios de esta etapa en la salud mental universitaria.

Estrategias de manejo y acompañamiento de la depresión

El análisis de resultados evidenció síntomas como tristeza, desesperanza, anhedonia y desvalorización más que en lo fisiológico, estos indicadores apuntan a disfunciones cognitivas que, sin una intervención adecuada, podrían evolucionar hacia una depresión mayor. Dado el apoyo estudiantil ya existente en la UMET, se plantea fortalecer las acciones dirigidas al bienestar mental mediante tres estrategias principales:

Intervención temprana y psicoeducación orientada a prevenir la alta prevalencia de desorden emocional y depresión situacional, basada en el modelo de salud pública y prevención primaria, busca reducir la incidencia de cuadros depresivos al dotar a los estudiantes de herramientas de autoconocimiento, gestión emocional y afrontamiento, así como normalizar el malestar psicológico y disminuir el estigma.

Programa de fortalecimiento cognitivo-conductual diseñada para enfrentar síntomas psíquicos como la desesperanza y la anhedonia. Inspirado en la Teoría de la Desesperanza y en la Terapia Cognitivo-Conductual, promueve la reestructuración cognitiva y la activación conductual, con el fin de modificar pensamientos negativos, recuperar interés en actividades gratificantes y desarrollar un mayor sentido de control y eficacia personal.

Creación de grupos de apoyo y resiliencia tanto presenciales como en redes sociales, con enfoque en estudiantes de Psicología Clínica, quienes enfrentan alta carga académica y exposición constante al sufrimiento humano. Estos espacios, fundamentados en la Teoría del Aprendizaje Social, ofrecen contención, validación y aprendizaje entre pares, transformando la vulnerabilidad en resiliencia y reduciendo la sensación de aislamiento mediante experiencias compartidas.

En conjunto, estas estrategias promueven un enfoque integral de prevención, tratamiento y acompañamiento, fortaleciendo la salud mental y la capacidad de afrontamiento de los futuros psicólogos.

Conclusiones

El estudio sobre depresión en estudiantes de Psicología Clínica de la UMET evidenció una situación que requiere atención prioritaria. Con la Escala de Depresión de Zung (EAMD) se identificó que, aunque los casos severos son pocos, prevalecen síntomas de Desorden Emocional (49%) y Depresión Situacional (26%), especialmente en jóvenes de 18 a 22 años (55%), vulnerables en su formación inicial. La sintomatología es mayormente psíquica, con desesperanza y anhedonia, lo que constituye un riesgo explicado por la teoría de la desesperanza, las presiones académicas generan ineficacia, pérdida de interés y desmotivación. El abordaje debe ser preventivo y proactivo mediante intervención temprana, psicoeducación y fortalecimiento cognitivo-conductual, se resalta un enfoque integral que invierta en el bienestar de futuros psicólogos, garantizando profesionales sólidos, éticos y capaces de brindar acompañamiento clínico de calidad.

Referencias

Estrada, E., Paricahua, J., Paredes, Y., y Quispe, R. (2023). Prevalencia de trastornos mentales comunes en estudiantes universitarios. Revista cubana de medicina militar, 52(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttextypid=S0138-65572023000400012

Heeringen, K. (2018). Modelo de estrés-diátesis de la conducta suicida. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK107203/

Hernández, C., y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. ResearchGate, 75-79.

https://www.researchgate.net/publication/333714362_Introduccion_a_los_tipos_de_muestreo

Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.

Lezama, S. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de Zung para síntomas depresivos en población adolescente escolarizada colombiana. (Scielo, Ed.) Psychologia. Avances de la Disciplina, 6(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1900-23862012000100008

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (11 de noviembre de 2024). Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior. https://acortar.link/ISBVb3

Organización Panamericana de la Salud. (2025). Salud mental. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Ramírez, K. (5 de febrero de 2025). El 20% de los estudiantes universitarios sufre ansiedad y el 25% depresión. Conexión PUCE: https://acortar.link/pUSTWr

Vidal, O., García, R., y De la O, T. (2024). La salud mental en universitarios como aspecto determinante en el logro de los objetivos académicos. Ciencia Latina, 8(2). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11044

Zung, W. y Zung (2006). Manual escalas de auto medición de la depresión y ansiedad. https://es.scribd.com/doc/310552019/Manual-Zung-Ansiedad-y-Depresion

LA IRA FEMENINA: DE EMOCIÓN ESTIGMATIZADA A RECURSO DE RESILIENCIA Y SALUD MENTAL EN MUJERES UNIVERSITARIAS

Jennifer García Loaiza, Psicóloga Clínica
Universidad Metropolitana (UMET) – Departamento de Bienestar Universitario
jen.garcia.loaiza@gmail.com

Resumen

Esta ponencia presenta resultados exploratorios sobre la ira en mujeres guayaquileñas (N=51), con el objetivo de entender en qué condiciones esta emoción puede convertirse en un recurso de resiliencia dentro de contextos marcados por micromachismos y por creencias románticas. Se aplicó un cuestionario ad hoc de 76 ítems (Likert 1–5) que describe la experiencia de la ira (juicio, vergüenza/culpa, impacto físico-emocional, violencia sufrida e ira-resiliencia), la autorregulación (reactividad, expresión/inhibición, regulación adaptativa), los estilos de amor (Lee/Hendrick) y los mitos del amor romántico. La muestra fue reclutada aleatoriamente mediante invitación voluntaria en aulas; más de la mitad de las participantes eran estudiantes de la UMET; no se recogieron identificadores personales. Entre los hallazgos, se observó una asociación positiva moderada entre reactividad e ira-resiliencia ($\rho \approx .40$), lo que sugiere que la energía de la ira no implica necesariamente descontrol; también se identificó una relación relevante entre la percepción de injusticia/juicio y la ira-resiliencia ($\rho \approx .58$). Se confirma la fuerte asociación entre micromachismos y juicio social o violencia sufrida tras expresar enojo (correlaciones altas), así como el vínculo entre mitos del amor y el estilo Manía. Se desmitifica, además, la idea de "amor verdadero" basada en celos o pasión eterna (ítems con medias bajas). La regulación adaptativa auto-reportada no mostró relación clara con

la ira-resiliencia, lo que abre hipótesis sobre el mayor peso del contexto de juicio y del estilo relacional Pragma en la canalización de la emoción. En términos aplicados, se propone un mapa integrado contexto–emoción–conducta: en escenarios con micromachismos suelen incrementarse el juicio, la vergüenza y la violencia sufrida; cuando hay reactividad disponible y se cuenta con una lectura más pragmática del vínculo, esa energía tiende a transformarse en límites y decisiones. Este marco orienta una psicoeducación breve basada en reencuadre de injusticia, revisión de creencias románticas, entrenamiento en límites y búsqueda de apoyo. En conjunto, estos insumos ayudan a reconocer la ira como emoción legítima y potencialmente protectora, fortaleciendo el bienestar mental de mujeres en entornos universitarios. Estos insumos orientan acciones breves en campus con monitoreo simple.

Palabras clave: Ira femenina; resiliencia; micromachismos; bienestar universitario; autorregulación.

Introducción

La ira suele ser estigmatizada cuando la expresan las mujeres, confundiéndose con agresión o descontrol. En entornos universitarios, donde convergen exigencias académicas y relacionales, este estigma puede traducirse en juicio social, vergüenza e inhibición, con efectos sobre la salud mental. La presente propuesta enmarca la ira como emoción legítima y potencialmente protectora cuando es resignificada y canalizada en límites y decisiones, contribuyendo a la resiliencia personal y comunitaria en la vida universitaria. El estudio aporta evidencia local en Guayaquil, integrando variables contextuales (micromachismos y mitos del amor), relacionales (estilos afectivos) y de autorregulación para comprender rutas de canalización adaptativa.

Objetivo general

Analizar condiciones y rutas por las que la ira femenina puede canalizarse como recurso de resiliencia en mujeres universitarias, considerando micromachismos, mitos del amor, estilos afectivos y autorregulación.

Objetivos específicos

- Describir indicadores de juicio, vergüenza/culpa, impacto, violencia sufrida e ira-resiliencia.
- Estimar asociaciones entre micromachismos, mitos y estilos con las dimensiones de la ira.
- Explorar el papel de la autorregulación en la canalización del enojo y proponer orientaciones psicoeducativas aplicables en campus.

Metodología

Diseño transversal, descriptivo-correlacional y exploratorio. Instrumento ad hoc (76 ítems, Likert 1–5) con bloques: Experiencia de la ira (incluye un indicador exploratorio de ira-resiliencia), Autorregulación (inspirado en TCC/STAXI-2, sin ítems comerciales), Estilos de amor (Lee/Hendrick) y Mitos del amor (SMRL, sin ítems comerciales). Muestra: N=51 mujeres (18–40 años), reclutadas mediante invitación voluntaria en aulas; más de la mitad estudiantes UMET; sin identificación personal; consentimiento informado; ruta de derivación en caso de malestar.

Análisis: descriptivos por ítem/dimensión, α de Cronbach en muestra, correlaciones de Spearman (ρ). Ética: anonimato, confidencialidad, participación voluntaria.

Resultados

El estudio muestra tres líneas principales. Primero, en los ítems con mayor acuerdo aparece un criterio pragmático en la elección de pareja (apoyo a la carrera: 90,2%), junto con costos físicos y emocionales de la ira inhibida (somatizaciones 80,4%; agotamiento 68,6%) y experiencias frecuentes de juicio social (76,5% reporta que "les dicen que exageran"). Al mismo tiempo, muchas participantes declaran esfuerzos de autorregulación (pensar con claridad, expresar sin herir). Este patrón refleja la tensión entre una emoción deslegitimada socialmente y los recursos personales para gestionarla.

Segundo, los aspectos menor nivel de aceptación indican baja adhesión a mitos del amor romántico y al autosacrificio: no se justifica la violencia verbal por "amor

verdadero", ni se sostiene que la pasión inicial deba mantenerse para validar la relación. Esto sugiere una mirada crítica y más realista del vínculo, con mayor conciencia de límites saludables.

Tercero, los indicadores por dimensión presentan alfas en general aceptables y un perfil con medias altas en Juicio e Impacto, además de Regulación adaptativa elevada, y medias bajas en Mitos y Manía; Pragma se ubica alto (M=3,91; 66,7% ≥4). En las correlaciones, Micromachismos se asocia fuertemente con Violencia sufrida (ρ=.67) y Juicio (ρ=.61), y Vergüenza/Culpa con Violencia (ρ=.61), lo que subraya el peso del contexto sancionador y la internalización del agravio. A la vez, la relación Juicio–Ira-resiliencia (ρ=.58) muestra que, cuando la injusticia es reconocida, parte de las participantes canaliza la energía del enojo en límites y decisiones; y Reactividad–Impacto (ρ=.62) confirma el costo somático de la activación. Reactividad–Expresión/Inhibición (ρ=.76) sugiere co-ocurrencia de desregulación. Los perfiles por terciles (Micromachismos y Mitos) visibilizan estas tendencias: el tercil alto en Micromachismos presenta más Juicio y Vergüenza que el bajo; en Mitos, el tercil alto confluye con Vergüenza/Inhibición más elevadas. En conjunto, los datos respaldan el mapa integrado: en contextos de micromachismos y juicio, la ira puede inhibirse y somatizarse, pero también transformarse en ira-resiliencia cuando hay reactividad disponible y un estilo relacional más pragmático.

Tabla 1.

Indicadores por dimensión: k, α, M, DE, %≥4, n (N = 51)

Bloques	**Indicador**	**k**	**α de Cronbach**	**Media**	**DE**	**%≥4**	**n válidos**
Expresión de la Ira Femenina	Juicio (1-5)	5	0,823	3,53	0,99	41,2	51
	Vergüenza/Culpa (6-10)	5	0,831	3,42	0,97	37,3	51
	Impacto (11-15)	5	0,846	3,7	1,0	52,9	51
	Ira-Resiliencia (16-20)	5	0,871	3,28	0,93	25,5	51
	Violencia Sufrida (21-25)	5	0,904	2,89	1,11	23,5	51
	Autorregulación-Reactividad (26-31)	6	0,871	3,44	0,97	39,2	51
	Autorregulación - Expresión Inhibición (32-34)	3	0,585	3,41	0,88	35,3	51

	Autorregulación - Regulación Adaptativa (35-37)	3	0,67	3,69	0,75	47,1	51
Estilos de Amor	Estilo Eros (38-40)	3	0,79	3,63	0,95	54,9	51
	Estilo Ludus (41-43)	3	0,714	2,88	1,07	23,5	51
	Estilo Storge (44-46)	3	0,709	3,1	0,98	21,6	51
	Estilo Pragma (47-49)	3	0,621	3,91	0,84	66,7	51
	Estilo Manía (50-52)	3	0,609	2,7	0,84	5,9	51
	Estilo Ágape (53-55)	3	0,737	2,23	0,95	5,9	51
Mitos del amor	Mitos Total (56-66)	11	0,861	2,73	0,79	5,9	51
Micromachismos	Micromachismos Total (67-76)	10	0,907	3,15	0,97	25,5	51

Nota. Likert 1–5; %≥4 = proporción con acuerdo alto. α se reporta como evidencia exploratoria de consistencia interna (no implica validación).

Tabla 2

Correlaciones clave (Spearman, N=51)

Dimensión A	Dimensión B	P
Micromachismos	Juicio social	.61
Micromachismos	Violencia sufrida	.67
Vergüenza/Culpa	Violencia sufrida	.61
Juicio social	Ira-resiliencia	.58
Mitos del amor	Estilo Manía	.63
Reactividad	Impacto físico-emocional	.62
Reactividad	Expresión/Inhibición	.76
Reactividad	Ira-resiliencia	.40
Regulación adaptativa	Ira-resiliencia	ns (sin asociación clara)

Nota: Datos Likert (1–5). p= Spearman. Asociaciones interpretadas como no causales por el diseño transversal. Ns = no significativo (p > .05).

Conclusiones y aportes

La ira femenina no equivale necesariamente a un problema psicológico ni a una pérdida de control. En algunos casos, puede convertirse en un recurso útil para poner

límites y tomar decisiones, especialmente cuando se reconoce la injusticia y se adopta una visión más pragmática de las relaciones. Por ello, más que juzgarla o reprimirla, es necesario resignificarla como una emoción legítima.

El contexto sancionador (micromachismos) y los mitos románticos explican parte del malestar y de la inhibición; su abordaje psicoeducativo permite actualizar discursos de prevención y cuidado.

El indicador exploratorio de ira-resiliencia aporta una lente aplicada para diseñar intervenciones breves en campus centradas en reencuadre de injusticia, trabajo con creencias románticas, entrenamiento en límites y apoyo.

La autorregulación declarada no es suficiente por sí sola; tiene mayor peso cómo se interpreta el agravio y el marco relacional desde el que se actúa.

Implicaciones para el bienestar universitario

A nivel institucional, se sugiere una estrategia de acompañamiento que reconozca la ira como recurso de cuidado y límites, con acciones breves de psicoeducación, espacios de consejería y fortalecimiento de redes de apoyo en el campus, priorizando situaciones donde se anticipa juicio o hay injusticia percibida y promoviendo decisiones informadas. Por contextos de juicio e injusticia se entienden escenarios en los que expresar enojo recibe evaluación social negativa o se enfrentan agravios y micromachismos; en esta muestra, justamente bajo esas condiciones se observó mayor probabilidad de canalizar la emoción en límites y decisiones.

Limitaciones y futuras líneas

Estudio transversal con cuestionario exploratorio aún sin validación psicométrica completa; los resultados orientan patrones pero no permiten inferir causalidad. La muestra (N=51) de mujeres jóvenes de Guayaquil —mayoría universitaria— aporta validez ecológica local, aunque la generalización es limitada y requiere réplicas en otros contextos y edades. La regulación adaptativa (autopercepción de “manejo del enojo”) no mostró asociación significativa con la ira-resiliencia, lo que sugiere que en esta muestra pesan más las condiciones de juicio/injusticia y el estilo relacional Pragma. De ello derivan hipótesis a contrastar: que Pragma modere la ruta reactividad - ira-resiliencia

(potenciando la canalización) y que la percepción de apoyo/menor juicio medie la conversión de la energía del enojo en límites y decisiones: Si una persona tiene un estilo más pragmático (realista y protector en sus vínculos), entonces la energía del enojo (reactividad) tiene más probabilidades de convertirse en algo útil (poner límites, tomar decisiones); cuando la persona percibe apoyo y menos juicio social, la energía del enojo se traduce con mayor facilidad en límites y decisiones (es decir, en ira-resiliencia).

Próximos pasos: Se sugiere comparar dos enfoques complementarios: (a) reencuadre de injusticia y entrenamiento en límites/asertividad (identificar micromachismos y situaciones injustas, replantearlas con criterios realistas y practicar respuestas concretas: "yo-mensaje", pedir cambios, decir "no" sin culpa) y (b) regulación fisiológica del enojo (reducir activación corporal con respiración diafragmática, relajación breve, pausas atencionales/mindfulness básico e higiene del sueño). En ambos, 2–3 sesiones breves más práctica semanal; evaluación pre y a 4–6 semanas con indicadores de ira-resiliencia, juicio y vergüenza/inhibición. Hipótesis: (a) mejora más la canalización en decisiones y límites; (b) reduce mejor la sobreactivación; combinarlos puede sumar efectos.

Esto es solo una sugerencia de comparación; la elección y dosificación de técnicas depende del criterio de cada profesional y del caso. La base conceptual del estudio es cognitivo-conductual, por lo que se priorizan intervenciones centradas en reencuadre, habilidades y práctica conductual; en todo caso, se recomienda sostener la psicoeducación con perspectiva de género para abordar creencias y contextos de juicio/injusticia que condicionan la experiencia y canalización de la ira.

Declaración de uso de Inteligencia Artificial

Se empleó IA para apoyar la edición y síntesis de un texto derivado del Trabajo de Fin de Máster de la autora. El análisis de datos y resultados proviene del estudio propio de la autora.

Referencias

Aguilar, A. R. (2018). *Cómo identificar los micromachismos*. Catarata.

Ahmed, S. (2004). *The cultural politics of emotion*. Edinburgh University Press.

Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. Duke University Press.

American Psychological Association. (2018, 19 de abril). Resilience. *APA Dictionary of Psychology*. Recuperado el 21 de agosto de 2025, de https://dictionary.apa.org/resilience

American Psychological Association. (2018, 19 de abril). Anger. *APA Dictionary of Psychology*. Recuperado el 21 de agosto de 2025, de https://dictionary.apa.org/anger

Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2011). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2.ª ed.). Guilford Press.

Bonilla-Algovia, E., & Rivas-Rivero, E. (2020). Diseño y validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 57(4), 119–136. https://doi.org/10.21865/RIDEP57.4.09

Bonino, L. (1998). Micromachismos: La violencia invisible en la pareja. En M. A. Ramos (Ed.), *Violencia contra la mujer* (pp. 195–208). Dirección General de la Mujer.

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama.

Castañeda, M. (2006). *El machismo invisible*. Taurus.

Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. https://doi.org/10.1177/1754073914544408

Drury, J., & Reicher, S. (2009). Collective psychological empowerment as a model of social change: Researching crowds and power. *Journal of Social Issues*, 65(4), 707–725. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01622.x

Eatough, V., Smith, J. A., & Shaw, R. (2008). Women, anger, and aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(12), 1767–1799. https://doi.org/10.1177/0886260508314932

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. https://doi.org/10.1080/02699939208411068

Ellis, A. (1997). *How to control your anger before it controls you*. Citadel Press.

Ellis, A., & Grad, M. (2000). *The secret of overcoming verbal abuse: Getting off the emotional roller coaster and regaining control of your life*. Wilshire Book Company.

Fiorentini, C. (2013). Gender and emotion expression, experience, physiology and well-being: A psychological perspective. En I. Latu, M. Schmid Mast, & S. Kaiser (Eds.), *Gender and emotion: An interdisciplinary perspective* (pp. 14–40). Peter Lang. https://www.fembooks.de/mediafiles/Leseprobe/Gender_and_Emotion.pdf

Galego Carrillo, V., Santibáñez Gruber, R., & Iraurgi Castillo, I. (2016). Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres en situación de maltrato. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (28), 115–125. https://doi.org/10.7179/PSRI_2016.28.09

García, M., Velázquez, S., & Garriga Puerto, A. (2024). Consecuencias para la salud de la violencia contra la mujer por la pareja. *Atención Primaria*, 56(11), 102903. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102903

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402. https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392

Hooks, b. (1995). *Killing rage: Ending racism*. Henry Holt and Company.

Hooks, b. (2000). *Feminism is for everybody*. South End Press.

Lench, H., Reed, N., George, T., Kaiser, K., & North, S. (2024). Anger has benefits for attaining goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(4), 587–602. https://doi.org/10.1037/pspa0000350

Lorde, A. (1984/2007). The uses of anger: Women responding to racism. En *Sister outsider: Essays and speeches* (pp. 124–133). Crossing Press. (Trabajo original presentado en 1981.)

Lucas, B. F. (2025). “I didn’t sin, momma”: Female monstrosity and feminist complexities in *Carrie* (1976) and *Carrie* (2013). *Journal of the Institute of*

Comparative Studies in Literature, Art and Culture, 30–42. https://doi.org/10.22215/j-icslac.v30i1.4961

Méndez Sánchez, M., Barragán Rangel, A., Peñaloza Gómez, R., & García Méndez, M. (2022). Severidad de la violencia de pareja y reacciones emocionales en mujeres. *Psicumex*, 12, e400. https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.400

Murphy, H. E. (2024). A lack of understanding: Unpacking the transformative power of women's anger in politics. *Women's Studies International Forum*, 107, 102996. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2024.102996

Novaco, R. (2007). Anger. En G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress* (2.ª ed., Vol. 1, pp. 153–158). Academic Press. https://www.researchgate.net/publication/285051719_Anger

Novaco, R. (2010). Anger management. En *The Corsini encyclopedia of psychology* (I. B. Weiner & W. E. Craighead, Eds.). https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0058

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Recuperado el 20 de agosto de 2025, de https://iris.paho.org/handle/10665.2/725

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Intimate partner violence*. WHO Violence Info. Recuperado el 20 de agosto de 2025, de https://apps.who.int/violence-info/intimate-partner-violence

Park, J., Kitayama, S., Marcus, H., Coe, C., Miyamoto, Y., Karasawa, M., ... Morozink Boylan, J. (2013). Social status and anger expression: The cultural moderation hypothesis. *Emotion*, 13(6), 1122–1131. https://doi.org/10.1037/a0034273

Pasaribu, R. E., & Ananda, M. W. (2022). Revenge through haunting: Expression of women's anger in the movies *Tookaidoo Yotsuya Kaidan* and *Sundel Bolong*. *Humaniora*, 34(1), 10–22. https://doi.org/10.22146/jh.68223

Phoenix Australia – Centre for Posttraumatic Health. (2022). *Distinguishing between anger, aggression, and violence: A tip sheet for practitioners*. https://www.phoenixaustralia.org/disaster-hub/wp-content/uploads/2022/06/Distinguishing-between-anger-aggression-and-violence.pdf

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may... *American Scientist*, 89(4), 344–350.

Radke, H., & Hanson, A. (2025). Women are derogated for expressing group-based anger which undermines collective action for gender equality. *The Journal of Social Psychology*. https://doi.org/10.1080/00224545.2025.2529850

Rosell, D., & Siever, L. (2015). The neurobiology of aggression and violence. *CNS Spectrums*, 20(13), 254–279. https://doi.org/10.1017/S109285291500019X

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

Santandreu, M., & Ferrer, V. (2014). Análisis de la emotividad negativa en mujeres víctimas de violencia de pareja: La culpa y la ira. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 129–140. https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13063

Spielberger, C. D. (1999). *STAXI-2: State-Trait Anger Expression Inventory-2: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C., & Deffenbacher, J. (2010). *Cómo controlar el enojo*. American Psychological Association. https://www.apa.org/topics/anger/enojo

Swan, S., Gambone, L., Caldwell, J., Sullivan, T., & Snow, D. (2008). A review of research on women's use of violence with male intimate partners. *Violence and Victims*, 23(3), 301–314. https://doi.org/10.1891/0886-6708.23.3.301

Thomas, S. P. (1993). *Women and anger*. Springer Publishing Company.

van Zomeren, M., Postmes, T., & Spears, R. (2008). Toward an integrative social identity model of collective action: A quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives. *Psychological Bulletin*, 134(4), 504–535. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.504

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.

Zhang, J., Xiong, Z., Zheng, H., & Ma, X. (2024). The moral psychological justification of anger: An exploration of self-respect and recognition. *Frontiers in Psychology*, 15, 11762984. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.11762984

Zurita, P. D. (2024). Estrategias de regulación emocional cognitiva: Diferencias de género en Ecuador. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 30(1), e727. https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.727

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE GRUPOS DE APOYO PARA LA INTEGRACIÓN Y ADAPTACIÓN DE ESTUDIANTES EN SITUACIÓN DE DESARRAIGO

Mishell Daniela Forero Vargas
Universidad Regional Autónoma de Los Andes (UNIANDES)
bienestar.u@unaindes.edu.ec
Kerly Daniela Villagómez Argüello
Universidad Regional Autónoma de Los Andes (UNIANDES)
psicologia@uniandes.edu.ec
Verónica Nataly Ramos Durán
Universidad Regional Autónoma de Los Andes (UNIANDES)
psicologiaedu@uniandes.edu.ec

Diseño e Implementación de Grupos de Apoyo para la Integración y Adaptación de Estudiantes en Situación de Desarraigo

Resumen

Empezar la vida universitaria es vivenciada por muchos estudiantes como una etapa de cambios y de transición significativa, todo esto se acentúa en situaciones de desarraigo, en las cuales los estudiantes no cuentan con una red de apoyo cercana. Lo cual puede generar impactos negativos en el periodo de adaptación y por ende en el bienestar bio psicosocial, rendimiento académico y permanencia en el contexto universitario. Ante esta problemática, la Universidad Regional Autónoma de Los Andes (UNIANDES)

implementa el proyecto de grupos de apoyo dirigido a estudiantes en situación de desarraigo, liderado por la Unidad de Bienestar Estudiantil Universitario (UBEU).

El proyecto tiene como objetivo general promover un espacio de acompañamiento para estudiantes en situación de desarraigo, creando redes sólidas que fomenten el sentido de pertenencia institucional, el bienestar biopsicosocial y su integración a la vida universitaria. La estructura del club no está vinculada al plan curricular, más bien cuenta con actividades orientadas a complementar la formación integral y promover la adaptación de los estudiantes al contexto universitario.

En cuanto al desarrollo de propuesta, se plantea realizar encuentros quincenales, con sesiones enfocadas en los siguientes ejes temáticos: conexión y comunidad, manejo del estrés, hábitos saludables, autocuidado, identidad personal, inteligencia financiera y redes de apoyo. Cada actividad es desarrollada de manera colaborativa con distintas áreas (psicología, medicina, deportes, asistencia estudiantil), así como con las carreras (Gastronomía, Estética Integral, Administración de Empresas, Psicología).

Se espera que la implementación de estos grupos de Apoyo fortalezca el sentido de pertenencia y en consecuencia mejore la adaptación de los estudiantes al nuevo entorno. Finalmente es importante mencionar que la creación de entornos protectores contribuye a consolidar políticas institucionales orientadas a precautelar el bienestar biopsicosocial y la permanencia universitaria.

Palabras clave: Desarraigo – Bienestar – Adaptación- Sentido de pertenencia – Permanencia estudiantil

Introducción

La búsqueda del bienestar universitario supera los límites de lo estrictamente académico y se orienta al desarrollo integral de los estudiantes, procurando su formación no solo como profesionales competentes, sino también como personas con estabilidad emocional y capacidad de afrontamiento ante las diversas situaciones que se puedan presentar en la vida de un estudiante universitario. En este contexto, consideramos que uno de los retos más significativos es la atención oportuna y adecuada a estudiantes que migran desde otras ciudades o provincias para cursar sus estudios superiores, quienes con frecuencia enfrentan la pérdida de vínculos familiares y sociales. Esta condición puede

incidir de manera directa en su estabilidad emocional, su desempeño académico y, en última instancia, en su permanencia en las universidades.

Como Unidad de Bienestar Estudiantil Universitario (UBEU) de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes (UNIANDES), nos encontramos consientes de esta realidad y de que una gran cantidad de nuestros estudiantes están atravesando situaciones de desarraigo para poder cursar su carrera universitaria, en tal sentido, hemos planteado el diseño e implementación de grupos de apoyo dirigidos específicamente a estudiantes de primeros niveles en situación de desarraigo. Esta iniciativa busca ofrecer contención emocional, fortalecer el sentido de pertenencia y proporcionar herramientas prácticas que favorezcan su proceso de integración y adaptación a la vida universitaria, contribuyendo así a su bienestar y permanencia institucional.

Objetivos

Objetivo general:

Promover un espacio de acompañamiento para estudiantes en situación de desarraigo, creando redes sólidas que fomenten el sentido de pertenencia institucional, el bienestar biopsicosocial y su integración a la vida universitaria.

Objetivos específicos:

- Generar el primer acercamiento entre los estudiantes foráneos y los recursos y espacios universitarios.
- Promover espacios de psicoeducación relacionados a hábitos saludables y estrategias de manejo del estrés y la ansiedad.
- Afianzar redes de apoyo y fortalecer el sentido de identidad y pertenencia a la universidad.

Metodología:

La propuesta planteada tiene un enfoque cualitativo y corresponde a un diseño exploratorio-descriptivo, sustentado en la investigación-acción participativa, debido a que se involucrará de manera activa durante todo el proceso a los participantes, mediante la retroalimentación continua que permitirá la recolección de la información guía, para

comprender y generar cambios en pro de este grupo vulnerable. La muestra considerada es no probabilística e intencional, conformada por estudiantes de primer nivel provenientes de otras provincias, en situación de desarraigo, pertenecientes a la matriz Ambato de UNIANDES.

Se utilizarán técnicas como el cuestionario estructurado, la observación participante, la ficha de retroalimentación escrita y el feedback verbal, para recoger información durante el proceso. Se garantizarán los principios éticos de la investigación: consentimiento informado, confidencialidad y participación voluntaria.

Desarrollo del tema

Este proyecto se plantea bajo la modalidad de club extracurricular, pensado para estudiantes de los primeros niveles de UNIANDES Ambato que provienen de otras provincias y viven solos en la ciudad. Se plantea que se trabajará inicialmente como un plan piloto en la matriz, con la expectativa de que, una vez ajustado y evaluado, pueda extenderse a las demás sedes y extensión.

La participación será voluntaria y el registro se realizará mediante un formulario en línea, lo que facilitará tanto la organización de los grupos como el seguimiento de cada estudiante. El cronograma contempla cuatro meses de trabajo, con encuentros quincenales de aproximadamente dos horas, en los que se abordarán distintos ejes temáticos vinculados a la adaptación, el bienestar y la construcción de comunidad universitaria.

Plan de trabajo

- **Mes 1: Conexión y comunidad.** Se desarrollarán actividades de bienvenida, dinámicas de integración, recorrido por la institución y una jornada deportiva. El propósito es que los estudiantes se sientan acogidos y comiencen a generar lazos con sus compañeros.
- **Mes 2: Adaptación y bienestar.** A través de actividades como caminata en la naturaleza, un taller sobre manejo del estrés y una actividad enfocada en alimentación saludable. Se busca que los jóvenes desarrollen estrategias prácticas para cuidar su salud física y emocional.

- **Mes 3: Identidad y cuidado personal.** Con talleres de arteterapia, autoestima y prevención del consumo de alcohol, junto con un espacio de cuidado estético. El objetivo es fortalecer la identidad personal y fomentar la valoración positiva de sí mismos.
- **Mes 4: Independencia y redes de apoyo.** Finalmente se pretende dictar un taller de inteligencia financiera, un conversatorio con estudiantes de niveles superiores y un cierre con evaluación colectiva. En este bloque se busca reforzar la autonomía y facilitar la creación de redes de apoyo entre pares.

Participación y acompañamiento

Cada sesión contará con el apoyo de profesionales de la Unidad de Bienestar Estudiantil Universitario (UBEU) y de personal de las distintas carreras con las que contamos y que podrían aportar desde su área de conocimiento. Paralelamente, se incentivará la corresponsabilidad de los estudiantes a través de pequeños comités organizados por ellos mismos, responsables de dinamizar las actividades y promover valores como el respeto, la empatía y el compañerismo.

Estrategia de seguimiento

Aunque el proyecto se encuentra en fase inicial, se ha previsto un mecanismo de seguimiento mediante controles de asistencia y fichas de retroalimentación escrita. Estos insumos servirán para evaluar la pertinencia de la propuesta, realizar ajustes y procurar su aplicación en nuestras demás sedes y extensión.

Conclusiones y aportes

- La implementación de grupos de apoyo dirigido a estudiantes en situación de desarraigo constituye una estrategia de acompañamiento socioemocional, a través de la creación de espacios más inclusivos y protectores destinados a que los estudiantes se sientan parte de la comunidad universitaria con el apoyo de herramientas para gestionar su adaptación al contexto universitario.

- Este proyecto busca generar un impacto positivo en la permanencia y culminación de los estudios superiores, reduciendo factores de riesgo psicosociales y emocionales que se encuentran estrechamente relacionadas al desarraigo.
- La propuesta de grupos de apoyo se considera una buena práctica replicable en otras sedes de UNIANDES e incluso en otras universidades, considerando que el desarraigo es una problemática latente en el contexto de la educación superior, esta propuesta se convierte en oportunidad de cumplir los objetivos de permanencia y desarrollo integral de los estudiantes, mediante la evaluación continua se garantizará la sostenibilidad y el impacto a largo plazo del proyecto.

ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL BIENESTAR INTEGRAL GREGORIANO

Laura Andrea Alarcón Barcia
Universidad San Gregorio de Portoviejo
laalarconb@sangregorio.edu.ec

Resumen

La presente investigación es de relevancia porque permite evidenciar la importancia de las prácticas saludables de apoyo físico, mental y emocional de los involucrados en el contexto de la institución de educación superior. El documento tiene como objetivo determinar los beneficios que tienen las estrategias de acompañamiento para el bienestar integral de quienes son parte de la Universidad San Gregorio de Portoviejo. El estudio es de enfoque mixto, aplicando una investigación de campo, de tipo retrospectiva, descriptiva y analítica. Se aplicaron las técnicas de recolección de datos, de registros en la plataforma institucional, historias clínicas y de atenciones e informes mensuales de los servicios del Departamento de Bienestar Universitario, entrevista a los Coordinadores de Carrera, y datos cuantitativos y cualitativos del Plan de Igualdad del año 2024. Los resultados demuestran que la Universidad San Gregorio de Portoviejo, ejecuta programas y proyectos institucionales que fomentan la mejora de la calidad de vida, fortaleciendo el desempeño académico, profesional y personal de los gregorianos. Aplica las Políticas de Acción afirmativa, con actividades que permiten y contribuyen al apoyo constante y permanente en el quehacer académico que involucra el desarrollo humano en la educación superior. Se concluye que ante cualquier situación de adversidad o vulnerabilidad, los

estudiantes, docentes, personal administrativo y trabajadores gregorianos, tienen a su disposición entornos físicos seguros, confortables, proyectos y actividades que colaboran a estilos de vida sanos y alternativas de acompañamiento que promueven la permanencia estudiantil, la estabilidad laboral, la salud mental y física y el bienestar integral de todos y todas.

Palabras clave: Igualdad de oportunidades; Salud mental, Bienestar Integral; Acompañamiento.

Introducción

El bienestar se define como una condición de salud holística y el proceso de lograr esta condición. Se refiere a la salud física, emocional, social y cognitiva. El bienestar

incluye lo que es bueno para una persona: tener un papel social significativo, sentirse feliz y esperanzado, vivir de acuerdo con buenos valores según se definan localmente, tener relaciones sociales positivas y un entorno solidario, manejar los desafíos con habilidades positivas para la vida y tener seguridad, protección y acceso a servicios de calidad. Los aspectos importantes del bienestar incluyen: biológico, material, social, espiritual, cultural, emocional y mental. (Bienestar, 2018)

La tendencia de la promoción de la salud se enfoca en el ser humano, y reconoce la importancia del bienestar integral, relacionando lo mental, físico y emocional, que contribuye a mejorar la calidad de vida, utilizando estilos y hábitos de vida saludables, que reduzcan el estrés, con una buena alimentación.

> La salud holística como tal nace en 1946 de la mano de la Organización Mundial de la Salud. Fue en ese año, cuando el organismo definió la salud como “un estado completo de bienestar físico, bienestar mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades”. A partir de este momento se comenzó a profundizar en la definición de salud holística, hasta que en 1992 la OMS incluyó la armonía con el medioambiente a los requisitos para que el ser humano pueda considerarse plenamente saludable. (¿De Dónde Viene El Concepto De Salud Holística?, n.d.)

En los escenarios educativos, la academia es el eje principal para lograr los objetivos planificados, pero la nueva visión a nivel mundial es un estilo de vida el bienestar desarrollado en el cuidado personal con bases en una buena salud.

Las instituciones de educación superior están instauradas y cumplen un papel protagónico en el desarrollo de la sociedad, promueven la equidad y la igualdad de oportunidades que originan cambios innovadores, inclusivos, y mejorando las condiciones generales de un Estado.

La Universidad San Gregorio de Portoviejo, creada desde el 21 de diciembre del 2001, proyectada en su visión: "Ser una universidad protagonista en la transformación social", realzando sus valores institucionales, cumple con su misión: "Universidad humanista comprometida con la educación superior integral de calidad y la cultura, que contribuye al desarrollo sostenible con responsabilidad social".

Objetivos

Objetivo General

Determinar los beneficios en función de las estrategias de acompañamiento para el bienestar integral gregoriano.

Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de acompañamiento institucionales para la comunidad universitaria.
- Describir resultados de prácticas institucionales para el bienestar integral gregoriano.

Metodología

El presente documento se enmarcó en un enfoque mixto de tipo cuantitativo y cualitativo, se utilizó la investigación exploratoria y retrospectiva, analítica y la revisión documental en la plataforma institucional, informes anuales y resultados del plan de igualdad, obteniendo la validación de las prácticas de acompañamiento para el bienestar integral de estudiantes, docentes, personal administrativo y trabajadores de la Universidad San Gregorio de Portoviejo. Los métodos de análisis y la síntesis fueron fundamentales

para obtener la información significativa deseada acerca de las estrategias aplicadas en el contexto universitario. La población se establece como la totalidad de los integrantes Gregorianos y como muestra representativa los usuarios que han recibido el o los beneficios y la atención de los servicios durante el año 2024, descritos en las tablas y gráficos de los resultados.

Resultados o desarrollo del tema

Reafirmando el "Principio de Desarrollo Integral e Incluyente"

La Universidad San Gregorio de Portoviejo no solo se enfoca en formar profesionales competentes, sino también en formar ciudadanos responsables y comprometidos con la sociedad. Este enfoque refleja un sólido compromiso hacia la creación de un entorno académico que promueva la diversidad, la inclusión y el respeto mutuo.

Tabla 1

Población de estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales

Tipo de discapacidad	N°
Discapacidad intelectual	03
Discapacidad auditiva	06
Discapacidad visual	03
Discapacidad física	07
Total	19

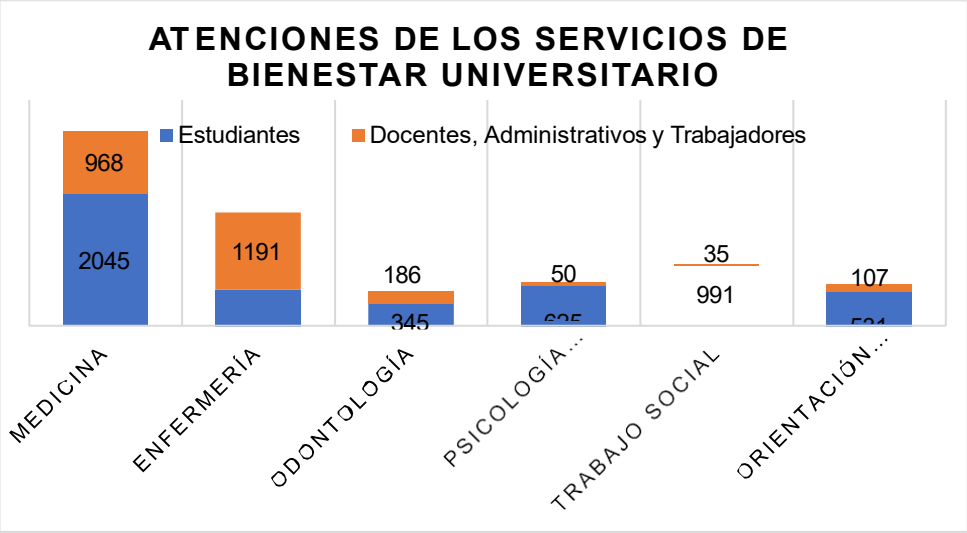
Necesidades educativas	N°
TEA	04
Dislexia	01
TDAH	01
Total	06

Cumpliendo con la misión del Departamento de Bienestar Universitario: *"Ofrecer espacios y servicios mediante acciones preventivas y asistenciales, que contribuyan al bienestar de la comunidad universitaria",* en el año 2024, se brindaron permanentemente los siguientes servicios, descritos a continuación:

Tabla 2

Servicio	Estudiantes	Docentes, Administrativos y Trabajadores
Medicina	2045	968
Enfermería	566	1191
Odontología	345	186
Psicología clínica	625	50
Trabajo social	991	35
Orientación vocacional y acompañamiento	531	107
TOTAL	**5103**	**2537**

Fuente: Atenciones registradas en la Plataforma institucional 2024. - Universidad San Gregorio de Portoviejo



Ratificando el compromiso en el "Principio de Progresividad y No Regresión"

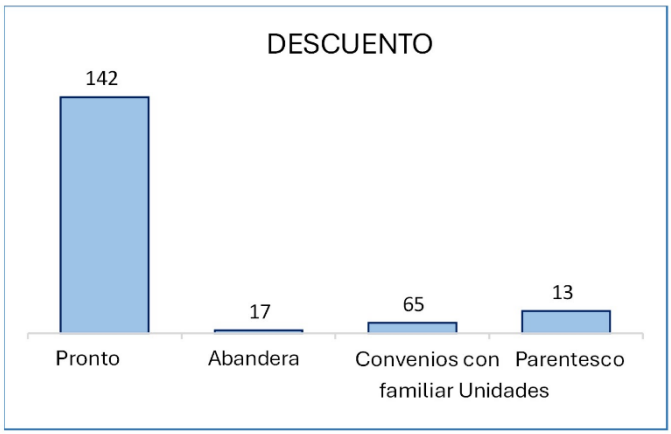
La Universidad San Gregorio de Portoviejo, cumple con el Principio de Progresividad y No Regresión al otorgar los descuentos, que están alineados con sus valores fundacionales y prioridades institucionales.

Estos descuentos están planteados para brindar alternativas económicas a los estudiantes, asegurando el acceso a una educación de calidad, apoyando la permanencia y promoviendo la igualdad de oportunidades en la comunidad universitaria.

Durante el año 2024, se otorgaron los siguientes descuentos:

Tabla 3

#	Detalle de descuentos	Cantidad
1	Pronto pago	1427
2	Abanderados	17
3	Convenios con Unidades educativas	65
4	Parentesco familiar	135
Total		1644



Contribuyendo al "Principio de Opción Preferencial":

De acuerdo con la Ley Orgánica de Educación Superior y la normativa institucional, se han otorgado becas a los estudiantes.

La Universidad San Gregorio de Portoviejo, en línea con su misión inclusiva y humanista, estas iniciativas de acompañamiento que garantizan que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para acceder, permanecer y culminar con éxito su formación académica.

Becas totales asignadas en el año 2024: 652 estudiantes beneficiarios de becas.

Tabla 4

#	Detalle de Becas institucionales	Cantidad
1	Abanderado	12
2	Participación institucional	1
3	Coro institucional	22
4	Deportiva	8
5	Discapacidad	31
6	Escasos recursos económicos	119
7	Excelencia académica	411
8	Política de cuotas	48

Total	**652**

Convenios de pago

La Institución como alternativa de pago a quienes se les presenta dificultades debidamente sustentadas brinda la oportunidad de estos convenios para poder solventar las deudas mantenidas con la colegiatura: (*Resultados del Plan de Igualdad USGP 2024)*

Beneficiarios: 31 convenios ejecutados.

Prácticas de Acompañamiento para fomentar el bienestar en diferentes aspectos

Capacitaciones a docentes en temas de inclusión

Como apoyo a la labor de docencia y en función al acompañamiento para los estudiantes con necesidades educativas y discapacidad, durante el año 2024, los docentes recibieron capacitaciones en temas de: *"Adaptación de recursos digitales y estrategias para la inclusión educativa de estudiantes con discapacidad visual en la educación universitaria", "Discapacidad: avances, desafíos y estrategias de inclusión" y "Herramientas para la inclusión y convivencia con el TEA".*

Proyecto de Movilidad académica internacional

Es una valiosa estrategia que promueve la inclusión de diversas culturas y el respeto a la diversidad intercultural; además permite que los estudiantes y docentes vivan experiencias académicas y de aprendizajes en otros contextos, generando el bienestar personal y profesional de quienes gozaron de este beneficio. Durante el año 2024 en la Carrera de arquitectura: 14 estudiantes, 3 docentes; en la carrera de odontología 2 estudiantes y un docente; y en la Carrera de medicina, 4 estudiantes.

Biblioteca "Angel Loor": todos los integrantes de la comunidad universitaria pueden acceder de manera equitativa a recursos educativos, promoviendo así la inclusión y la igualdad de oportunidades en el aprendizaje.

Infraestructura y ambientes saludables

Contribuyendo a la salud física y mental, la universidad inauguró el Gimnasio Universitario, un espacio destinado a impulsar las actividades deportivas y ampliar los servicios de bienestar para toda la comunidad. Estas iniciativas son un avance significativo en el compromiso de la institución con la mejora continua de sus políticas de bienestar universitario. Así, no solo se garantiza el buen funcionamiento de los servicios asistenciales existentes, sino que también se refuerza el área de deportes, creando un entorno más saludable y equitativo para todos.

Propiciando la salud emocional de las madres gregorianas que se encuentran en periodo de lactancia, se dispone de un lactario con las condiciones adecuadas que brinde confort para quienes hacen uso del espacio.

Disponemos de un sistema de seguridad integrado, que permite el reconocimiento facial e identificación de quienes ingresan en la institución, un centro de monitoreo y cámaras de alta seguridad, ofreciendo a la comunidad universitaria, un entorno seguro y confiable para trabajar y estudiar.

Estamos certificados por el Ministerio de Salud Pública, como espacio 100% libre de humo de tabaco y vapers, fomentando el cuidado de la salud y el medio ambiente.

Se cuenta con espacios para la recreación como canchas deportivas, plazoletas y parques ambientados con la naturaleza, además para la alimentación sana tres bares y un cajero automático para las diligencias económicas.

Nuestro campus universitario, mantiene sus espacios con accesibilidad universal, ascensores en cada edificio, rampas en los ingresos generales y por carreras, parqueo para personas con discapacidad, señaléticas y un ciclo parqueadero.

Conclusiones y aportes

- Consolidando los principios de igualdad y equidad como pilares de nuestra misión educativa, aporta a la promoción de la inclusión, mediante políticas estructuradas y acciones concretas que aseguran el acceso, la permanencia y la culminación de los estudios profesionales, fomentando la participación activa de todos los actores en el sistema educativo.

- Estos resultados son un reflejo de nuestro compromiso con la creación de un ambiente académico que valore la diversidad y promueva el desarrollo integral de los gregorianos.
- Como estrategias de un acompañamiento en la salud, los factores socioeconómicos y las necesidades educativas especiales, el departamento de Bienestar Universitario cumple con la misión de brindar asistencia permanente en los servicios que brinda a la comunidad universitaria.
- De manera significativa se contribuye a la promoción y gestión de becas y descuentos que favorezcan a estudiantes ante las eventualidades presentadas. para la culminación exitosa de los estudios.
- Las acciones antes descritas, impactan positivamente, en los estudiantes que han recibido atenciones y beneficios que han permitido la culminación de sus estudios profesionales, y de manera general a los gregorianos que se desenvuelven diariamente en prácticas armónicas que se consolidan en el bienestar integral.

SALUD MENTAL Y CONVIVENCIA UNIVERSITARIA: CONSTRUYENDO BIENESTAR A PARTIR DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA ESTUDIANTILES

PhD. María Elvira Aguirre Burneo. Institución
Universidad Técnica Particular de Loja – UTPL
meaguirre2@utpl.edu.ec

Resumen

Se debe promover la atención de estudiantes universitarios en aspectos como el Bienestar Psicológico (BP) y el desarrollo de Tácticas de Resolución de Conflictos para dar solución a problemáticas en las relaciones de pareja, todo esto como una base sólida para una salud mental óptima. El presente estudio se realizó en una institución de educación superior particular con una muestra de 1134 estudiantes de entre 19 y 24 años. El diseño propuesto fue de tipo exploratorio y descriptivo, para la recolección de datos se utilizaron tres instrumentos: Encuesta sociodemográfica, Escala de Bienestar Psicológico (BP) y Escala Modificada de Tácticas de Resolución de Conflictos (M-CTS). Los resultados preliminares indican que el BP está nivel alto, la dimensión mejor puntuada fue "autonomía" y la más baja "dominio del entorno" puntúa bajo. Referente a las Tácticas de Resolución de Conflictos, se pudo evidenciar que la agresión psicológica y agresión física leve, son las estrategias de afrontamiento más utilizadas. En los resultados de la

relación entre BP y Tácticas de resolución de conflictos se observa que la autoaceptación se relaciona positivamente con razonamiento/argumentación, y la agresión psicológica se correlaciona negativamente con relaciones positivas y dominio del entorno.

Con los resultados preliminares se puede inferir la necesidad de desarrollar intervenciones formativas y acompañamiento con jóvenes universitarios para fortalecer la autoaceptación, propósito de vida, habilidades comunicacionales y resolución de conflictos frente a situaciones problemáticas dentro de una relación de pareja, además se podría replicar el estudio con miras a establecer propuestas de prevención de violencia en general y de pareja en particular, como parte del modelo de gestión de Bienestar Universitario.

Palabras clave: Bienestar Psicológico; Resolución de conflictos; universitarios; Relaciones pareja.

Introducción

El Bienestar Psicológico (BP) ayuda a identificar el estado general de una persona en términos de su salud emocional y mental (como factor clave) para el desarrollo integral de estudiantes universitarios (Jorquera Gutiérrez, 2022; Cardoso Jiménez et al., 2020). El BP tiene relación con múltiples factores que inducen a una autopercepción positiva de sí mismos o bien poner en funcionamiento habilidades de afrontamiento, expresar sentimientos y emociones, incluso en respuesta a desafíos físicos o preocupaciones (Ramírez Enríquez et al., 2022; Dominguez-Lara et al., 2019; Ryff, 2013).

Las Tácticas de Resolución de Conflictos son estrategias para abordar y resolver los conflictos que surgen en las relaciones interpersonales, incluyendo las de pareja, como la comunicación asertiva y colaboración. (Iglesias-García et al., 2020).

Las relaciones sentimentales en estudiantes universitarios enfrentan desafíos como responsabilidades académicas, laborales y familiares, que ejercen presión sobre sus relaciones románticas, además de sentirse inseguros o con incertidumbre sobre el futuro y las expectativas académicas y profesionales (Peredo et al., 2022, Parra Sandoval, 2021).

Objetivo General:

Conocer la incidencia del Bienestar Psicológico en las Tácticas de resolución de conflictos de pareja en jóvenes universitarios.

Objetivos Específicos:

- Identificar el Bienestar Psicológico y las Tácticas de Resolución de Conflictos de los estudiantes universitarios.
- Establecer la relación entre Bienestar Psicológico y Tácticas de Resolución de Conflictos de jóvenes universitarios que tienen de pareja.

Metodología

Estudio con enfoque cuantitativo exploratorio y descriptivo. Muestra conformada por 1134 estudiantes universitarios de 19 a 24 años, 92,1% son solteros y el 55,2% tiene pareja. Para la recolección de datos se utilizaron: Encuesta socio demográfica; Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989 y Díaz et al., 2006), y la Escala de Tácticas de Resolución de Conflictos (Straus, 1979; Muñoz-Rivas et al., 2007) evalúa la naturaleza y frecuencia de tácticas utilizadas por la pareja. Recogidos los datos, se procedió a depurar y analizar la información en el programa SPSS V25.

Resultados

El puntaje total de Bienestar Psicológico está en el rango Alto - 156 puntos, “Autonomía” obtuvo un puntaje del nivel elevado (31). Sin embargo el "Dominio del entorno", puntúa como el más bajo (21).

Sobre las Tácticas de Resolución de Conflictos, se evidenció uso de estrategias negativas - agresión psicológica 11,73 (víctima) y 12,00 (victimario), agresión física leve, 9,45 (víctima) y 9,24 (victimario); se revelan presencia de comportamientos agresivos en la gestión de conflictos.

Los resultados de Bienestar Psicológico y Tácticas de Resolución de Conflictos indican que no hay una correlación significativa entre los dos (-,031 – víctima, -,024 -

victimario) y el valor de p no significativo (p =0,293 y 0,429). Este hallazgo indica que el BP no está directamente asociado con la capacidad para resolver los conflictos con su pareja.

El análisis correlacional entre dimensiones destaca algunas relaciones significativas sobre interconexión entre BP y Tácticas; se observa correlación positiva significativa entre "Autoaceptación" y "Razonamiento/Argumentación" (coeficiente correlación de 0.146, significativo al nivel 0.01). También existe correlación negativa significativa entre "Agresión psicológica" y "Relaciones positivas" (coeficiente de correlación de -0.133, significativo al nivel 0.01) y "Dominio del entorno" (coeficiente de correlación de -0.132, significativo al nivel 0.01).

Conclusiones y aportes

Al evidenciar un nivel alto de BP, se considera un buen predictor para que los jóvenes se sientan capaces de manejar positivamente su relación. En cuanto las Tácticas de Resolución de conflictos que aplican los jóvenes en situaciones problemáticas con sus parejas, los resultados se ven desde dos perspectivas, primera desde el novio/a o víctima y la segunda del novia/o (victimario), destacando que la táctica más empleada es la Agresión Psicológica, seguida por la Agresión Física Leve.

Finalmente, al conocer que no existe una correlación positiva entre BP y Tácticas de Resolución, se concluye que una o más dimensiones del bienestar emocional se ve afectado, existiendo la posibilidad de que uno o ambos miembros de la relación sufra un tipo de violencia. Para futuras investigaciones se prevé explorar factores moderadores en la relación entre BP y las Tácticas de resolución de conflictos como personalidad, apoyo social y traumas, etc., ya que podrían influir en la forma en las parejas mantienen su relación.

A la luz de estos resultados, se recomienda planificar iniciativas de formación e intervención en la línea del Bienestar Psicológico, fortaleciendo la autoaceptación y sentido de propósito de manera especial para aquellos jóvenes que se encuentran en una relación de pareja, con la finalidad de promover relaciones sanas y saludables. Así como también, promover actividades para el desarrollo de habilidades de resolución de conflictos, lo que ayudará a la prevención de violencia.

Referencias

Cardoso Jiménez, D., Garduño Espínoza, Y. K., y Pérez Chávez, M. A. (2020). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de administración. Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional, 2(8), 1-11. https://www.eumed.net/rev/rilco/08/bienestar-psicologico.pdf

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18(3), 572-577. https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf

Dominguez-Lara, S., Romo-González, T., Palmeros-Exsome, C., Barranca-Enríquez, A., del Moral-Trinidad, E., y Campos-Uscanga, Y. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 25(2), 267-285. https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.

Iglesias-García, M-T., Urbano-Contreras, A., y Martínez-González, R-A. (2020). Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja: Fiabilidad y Validez. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 6(3), 47-57. https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450005/html/

Jorquera Gutiérrez, R. (2022). Bienestar psicológico y variables sociodemográficas en una muestra de trabajadores y estudiantes universitarios chilenos. Diversitas Perspectivas en Psicología, 18(1), 195-213. https://doi.org/10.15332/22563067.5296

Muñoz-Rivas, M., Andreu, J., Graña, J., O'Leary, D., y González, M. P. (2007). Validación de la versión modificada de la Conflicts Tactics Scale (M-CTS) en población juvenil española. Psicothema, 19(4), 693-698. https://www.psicothema.com/pdf/3418.pdf

Parra Sandoval, M. C. (2021). Perfil del estudiante universitario latinoamericano. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378123

Peredo, M., Mamani, N., Lazo, C., y Condori, S. (2022). Emotional dependence in university students in a period of confinement due to covid-19. Minerva, 3(7), 17-24. https://doi.org/https://doi.org/10.47460/minerva.v3i7.49

Ramírez Enríquez, S. I,, Jurado García, P. J., Blanco Vega, H., y Barrón Luján, J. C. (2022). Medición del bienestar psicológico mediante la utilización de Cuestionarios de Autorreporte. Una revisión Sitemática. Psicología y Salud, 33(1), 1-8. https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2784

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. International Journal of Behavioral Development, 12(1), 35-55. https://doi.org/10.1177/016502548901200102

Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. Psychother Psychosom, 83(1). 10-28. doi: 10.1159/000353263.

Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. Journal of Marriage and Family, 41(1), 75-88. https://doi.org/https://doi.org/10.2307/351733

CUIDAR LA MENTE, ACOMPAÑAR EL APRENDIZAJE: PRÁCTICAS PARA LA SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD HEMISFERIOS

Verónica Susana Dávila Peñaherrera

veronicad@uhemisferios.edu.ec

Universidad Hemisferios

Diana Estefanía Aguayo Ramírez

estefaniaa@uhemisferios.edu.ec

Universidad Hemisferios

Resumen

La salud mental universitaria constituye un pilar fundamental para el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes. En este contexto, la Universidad Hemisferios (UHE) ha implementado un modelo de acompañamiento integral orientado a la prevención, intervención y apoyo continuo con el fin de fortalecer tanto la dimensión emocional como académica de su comunidad estudiantil.

El objetivo central de esta ponencia es describir las acciones desarrolladas por la UHE en el ámbito de la salud mental y el acompañamiento psicopedagógico a través de la articulación de servicios especializados y actividades comunitarias que promueven el bienestar.

La metodología utilizada, responde a un enfoque cualitativo y descriptivo, orientado a sistematizar las prácticas implementadas por la institución mediante la revisión de registros de atención, experiencias institucionales y programas de acompañamiento vigentes.

Los resultados principales evidencian un crecimiento sostenido en la demanda de los servicios de apoyo. El Centro de Apoyo Psicológico (CAP) incrementó sus atenciones de 42 en 2022 a 90 en el primer semestre de 2025, mientras que el Centro Interdisciplinario de Apoyo Psicopedagógico (CIAP) pasó de 18 a 49 en el mismo período. Este aumento refleja una mayor sensibilización de los estudiantes frente a la importancia del cuidado emocional y del fortalecimiento de sus habilidades de aprendizaje. Asimismo, se destacan las actividades integradoras en el ámbito deportivo, cultural y espiritual, así como la formación de docentes y administrativos como primera línea de contención.

La UHE ha consolidado un modelo de acompañamiento integral que articula la atención psicológica, psicopedagógica y espiritual. Este enfoque ha favorecido la apertura de los estudiantes hacia la búsqueda de apoyo, demostrando el impacto positivo de las estrategias institucionales de prevención, intervención y promoción del bienestar.

Palabras clave: Acompañamiento, salud mental, prevención, intervención.

Introducción

La salud mental se ha consolidado como un componente esencial del bienestar integral de los estudiantes universitarios, influyendo de manera directa en su rendimiento académico, desarrollo personal y su permanencia en la educación superior. En los últimos años, el contexto global ha visibilizado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad, depresión y otros desafíos emocionales en la población estudiantil, lo que ha llevado a las instituciones de educación superior a fortalecer sus estrategias de acompañamiento y contención.

El bienestar universitario se entiende como un enfoque transversal que promueve no solo el éxito académico, sino también la salud emocional, el sentido de pertenencia y el desarrollo humano. La Universidad Hemisferios (UHE) reconoce esta necesidad y ha implementado acciones concretas de prevención, intervención y acompañamiento desde

una perspectiva integral, articulando servicios especializados y espacios comunitarios que fortalecen el entorno de cuidado.

Objetivos

Objetivo General

Describir las acciones que realiza la Universidad Hemisferios, orientadas a la prevención, intervención y acompañamiento en salud mental y procesos de aprendizaje, con el fin de promover el bienestar integral de la comunidad universitaria.

Objetivos específicos

- Explicar las acciones preventivas desarrolladas por la UHE para promover la salud mental y el autocuidado en estudiantes.
- Describir los protocolos y métodos de intervención psicológica utilizados ante situaciones de crisis o malestar emocional.
- Presentar el acompañamiento emocional y psicopedagógico que se ofrece para apoyar la adaptación académica y el desarrollo de habilidades de estudio.

Metodología

La presente ponencia se desarrolló a partir de un enfoque cualitativo y descriptivo, que se orienta a sistematizar las acciones implementadas por la Universidad Hemisferios, en el acompañamiento integral dirigido a la comunidad estudiantil.

Desarrollo del tema

La salud mental en el ámbito universitario

Estudios recientes, como el Healthy Minds Study (2024-2025), muestran que los niveles de síntomas severos de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas entre estudiantes universitarios han disminuido con respecto a los picos recientes.

La depresión severa bajó del 23% en 2022 a 18 % en 2025. Sin embargo, una proporción importante sigue enfrentando síntomas moderados de ansiedad, depresión y soledad.

Según la UNESCO (2024), la salud mental de los estudiantes de educación superior se ha convertido en una preocupación creciente a nivel mundial. Varios estudios demuestran un aumento significativo en los trastornos de ansiedad, depresión y estrés en este grupo poblacional. Por ejemplo, en países como Chile, el 45 % de los estudiantes presentan síntomas de ansiedad, el 46% de depresión, y el 53% de estrés. Esta situación ha llevado a una mayor demanda de servicios de apoyo psicológico en las instituciones de educación superior, evidenciando la urgencia de implementar políticas públicas y programas integrales de bienestar.

Más allá de los diagnósticos clínicos, muchos estudiantes reportan altos niveles de estrés, fatiga emocional y expectativas personales elevadas, siendo fuentes fuertes de tensión. Factores sociales, económicos e institucionales son detonantes.

Dentro de los económicos están el costo de la matrícula, el costo de vida, deudas estudiantiles y la inseguridad económica.

El sentimiento de soledad viene dado principalmente cuando los estudiantes viven fuera de la casa familiar, y no cuentan con redes de apoyo cercanas y seguras.

Algunos grupos vulnerables, como estudiantes con discapacidad, estudiantes de minorías étnicas, o que provienen de contextos socioeconómicamente desfavorecidos, tienen problemas mayores, y requieren de ayuda más intensa y personalizada.

Aunque aún persiste el estigma, cada vez más estudiantes reconocen los problemas mentales, hablan de ello y buscan ayuda, terapia o consejería.

Estrategias de acompañamiento y cuidado en la UHE

La Universidad Hemisferios reconoce la importancia de la salud mental como parte del desarrollo académico, personal y social de sus estudiantes. Considera que la experiencia universitaria debe ser un proceso transformador, no solo desde el ámbito académico sino desde lo humano. En este sentido, el bienestar estudiantil se aborda desde las dimensiones psicológica, psicopedagógica y espiritual, a través de un acompañamiento constante durante toda la vida universitaria.

Uno de los ejes fundamentales de esta estrategia es el Centro de Apoyo Psicológico (CAP), que brinda atención profesional y confidencial a los estudiantes que enfrentan desafíos personales y/o emocionales.

El CAP ofrece acompañamiento en la gestión de situaciones como:

- Ansiedad
- Estrés
- Dificultades emocionales
- Dificultades familiares
- Evaluación psicológica
- Otros factores que pueden afectar el bienestar de los estudiantes

El Centro de Apoyo Psicológico es coordinado por una psicóloga clínica, quien realiza el abordaje de casos desde una perspectiva humanista, respetuosa y empática.

Otro de los ejes del acompañamiento y seguimiento, es el Centro Interdisciplinario de Apoyo Psicopedagógico (CIAP), que se orienta al fortalecimiento de habilidades, hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes.

En el CIAP la atención se orienta en áreas como:

- Técnicas y métodos de estudio
- Organización del tiempo
- Estrategias de aprendizaje
- Orientación vocacional y profesional
- Evaluación psicopedagógica
- Ajustes metodológicos

El acceso a estos servicios puede darse por diversas vías: los estudiantes pueden agendar una cita directamente a través de un aplicativo en línea; en otros casos, desde las propias carreras se identifica alguna dificultad que motiva la derivación a uno de los centros; y, finalmente, también se presentan situaciones en las que los estudiantes son

referidos de manera cruzada entre el CAP y el CIAP, según la naturaleza de la necesidad identificada, garantizando así una atención más integral y oportuna.

La promoción y el cuidado de la salud mental en el ámbito universitario no solo contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, sino que también incide positivamente en su desempeño académico, permanencia y desarrollo integral. En este marco, la atención que se brinda desde los centros de apoyo, se rige por protocolos institucionales que aseguran un acompañamiento ético, respetuoso y profesional. La asistencia a estos servicios es libre y voluntaria; es decir, los estudiantes acceden por decisión propia y otorgan su consentimiento informado para ser evaluados.

Según las características del caso, se realizan evaluaciones psicológicas y/o psicopedagógicas, lo que permite determinar el tipo de apoyo más adecuado. Cuando se identifica la necesidad de un tratamiento especializado que excede las competencias del servicio, se procede con la derivación externa a otras instancias, como atención psiquiátrica u otros servicios de salud, garantizando así una respuesta oportuna y adecuada a las necesidades del estudiante.

A continuación, se muestra el número de atenciones en el CAP y CIAP:

Tabla 1

Atenciones registradas en el Centro de Apoyo Psicológico

ATENCIONES CENTRO DE APOYO PSICOLÓGICO	
2022	42
2023	72
2024	90
2025-1	90

Tabla 2

Número de atenciones del Centro Interdisciplinario de Apoyo Psicopedagógico

ATENCIONES CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE APOYO PSICOPEDAGÓGICO	
2022	18
2023	24
2024	47
2025-1	49

Los datos registrados entre 2022 y el primer semestre de 2025 evidencian un crecimiento sostenido en la demanda de servicios para ambos centros, esto evidencia una mayor sensibilización de la comunidad estudiantil frente a la importancia de la salud mental y el acompañamiento académico.

Actividades integradoras para el bienestar emocional

La UHE considera que la salud mental no solo se fortalece desde los servicios de apoyo, o en momentos de crisis; sino desde lo cotidiano, en espacios con la comunidad. Por ello se promueven diversas actividades y eventos que integran el deporte, la cultura y la vida universitaria, con el objetivo de generar un entorno de armonía y sana convivencia, en el que cada estudiante se siente importante, acompañado y valorado.

Por otra parte, considerando que el acompañamiento no recae exclusivamente en los servicios especializados de psicólogos/as, se han impulsado procesos de formación dirigidos a docentes y personal administrativo, con el objetivo de brindar herramientas y fortalecer sus capacidades para actuar como primera línea de contención y orientación.

En este aspecto es importante señalar que el Centro de Apoyo Psicológico trabaja desde una perspectiva integral del ser humano, considerando no solo el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, sino también su dimensión espiritual. Por esta razón, colabora estrechamente con la Capellanía de la universidad, fortaleciendo así el acompañamiento que brinda a los estudiantes. Esta colaboración permite ofrecer, no solo un apoyo psicológico, sino también una guía espiritual, constituyendo así un

complemento valioso y eficaz tanto en la prevención como en la intervención en el ámbito de la salud mental.

Conclusiones

La Universidad Hemisferios ha desarrollado un modelo de acompañamiento integral que articula el apoyo psicológico, psicopedagógico y espiritual, respondiendo de manera ética, profesional y humana a las diversas necesidades de su comunidad estudiantil. El crecimiento sostenido en las atenciones tanto del CAP como del CIAP evidencia una mayor apertura por parte de los estudiantes para buscar ayuda, así como el impacto positivo de las estrategias institucionales de promoción, prevención y acompañamiento.

Declaración de uso de IA

Para la elaboración de este documento, se utilizó inteligencia artificial como herramienta de apoyo en la redacción y organización de los contenidos. Las ideas plasmadas en esta ponencia, corresponden a las actividades y experiencias desarrolladas por la Universidad Hemisferios, en el marco de sus lineamientos institucionales.

Referencias

Healthy Minds Network. (2025). *Healthy Minds Study among colleges and universities, 2024-2025*. University of Michigan, University of California Los Angeles, Boston University y Wayne State University. https://healthymindsnetwork.org/research/data-for-researchers

Galán-Muros, V., Roser-Chinchilla, J., & Hsiung, N. (2024). *Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior*. Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC). https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa

UNIVERSIDAD HEMISFERIOS

Excelencia profundamente humana