

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA



Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona

Carmen Elena Hernández Molina

Gloria Mongui Yáñez Florez

CÚCUTA

2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA



Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona

Carmen Elena Hernández Molina

1.068.419.421

Gloria Monguí Yáñez Flórez

1.092.156.360

PSI. Olga Mariela Mogollón Canal

CÚCUTA

2020

Contenido

Resumen	1
Abstrac.....	1
Introducción.....	2
Problema de investigación.....	4
Formulación del problema.....	4
Descripción del problema.....	5
Justificación	8
Objetivos.....	11
Objetivo general	11
Objetivos específicos.....	11
Estado del arte	12
Estudios internacionales	12
Estudios nacionales	14
Estudios regionales.....	17
Marco teórico.....	20
Capítulo 1: Salud mental	20
Salud mental en universitarios.....	22
Capítulo 2: Bienestar psicológico.....	25
Bienestar psicológico en universitarios	26
Capítulo 3: Estrategias de afrontamiento.....	29
Red de apoyo	30
Familia.	30
Amigos.....	31
Pareja sentimental.	32
Redes sociales.....	32
Confrontación	33

Autorregulación emocional.....	34
Distanciamiento.....	35
Evitación.....	36
Carga académica.....	37
Metodología.....	39
Tipo de investigación	39
Diseño.....	39
Población	40
Muestra	40
Categorías de investigación.....	41
Técnicas de recolección de información	42
Entreviste semiestructurada	43
Observación.....	44
Análisis de contenido	44
Presentación de resultados.....	46
Discusión de Resultados.....	56
Conclusiones.....	59
Recomendaciones	63
.....	66
.....	66
.....	67
.....	69
.....	69
.....	70
.....	72
.....	73

.....	75
.....	76
.....	76
Bibliografía.....	77
Anexos	78
Anexo 1. Entrevista semi estructurada	78
Anexo 2. Aval 1	82
Anexo 3. Aval 2	82
Anexo 4. Aval 3	84
Anexo 5. Consentimiento 1	85
Anexo 6. Consentimiento 2	85
Anexo 7. Consentimiento 3	87
Anexo 8. Evidencias	88
Anexo 9. Cuadro de observación.....	89

Índice de Tablas

Tabla 1. Matriz de entrevista a Estudiantes	46
Tabla 2. Matriz de Observación	51
Tabla 3. Matriz de Analisis de Contenido	53

Resumen

El objetivo del presente trabajo de investigación es conocer las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, cuando se exponen a eventos o situaciones vulnerables, mediante un estudio de caso, proponiendo nuevas estrategias que mejoren la salud mental de los estudiantes a futuro. Para esto se realizó una revisión documentaria sobre teóricos que hicieron investigaciones sobre bienestar psicológico, mostrando la existencia de la problemática y relacionándola con la población universitaria. La muestra para esta investigación es de 3 estudiantes de psicología; la metodología utilizada fue cualitativa en la cual se aplicaron tres técnicas de recolección de información entrevista, observación y análisis de contenido. Los resultados obtenidos en esta investigación muestran que las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona cuando se enfrentan a situaciones vulnerables son búsqueda de apoyo social, el manejo adecuado del estrés, la organización del tiempo y la autorregulación emocional.

Palabras claves: Bienestar psicológico, afrontamiento, calidad de vida, contexto universitario y estrategias psicológicas.

Abstrac

The objective of this research work is to know the psychological well-being strategies used by psychology students from the University of Pamplona, when exposed to vulnerable events or situations, through a case study, proposing new strategies that improve the mental health of future students. For this, a documentary review was carried out on theorists who carried out research on psychological well-being, showing the existence of the problem and relating it to the university population. The sample for this research is 3 psychology students; The methodology used was qualitative, in which three techniques of information collection, interview, observation and content analysis were applied. The results obtained in this research show that the psychological well-being strategies that psychology students from the University of Pamplona use when facing vulnerable situations are seeking social support, proper stress management, time organization and emotional self-regulation.

Keywords: Psychological well-being, coping, quality of life, university context and psychological strategies.

Introducción

Según la APA 2015, la Psicología es una ciencia que se encarga de estudiar la conducta y el comportamiento del ser humano y en sus intentos de explicar, describir, predecir el comportamiento, se conforma de diferentes áreas que sustentan la explicación de dicho comportamiento o conducta. Por ende la psicología se estudia desde diferentes campos lo cual permite a los psicólogos tener muchas áreas en las que pueden explorar y elegir la que mejor encaje a sus gustos, habilidades y cualidades; para de esa manera poder brindar un servicio más humano y de mejor calidad a la población, por lo tanto para poder brindar un excelente servicio de calidad, el psicólogo debe estar bien en su condición psicológica y mental, al igual que poseer un satisfactorio equilibrio emocional y contar con una buena red de apoyo psicosocial.

Sentirse bien consigo mismo y con los demás es fundamental en el ejercicio profesional de un buen psicólogo, razón por la cual la Universidad de Pamplona busca formar psicólogos líderes con capacidad de transformación social, que sean capaces de llevar en alto el buen nombre del Alma Mater de la profesión en el Norte de Santander. Sin embargo, de acuerdo con Uribe (2018) en ocasiones se han visto fallas en los estudiantes en formación, donde se ha evidenciado que tienen un desequilibrio en sus áreas de ajuste teniendo como consecuencia un mal desarrollo de su práctica profesional y eso impide que se dé cumplimiento al objetivo de la misión y la visión de la universidad de Pamplona y de la psicología como tal, además de generar un malestar personal. Por lo tanto, esta investigación busca conocer las herramientas que utilizan los estudiantes en formación de psicología de la Universidad de Pamplona para generar bienestar psicológico en ellos.

Lo anterior se llevara a cabo mediante una monografía de investigación, debido a que se basará en la observación y el sondeo del estudio de casos, a estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona; los cuales aportaran información a través del uso de las TIC (Tecnología de la

información y la comunicación), los encuentros con los participantes serán de manera virtual y en línea, esto debido a la situación de pandemia por la que atraviesa el país a causa del COVID-19 de acuerdo con la OMS (2020) ha sido catalogado como una enfermedad respiratoria, la cual ha causado una emergencia en la salud pública de emergencia internacional; lo cual ha conllevado al confinamiento en Colombia.

Problema de investigación

Formulación del problema

¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona cuando se exponen a eventos o situaciones que vulneran su bienestar psicológico y salud mental?

Planteamiento del problema

El bienestar psicológico ha sido un tema de gran interés por diferentes áreas de la psicología debido a que está relacionado con el concepto de felicidad, la calidad de vida y la salud mental, a partir de la psicología positiva Diener (2000) citado por (Ballesteros & Caicedo 2006) retoma la relación que tiene el bienestar psicológico con la felicidad sin embargo aclara que el bienestar subjetivo no es condición suficiente de la salud mental. En este orden de ideas se puede decir que el bienestar psicológico está relacionado directamente con una experiencia personal y el funcionamiento óptimo de cada persona en cuanto a sus necesidades y deseos por tal motivo es un constructo subjetivo, complejo y multidimensional, que aporta un equilibrio para la salud tanto física, psicológica y mental.

Por lo anterior es importante contar con estrategias que permitan encontrar ese equilibrio ya que va a generar una mejor satisfacción y calidad de vida, es por esto necesario conocer ¿Qué estrategias de bienestar utilizan los estudiantes de la Universidad de Pamplona cuando se exponen a eventos o situaciones vulnerables? debido a los casos que se han presentado en los últimos semestres, donde muchos estudiantes han resultado con dificultades para afrontar las cargas académicas, la adaptación a nuevos escenarios, han presentado episodios ansiosos, ideas desadaptativas y se conocen casos donde han optado por consumir el suicidio, dejando en

evidencia que no hay un equilibrio en la salud mental de algunos de los estudiantes de psicología, lo cual se convierte en un tema de interés para ser investigado, puesto que estos estudiantes deberían graduarse con un equilibrio mental para de esta manera poder proyectárselo a la población con la que van a trabajar a futuro.

Descripción del problema

La Universidad de Pamplona oferta el programa de psicología desde el año 2001, y tiene como misión ser reconocido por la comunidad nororiental, nacional e internacional; como formadora de psicólogos líderes, integrales comprometidos que impriman el sello de calidad y excelencia; siendo agentes facilitadores, mediadores y constructores del cambio social, generadores de investigación y conocimiento científico; dada la calidad académica de sus docentes y egresados dentro de una gestión transparente y efectiva, para lograr esto la universidad de pamplona realiza un proceso integral con los estudiantes del programa, de manera que durante los 10 semestres que cursan los estudiantes vallan creciendo en lo profesional y personal, pero estos esfuerzos aún se quedan cortos; puesto que se puede observar que algunos de los estudiantes de psicología o incluso de otras carreras de universidad no se encuentran bien psicológicamente.

Incluso cuando comentan entre ellos mismos ¿por qué decidieron estudiar psicología? algunas de las respuestas son las siguientes: “porque además me va a ayudar a superarme personalmente”, “creo que la psicología me puede ayudar a superar dificultades”, “esta carrera me parece adecuada para vencer algunos obstáculos” entre otras (clase de psicología del arte, docente (Mauricio Caicedo Villamizar 2019). De acuerdo con una conversación sostenida con la docente Eliana Ibáñez y Maura Nino (2020) el medio que más ha dejado en evidencia que los

estudiantes de psicología no están bien psicológicamente son las redes sociales pues, al ingresar a los perfiles de Facebook, Instagram o WhatsApp de los estudiantes, es común encontrarse con post relacionados a la muerte, tristeza y a la desesperanza.

La ideación suicida queda en evidencia en estos sitios web, siendo esta un fenómeno presente con mayor frecuencia en los estudiantes universitarios y a su vez una problemática difícil de comprender debido a que se presenta en una etapa caracterizada por muchas expectativas y planeación hacia el futuro. Según un estudio realizado en México por Rodríguez (2017) se muestra que la prevalencia del suicidio en Latinoamérica es del 13.85% por debajo de Europa y Estados Unidos. En Colombia según datos de la revista Colombiana de Psiquiatría (2016) la región con más alta tasa de ideación suicida es Bogotá con un 10.3%, seguido de Atlántico con un 3.8%. se encontró que 3,6% presenta riesgo alto de suicidio, y que 9,1% se ha autolesionado, al menos, una vez en la vida. En relación con el riesgo alto de suicidio, se encontró que el riesgo de las mujeres triplica al de los hombres.

El 80% de los suicidios en Colombia son resultado de una enfermedad mental o a causa de consumo de sustancias psicoactivas y alcohol; los factores protectores contra la conducta suicida se han encontrado que son tener hijos, pertenecer a religiones diferentes a la católica y tener una red de apoyo que cuente con amigos y una familia funcional, por otra parte la población que sufre de depresión en Colombia se ha identificado que los factores de riesgo asociados a la ideación suicida son el desempleo, el consumo de cigarrillo y alcohol en los últimos 30 días, la percepción de una salud mental como regular o mala, haber sufrido una crisis financiera en los últimos dos años, bajos ingresos entre otros. (Alvaro Arenas a, 2016).

En el año 2019 una estudiante de psicología de la universidad de Pamplona publicó en su cuenta de Facebook una imagen que decía “si tu intento de suicidio hubiera funcionado, cuanto tendrías de estar muerto”, muchos de sus compañeros respondieron tal publicación, comentado que ellos

también lo habían intentado suicidarse y cada uno colocaba el tiempo transcurrido desde el intento de suicidio; esto nos lleva a pensar que las estrategias de afrontamiento que utilizan algunos estudiantes para adaptarse adecuadamente pueden estar fallando. Otro de los medios que utilizan los estudiantes es el arte, puesto que algunos manifiestan a través de la pintura y la música sentimientos de tristeza y desesperanza.

Por otra parte, algunos estudiantes no muestran ningún malestar psicológico, ante sus compañeros y docentes, y optan por callar las situaciones por las que están pasando a nivel emocional, cognitivo y social (Wilmer Mendoza 2018), pero cuando están en octavo semestre e ingresan a consulta psicológica como requisito para iniciar su proceso de prácticas formativas es cuando se evidencia que hay falencias a nivel psicológico, e incluso a algunos estudiantes han salido diagnosticados con un trastorno psicológico, lo que ha ocasionado que no puedan ingresar a prácticas formativas o si ingresan son evaluados bajo otros parámetros. También existen casos en los cuales los estudiantes llegan a sus prácticas formativas y presentan episodios de ansiedad, lo cual los lleva a retirarse por un tiempo o definitivamente de su carrera. (Consuelo Tovar 2019).

Justificación

El Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona fue creado mediante acuerdo 017 del 6 de abril del año 2001, e incorporado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES) con fecha de registro de 6 de abril de 2001, en el cual se le asignó el código ICFES N° 121241500005451811100.

El programa de psicología ha realizado análisis de múltiples circunstancias en el trayecto de su historia, que han dado lugar a modificaciones de la estructura del plan de estudios, en algunas oportunidades para seguir recomendaciones de pares académicos; en otras oportunidades como parte de políticas institucionales que tienen como objetivo el establecimiento de asignaturas universales y afines entre los programas, como el mejorar la racionalidad de los recursos.

En la Universidad de Pamplona, el título que se expide es Psicólogo (a), el cual es obtenido luego de aprobar 158 créditos académicos distribuidos en 10 semestres. El programa de psicología tiene como misión formar psicólogos que respondan de manera inclusiva, ética, crítica y con sensibilidad social a las exigencias de la vida, con capacidad de liderazgo y emprendimiento, para transformar el contexto dentro de las demandas de la globalización en la problemática y necesidades de la sociedad. Así mismo su visión es que para la década 2013- 2023, será reconocido por la comunidad nororiental, nacional e internacional; como formador de psicólogos líderes, integrales, comprometidos que impriman el sello de calidad y excelencia; siendo agentes facilitadores, mediadores y constructores del cambio social, generadores de investigación y conocimiento científico; dada la calidad académica de sus docentes y egresados dentro de una gestión transparente y efectiva.

La misión y visión de la universidad de Pamplona hacen énfasis en formar psicólogos líderes y con capacidad de transformación, y para esto es necesario que los estudiantes gocen de una buena salud entendiendo esta como el estado completo de bienestar físico, mental y social; que compone la adaptación del individuo al medio biológico y sociocultural (Organización Mundial de la Salud 1948) citado por A. Moreno, (2008). De acuerdo con lo anterior la salud puede definirse como un equilibrio o estabilidad que presentan las personas en todas sus áreas de ajustes; laboral, familiar, educativa y socioafectivas.

Dentro del concepto de salud mental encontramos el bienestar psicológico el cual Según Carol Ryff (citada por Ballesteros, Medina y Caicedo; 2006) incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Abordar el bienestar psicológico con la población universitaria es de suma importancia ya que se relaciona con la manera en que las personas se desarrollan en su día a día afrontando los retos o situaciones problemas que se van encontrando en su diario vivir, las que estrategias emplean para manejarlos, y cómo aprenden de ellos, para obtener calidad de vida.

Por otra parte, para dar cumplimiento al objetivo de la visión de la universidad de Pamplona de ser “formadores de psicólogos líderes, integrales comprometidos que impriman el sello de calidad y excelencia; siendo agentes facilitadores, mediadores y constructores del cambio social, generadores de investigación y conocimiento científico”, es de gran importancia conocer, analizar, comparar las estrategias que los estudiantes utilizan en su diario vivir para mantener un óptimo bienestar psicológico con las que propone la teoría, permitiendo de esta manera que se puedan fortalecer y de ser necesario proponer nuevas estrategias, esto con el fin que los egresados del programa de psicología la Universidad de Pamplona puedan aplicarlo para sus vidas y proyectarlo

a la población llevando en alto el buen nombre de la universidad. Por otra parte, el hecho de que en la sociedad existan psicólogos con un equilibrio mental, contribuye a que puedan proyectar ese equilibrio a sus pacientes o la población que estén trabajando ya sea desde el área organizacional, educativa, clínica, social o jurídica. Los psicólogos con bienestar psicológico son más eficaces a la hora de crear nuevas estrategias y herramientas psicológicas en pro del bienestar de la sociedad.

De acuerdo con Rodríguez (2015) son pocas las investigaciones que se han realizado acerca del bienestar psicológico, a pesar de que es un tema fundamental para el buen funcionamiento de la sociedad, es por esto que se hace importante realizar investigaciones sobre este tema en todas las áreas y de una manera muy significativa en los estudiantes de psicología ya que estos tienen un gran compromiso con la sociedad y específicamente con la población que van tratar en su vida profesional; y las investigaciones de este tipo les permite contar con herramientas eficaces para mantener o fortalecer su bienestar psicológico, tanto en lo profesional como en lo personal.

Objetivos

Objetivo general

Conocer las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona, cuando se exponen a eventos o situaciones vulnerables, mediante el estudio de casos individual, proponiendo estrategias que mejoren la salud mental de los estudiantes a futuro.

Objetivos específicos

Analizar las estrategias de bienestar psicológico utilizadas por los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona, mediante la corroboración de los casos estudiados y la teórica.

Comparar las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona con la teoría.

Proponer estrategias que conlleven a un bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona mediante una cartilla psicoeducativa que contenga los pasos a seguir.

Estado del arte

La investigación en relación con el trabajo titulado “*Bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona*” podría decirse que es bastante amplia y atractiva debido a que la palabra “bienestar” comprende un gran número de factores y estudios que se han realizado a nivel regional, nacional e internacional, evidenciándose una gran cantidad de material bibliográfico que explica detalladamente la relación entre factores del bienestar general que pueden influir en el bienestar psicológico de un estudiante universitario.

Estudios internacionales

En el año 2016 Hatice Kumcağız y Yüksel Gündüz de la Universidad Ondokuz Mayıs Turquía realizaron y publicaron una investigación *sobre la relación entre el bienestar psicológico y la adicción de los estudiantes universitarios a los teléfonos inteligentes*, este estudio se realizó con el fin de examinar la relación entre los niveles psicológicos de los estudiantes universitarios donde participaron 408 estudiantes (303 mujeres y 105 hombres), se seleccionaron por método de muestreo aleatorio de la Universidad Ondokuz Mayıs en el año académico 2015-2016. Se encontró que la relación entre los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios y la adicción a los teléfonos inteligentes parece ser significativa según esta investigación y entre los factores que afectan el bienestar psicológico y la adicción a los teléfonos inteligentes está el género, las actitudes de los padres y el estado económico de la familia.

Esta investigación se relaciona con la nuestra debido a que muestra los factores que influyen en el bienestar psicológico en estudiantes, por lo tanto aporta a nuestra investigación los temas que se podrían indagar para conocer el bienestar psicológico de los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona.

En otra investigación realizada en el año 2020 por Michelle Croft Shannon Hayes y Rael Moore en la Universidad de Massachusetts-Boston Estados Unidos titulada “*Supporting the Mental Health Well-Being of High School Students*” *apoyo a la salud mental de estudiantes de secundaria*. En este estudio se centran en conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre los servicios de salud mental que se ofrecen en las instituciones educativas ya que el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU informa que uno de cada cuatro adolescentes experimente problemas mentales y muchos de ellos no reciben el cuidado que necesitan, el objetivo de la investigación es poder brindar recomendaciones sobre las políticas que se pueden formular para los problemas identificados por los estudiantes sobre el acceso a los servicios de salud mental. El estudio se realizó mediante una encuesta aplicada en el 2019 donde participaron alrededor de 5300 estudiantes.

Este estudio se relaciona con nuestra investigación ya que nosotros pretendemos conocer las herramientas de bienestar psicológico que manejan los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona para tener una mejor salud mental y así mismo poder formular otras estrategias en caso de que sea necesario.

Finalmente en una investigación realizada en India titulada “*Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students*” *efectos de la soledad en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios realizada por Revati K. Bhagchandani* en el año 2017 se investigó sobre el efecto de la soledad en el bienestar psicológico de los estudiantes en el cual participaron 101 estudiantes de género masculino y femenino, los participantes respondieron a una encuesta dividida en dos partes a través de correo electrónico, la primera parte de la encuesta era sobre bienestar psicológico RYFF y la segunda sobre la escala de soledad de UCLA los resultados de la investigación revelaron que hay una relación significativa entre la soledad y el bienestar psicológico y en cuanto al género no hay diferencias.

La relación de esta investigación con la nuestra es que al igual que en la investigación antes mencionada, acá muestran un factor importante que influye en el bienestar psicológico (soledad) por lo tanto se hace necesario tenerlo en cuenta en nuestra investigación.

Estudios nacionales

En una investigación realizada en el año 2016 por Olga Mariela Mogollón-Canal, Diana Janeth Villamizar Carrillo y Sandra Licette Padilla-Sarmiento titulada *Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública* tenía como objetivo describir la salud mental de los estudiantes de una institución de educación superior de Norte de Santander, a través del modelo de creencias, con miras a la construcción y aporte de una universidad saludable, se utilizó una metodología descriptiva de tipo trasversal, con una muestra de 836 estudiantes quienes respondieron un cuestionario de 125 preguntas que evaluó seis dimensiones: severidad, susceptibilidad, beneficios, barreras, motivación y claves para la acción frente a la salud mental percibida. En los resultados se encontró que los estudiantes, en cuanto a la vulnerabilidad frente a su salud mental, no se perciben susceptibles, razón por la cual se involucran en conductas de riesgo; sin embargo, cuentan con factores protectores enmarcados en la motivación y las claves para la acción que les facilitan la búsqueda de apoyo social y familiar desde el nivel de prevención; una barrera percibida es la ausencia de políticas que el contexto donde se desenvuelven les proporciona.

La relación que tiene esta investigación, con la nuestra es que trata de un tema fundamental como lo es la salud mental en universitarios, el cual está directamente relacionada con el bienestar psicológico que es nuestro tema central en la investigación.

En el año 2018 se realizó una investigación en Bogotá, a cargo de A. Uribe, I. Vidal, I. Villamizar y J. Palacios; la cual esta titulada “***La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes***”, y tenía por objetivo identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. La metodología utilizada fue un diseño transversal correlacional en una muestra de 104 adolescentes que estudian en colegios públicos de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia). Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el cuestionario de Bienestar Psicológico. El resultado de esta investigación fue que se logró identificar una asociación significativa entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico, concluyendo con esto que los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

Esta investigación tiene mucha relación con la nuestra debido a que estudian el bienestar psicológico en ámbitos educativos, aunque con población de básica secundaria, tienen en cuenta estrategias de afrontamiento cognitivas y emocionales, que también serán tenidas en cuenta en nuestra investigación.

Otra investigación a nivel nacional es la realizada por Aburto G., Díaz M., López C. en el año 2017 la cual llevaba por título “***Ideación suicida en adolescentes del área rural: estilo de crianza y bienestar psicológico***” y tenía por objetivo examinar el estilo de crianza, bienestar psicológico (depresión, autoestima) e ideación suicida en adolescentes de una escuela rural de secundaria, la metodología empleada fue un estudio descriptivo predictivo y transversal aplicado a una muestra de 186 adolescentes de $13,5 \pm 1,0$ años de edad. Los resultados de esta investigación fueron los siguientes; los adolescentes con alta ideación suicida presentan moderada depresión y un nivel de autoestima medio. La crianza autoritaria con prácticas de no razonamiento y hostilidad verbal contribuye a la depresión (afecto deprimido), y las prácticas de castigo corporal y hostilidad verbal

predicen problemas de autoestima (competencia negativa). En el caso de la autoestima de competencia negativa, la depresión de afecto deprimido y la somatización explican la ideación suicida.

Esta investigación se relaciona con la nuestra porque tiene en cuenta el bienestar psicológico y factores que influyen en este como la familia. Por otra parte, hacen mención de factores como la autoestima el cual es un factor importante para manejar el control emocional.

En otra investigación realizada en la universidad del Rosario Colombia en el año 2015 por Yarimar Rodríguez, Nadjah Negrón Cartagena, Yasmín Maldonado Peña, Areliz Quiñones Berrios y Neyra Toledo Osorio titulada “*Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudios universitarios*” se buscaba evaluar el bienestar psicológico mediante el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff desde seis dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida). Existen pocas investigaciones entre el Bienestar Psicológico y el apoyo social, específicamente en poblaciones universitarias. Para evaluar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y el apoyo social se utilizaron las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Apoyo Social MOS. Se reclutó una muestra por disponibilidad de 768 estudiantes universitarios de pregrado y posgrado. Los resultados muestran correlaciones de bajas a moderadas, entre las Escalas de Bienestar Psicológico y las sub-escalas de Apoyo Social. Las mujeres exhiben promedios significativamente más altos en las escalas de crecimiento personal y propósito en la vida. El análisis de ANOVA simple y las respectivas pruebas de contraste indican que hay diferencias significativas entre los niveles de pregrado y doctorado para tres de las variables dependientes examinadas.

La relación de esta investigación con la nuestra es que tiene en cuenta el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, el cual sirve de base en nuestra investigación y también tiene en cuenta

el apoyo social, además es un estudio realizado con estudiantes universitarios al igual que en nuestra investigación.

Estudios regionales

En las investigaciones regionales encontramos una investigación realizada en la ciudad de Pamplona Norte de Santander titulada “*consecuencias de la discriminación familiar en el bienestar psicosocial de una persona de orientación sexual homosexual*” realizada por Nacaryd Julied Gutiérrez Vera en el año 2015. Esta investigación tenía como objetivo describir las consecuencias de la discriminación familiar generando un bienestar psicosocial de una persona con orientación sexual homosexual. En esta investigación utilizó un estudio de caso, para la mitigación de conductas de exclusión en el contexto familiar, la información se obtuvo a través de una entrevista a profundidad, la cual se organizó por cuatro categorías, área familiar, social afectiva y ocupacional, y un área extra emergió de la entrevista y fue la salud; se encontró que es muy importante la familia en el constructo como ser integral y el amor propio para la construcción del proyecto de vida.

Esta investigación se relaciona con la nuestra debido a que aborda temas que influyen en el bienestar psicológico en población similar a la que se está trabajando en nuestra investigación, por otra parte, también la metodología fue un estudio de caso y lo que se busca es poder generar un bienestar psicológico en población universitaria.

Otra investigación realizada en la misma ciudad en el año 2019 por Alexandra Marcela Bravo Penagos titulada “*Estereotipos de género y la autoeficacia en la toma de decisiones vocacionales de estudiantes universitarios*” buscaba determinar la influencia de los estereotipos de género y la autoeficacia, en la toma de decisiones vocacionales de los estudiantes del programa de ingeniería mecatrónica a través de un estudio de corte cualitativo, que permita el fortalecimiento en la toma

de decisiones vocacionales en hombres y mujeres de la universidad de Pamplona. La investigación se realizó a través de una metodología cualitativa, utilizando herramientas como la entrevista semiestructurada, grupo focal y la observación no participante, la población fue estudiantes hombres y mujeres de ingeniería mecatrónica. Se encontró ciertos estereotipos como el hombre trabaja y la mujer está al cuidado del hogar, además de ello se encontró tanto en hombres y mujeres un nivel alto de autoeficacia y base sobre la toma de decisiones en torno a su carrera universitaria en relación con sus habilidades y gusto.

La relación de esta investigación con la nuestra es que, en esta investigación se dan a conocer aspectos importantes como la toma de decisiones y la autoeficacia que son importantes para tener bienestar psicológico, así mismo la metodología y la población que trabajaros es similar ya que en nuestra investigación se trabajará un diseño de tipo cualitativo y la población también será estudiantes universitarios.

Finalmente encontramos una investigación realizada en el año 2019 en Pamplona Norte de Santander, por la estudiante de psicología Leidy Quintana la cual fue titulada ***“Relación de los estilos de personalidad y el bienestar psicológico de las trabajadoras sexuales de Pamplona ubicadas en la zona conocida como el camellón”*** esta investigación tenía por objetivo analizar de personalidad de las trabajadoras sexuales de la ciudad de Pamplona, a través de una investigación de corte cuantitativo que permitiera establecer la relación con el bienestar psicológico de las mismas, por medio de la aplicación del Cuestionario de Estilo de Personalidad (MIPS), Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS). La metodología de la investigación fue de cuantitativa, ya que para la recolección de la información se hizo mediante la aplicación de las pruebas MIPS y BIEPS. En esta investigación se encontró que los estilos de personalidad de las trabajadoras sexuales determinan el bienestar psicológico que estas tengan, debido a que estos

atribuyen características subjetivas que favorecen y predisponen la adaptación al contexto y situaciones que intervienen en la salud mental de las personas.

La anterior investigación se relaciona con la nuestra debido a que aborda el bienestar psicológico como tema principal, aunque en diferente población, también tiene en cuenta los diversos factores que conforman el mismo como la familia, la relaciones personales e interpersonales entre otros; que también se tienen en cuenta en nuestra investigación.

Marco teórico

En el presente marco conceptual, se abordarán los temas concernientes a esta investigación, con la finalidad de sustentar el problema planteado y desplegar los distintos aportes que se han realizado sobre este; el cual ha sido estructurado en tres capítulos: (1) Salud Mental, (2) Bienestar Psicológico y (3) Estrategias de Afrontamiento. A si pues, a través de cada capítulo se plasmaran los aspectos relevantes que resulten de la recolección de la información.

Capítulo 1: Salud mental

La salud mental es una parte muy importante para el ser humano, ya que gracias a ella cada persona puede interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, social, emocional y físico. Cuando un individuo goza de buena salud mental, esta se ve reflejada en la manera como la persona se desenvuelve o interactúa en su entorno, en el aspecto físico, el porte, la energía, la actitud, y la forma como enfrenta las situaciones que se le presentan en el camino de la vida. Algunas de las definiciones más aceptadas sobre salud mental son las siguientes.

Para Morales (1991) citado por (Padilla & colaboradores 2010) Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla ajustado adecuadamente a su entorno físico y social; y que controla plenamente sus facultades físicas y mentales, además puede adaptarse a los cambios ambientales y contribuir al bienestar de la sociedad según su capacidad. Por otra parte, Barraza (2012) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede hacer frente a las diferentes situaciones que se presentan en la vida, puede trabajar de manera eficaz y es capaz de contribuir a la sociedad. Así mismo la Mental Health por Canadians (2016) define la salud mental como la capacidad que tienen las personas para interactuar entre sí y con el medio ambiente de manera que se promueve

un bienestar subjetivo, un desarrollo óptimo de las potencialidades psicológicas, cognitivas y afectivas, así como el logro de la consecución de metas individuales y colectivas en concordancia con la justicia y el bien común.

Estas definiciones no difieren a las dadas por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás citados en Parales-Quenza, (2008) los cuales afirman que la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino que también implica un estado mental positivo, el cual implica pensar compasivamente (tener un pensamiento solidario), para sí mismo y para los demás, tener expectativas de futuro positivas, un modo adaptativo de interpretar la realidad, y disponer de recursos psicológicos (redes de apoyo, equilibrio emocional y mental) para afrontar las adversidades y para desarrollarse como ser humano, teniendo en cuenta que la salud mental se encuentra determinada por factores socioeconómicos y culturales, incluyendo pobreza, empleo, desigualdad, cohesión social, urbanización, normas y valores.

Feldenkrais (1991) citado en (Zubieta & Delfino, 2010), muestran una postura similar a los autores mencionados anteriormente, pues para ellos la salud es básicamente una medida de la capacidad que tiene la persona para convertirse en lo que quiere ser, tener un completo bienestar que le permita poder alcanzar lo que quiere conseguir en la vida. Es decir que la salud le permite a la persona tener una actitud activa y positiva frente a la vida, estando en óptimas condiciones tanto física como psicológicamente. La salud física se evidencia en cuanto la persona no padece de ninguna dolencia y por medio de exámenes médicos que muestran el correcto funcionamiento del organismo por otra parte, la salud mental se evidencia por medio de indicadores como la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y social, que según Keyes (2005) estos factores influyen significativamente en la salud mental de una persona.

Teniendo en cuenta las afirmaciones de los autores mencionados se puede afirmar que la salud mental juega un papel muy importante en la vida de cada persona ya que de ella depende en gran medida el éxito a nivel personal, familiar, educativo, laboral y social que esta tenga, el bienestar psicológico es un factor que influye de manera significativa en la salud mental, por lo tanto la presente investigación hará énfasis en dicho factor y las estrategias de este para hacerle frente a las circunstancias que se presentan en la vida.

Salud mental en universitarios

El contexto universitario no está exento a sufrir falencias en salud mental, estos se puede evidenciar través de una serie de fenómenos relacionados con trastornos psiquiátricos y mentales no psicóticos asociados al consumo de alcohol, drogas y conductas alimentarias entre otros, los cuales son insuficientes para dar cuenta de una realidad latente en estos espacios dada su complejidad, dado que su estado de evolución personal como psicósomática por el cual atraviesa un estudiante de pregrado incluye el manejo de su autonomía a un nivel mayor del que generalmente ha tenido en su casa, el asumir cierto tipo de responsabilidades académicas así como el responder a expectativas personales y familiares, desarrollar su sexualidad y relaciones de pareja y su identidad personal, todo lo cual requiere de autogestión y auto regulación, factores que sumados a los factores generadores de estrés psicosocial como el alejamiento de la familia, la dependencia y/o dificultades económicas, exigencias académicas, la incertidumbre del futuro y la necesidad de adaptación a un nuevo contexto vital, deben ser considerados como significativos para el desarrollo de su perfil psicológico, lo cual los convierte en unas personas demasiados vulnerable frente al entorno sociodemográfico en el que se desenvuelven.

En el artículo de investigación, ***“Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados”*** de la Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría versión On-line ISSN 0717-9227, se estima que en Chile aproximadamente un tercio de la población ha tenido algún trastorno psiquiátrico durante su vida. Si tenemos en cuenta a la población universitaria, por la etapa evolutiva que experimenta y el estrés psicosocial asociado, ésta se constituye como un grupo en riesgo de presentar trastornos psiquiátricos. Allí se analizó, la prevalencia de los principales trastornos mentales no psicóticos presentes en la población de estudiantes de pregrado de la UACH, durante el año 2008, estudiando muestras compuestas e individuales a través de escalas de screening para la depresión (*Patient Health Questionnaire-PHQ-9*), para el riesgo de suicidio (*Escala de desesperanza de Beck-HBS*), para los trastornos bipolares (*Mood Disorder Questionnaire-MDQ*), para el consumo de alcohol y drogas (*DEP-ADO* y *AUDIT*), y para los trastornos de la conducta alimentaria (*Eating Disorder Diagnostic Scale-EDDS*; y *Restrain Scale-RS*), obteniéndose como resultado que, un 27% de los estudiantes cumple con los criterios diagnósticos para una depresión, un 10,4% estaría cursando con un trastorno bipolar, un 5,3% de los estudiantes tiene un riesgo moderado a severo de cometer suicidio; 24,2% de los estudiantes universitarios presenta un consumo problemático de alcohol y un 15,3% de la muestra tendría algún tipo de trastorno en la alimentación, para concluir que *“la depresión se asoció significativamente con una mayor tendencia a tener un comportamiento de alimentación anormal, el consumo nocivo de alcohol y el comportamiento autodestructivo”*.

Como podemos ver, estos factores de riesgo no son ajenos a los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona que, podrían llevar al estudiante a presentar algún tipo de trastorno relacionados con la depresión, la ansiedad, el suicidio, los trastornos por abuso de sustancias, y los

trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia y la anorexia. Es de anotar que el consumo de drogas lícitas e ilícitas como el del alcohol se concentra en el grupo etario de jóvenes entre 18 y 25 años situación que presenta un gran riesgo respecto de la salud mental de los estudiantes que influyen significativamente en su desempeño académico y posteriormente como profesionales de la Psicología que implica por parte de la Universidad el despliegue de una infraestructura sanitaria y de talento humano capacitado para la ejecución de programas preventivos.

Capítulo 2: Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un tema bastante amplio, razón por la cual se explica desde dos corrientes, la primera de ellas es el bienestar subjetivo donde se hace referencia a la evaluación de los aspectos emocionales, afectivos y cognitivos, y como estos a su vez influyen en el afecto positivo, negativo y la satisfacción. Todos nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos entendiendo que, si hacemos una percepción negativa de nosotros mismos, esto va a afectar negativamente el estado afectivo, por el contrario, si la autoevaluación que hacemos es positiva, si nuestros pensamientos son positivos van a influir para que el estado afectivo sea favorable obteniendo con ello una satisfacción. La segunda corriente es la de la evaluación del funcionamiento óptimo de las personas que para Ryan y Deci (2001) citado por (Yarimar Rodriguez, 2015) se conoce como bienestar psicológico, el cual es definido según Días (2006) como un estado positivo en el que la persona desarrolla habilidades para el crecimiento personal de una manera positiva.

El bienestar psicológico ha sido estudiado desde el modelo multidimensional de Ryff (1989), en el cual se estudia el bienestar de la persona de acuerdo a su edad, sexo y cultura, sugiriendo de esta manera que a medida en que las personas se van acercando a la adultez van alcanzando una mayor autonomía de sí misma y del ambiente que lo rodea, conllevando así al crecimiento personal de esta; el modelo multidimensional proponen seis dimensiones de evaluación en la cual la persona se percibe desde lo negativo a lo positivo. (Salotti, 2016)

La primera dimensión es la de *auto-aceptación* y se refiere a la evaluación positiva presente y pasada del individuo, es decir, la *auto-aceptación* se refiere a la actitud positiva que asume el

individuo respecto a si mismo, es aceptar los aspectos de su personalidad, incluso los negativos, y trabajar sobre ellos para ser mejor. La segunda dimensión es la *autonomía*, y se relaciona con la autodeterminación y la independencia del sujeto, esto quiere decir que las personas son capaces de tomar sus propias decisiones sin ceder ante presiones externas, esta dimensión implica autorregularse y actuar conforme a las creencias propias. Por otro lado, la tercera dimensión, el *crecimiento personal*, se refiere al sentido de crecimiento y desarrollo como persona, en donde el individuo desarrolla y potencializa sus talentos, habilidades y capacidades para estar en un crecimiento continuo, implica por tanto estar abierto a nuevas experiencias y oportunidades. La cuarta dimensión es el *propósito en la vida*, hace referencia a la creencia de que la vida tiene algún significado y propósito para la persona, por tanto, las personas sienten la necesidad de definirse metas y objetivos para otorgarle a su vida un sentido, es decir para orientarse en busca de algo más grande que les permita crecer como personas. Por su parte, *la dimensión de relaciones positivas con otros* se relaciona a poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros, es decir, establecer relaciones interpersonales significativas que sean una fuente de apoyo social, las personas desarrollan relaciones de calidad, en donde prime la confianza y la empatía. Finalmente, *el dominio del entorno* se define como la capacidad de la persona para manejar el ambiente en el que se desarrolla, utilizando de manera provechosa los recursos que este le ofrece y las oportunidades para crecer, esto les permite a los individuos la sensación de control sobre su ambiente, lo cual les facilita crear o escoger entornos en donde encajan sus necesidades y valores.

Bienestar psicológico en universitarios

De acuerdo con westerhof y keyes (2010) citado por Manssone y Quiros (2014) el bienestar psicológico en estudiantes universitarios se ve afectado debido al proceso de adaptación consigo mismo y con el nuevo entorno; por esto considera importante evaluar el bienestar psicológico en

los estudiantes universitarios, considerando este como un criterio diagnóstico de salud mental pero dejando en claro que la salud mental debe verse como la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser. Este concepto no difiere al propuesto por Navarro (2008) quien afirma que el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios se ve afectado durante su trayectoria académica, debido a que los estudiantes vivencian diferentes situaciones de cambio, que influyen en su disponibilidad de recursos para enfrentar la vida universitaria con éxito.

De acuerdo con lo anterior el bienestar psicológico en los estudiantes o en las personas puede definirse como una experiencia personal que se va constituyendo mediante la relación con los demás y con el ambiente o cultura que lo rodea, en esta construcción se incluyen aspectos positivos y negativo de la vida, los cuales forjan el desarrollo personal de las mismas. El bienestar psicológico en los universitarios al igual que a los de otra persona depende de variables como la edad, el género, la cultura, la economía entre otros, los cuales deben ser analizados en diferentes contextos como en el ámbito familiar, educativo, emocional y laboral.

Según los aportes que ha realizado la psicología positiva al bienestar psicológico, este se conceptualiza en términos del cultivo de las fortalezas personales y su contribución por un bien mayor, por lo que permite el desarrollo del potencial y experiencias de significado para la vida (McMahan y Estes, 2011). (citado por García 2020). En el contexto educativo, el bienestar psicológico es un concepto considerado como parte de las representaciones cognitivas que las personas tienen acerca de sus vidas; de acuerdo con García (2020) se puede hacer uso de la psicología positiva para fortalecer las habilidades y fortalezas de los estudiantes, es decir que se pueden implementar estrategias que permitan generar un mayor grado de satisfacción con la vida, y de esta manera promover el bienestar psicológico en el contexto universitario.

“Dentro de la psicología positiva, el área vinculada con la generación de intervenciones para promover el bienestar ha presentado un creciente desarrollo (Lomas, Hefferon e Ivtzan, 2015).

Las intervenciones positivas, como son llamadas dentro de esta disciplina, son relativamente recientes. Estos programas están dirigidos a cultivar la presencia de sentimientos positivos, cogniciones y comportamientos que fomenten el bienestar humano (Sin y Lyubomirsky, 2009). En el contexto educativo tienen como objetivo fomentar la salud mental y promover el bienestar en la educación de todos los miembros de la comunidad educativa (Shankland y Rosset, 2017). En los últimos años se han publicado varios estudios que presentan evidencias de la eficacia de estos programas en la disminución de síntomas depresivos (Sin y Lyubomirsky, 2009). Por su lado, investigaciones y estudios de revisión indican que las intervenciones de psicología positiva tienen en general efectos de pequeños a moderados en el bienestar psicológico en pacientes con problemas de ansiedad y depresión (Gorlin, Lee y Otto, 2018), también ha mostrado resultados positivos en personas adultas mayores (Jiménez, Izal y Montorio, 2016), en personas con enfermedades físicas crónicas (Ghosh y Deb, 2017), así como en muestras de población clínica y no clínica con distintos tipos de riesgos psicosociales como, por ejemplo, síntomas depresivos (Bolier et al., 2013). A nivel general, los resultados presentes en los meta-análisis muestran que las intervenciones de psicología positiva pueden ser efectivas en mejorar el bienestar y reducir síntomas negativos en las personas”.

Lo anterior, demuestra que, si se pueden aplicar estrategias que mantengan y favorezcan el bienestar psicológico de las personas, lo cual da base a nuestro tercer objetivo específico el cual hace referencia a proponer estrategias que conlleven a un bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona.

Capítulo 3: Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento hace relación a todo aquello que se utiliza estratégicamente como herramienta para mitigar o minimizar todo evento que genere un efecto estresante, según Plancherel y Bolognini (1995) citado por (Remedios Gonzez Barrun, 2002) son un conjunto de acciones y cogniciones que capacitan a la persona para tolerar y superar los efectos producidos por los eventos estresantes. De acuerdo con esto es importante que las personas tengan control sobre sus sentimientos y emociones, porque de estos depende en gran medida las decisiones y acciones que tome la persona consigo mismo y para con los demás.

Por otra parte el modelo de afrontamiento transaccional propuesto por Zarus y Folkman (1984) citado en (Remedios Gonzez Barrun, 2002) lo define como los esfuerzos cognitivos conductuales que realiza una persona manejar las demandas internas y externas las cuales agotan o exceden los recursos personales, es decir la capacidad que tiene la persona cognitivamente para afrontar un evento estresor y adecuar su comportamiento para mitigar el malestar que este le genera, en este sentido el afrontamiento estaría determinado según Frydenderg (1994) por la interacción entre la persona y el ambiente. Las personas a la hora de enfrentar una situación problema o estresante para sus vidas hacen uso de estas estrategias de afrontamiento que básicamente se dividen en dos la primera son las centradas en el problema, en esta la persona busca soluciones en los orígenes del problema, hay una constante búsqueda por recuperar el equilibrio, suele usarse la confrontación y el apoyo social. Las segundas son las centradas en la emoción, en esta las personas buscan regular las emociones que les genera la situación estresante, es por esto por lo que utilizan como estrategia la autorregulación, el distanciamiento, el escape o evitación.

Red de apoyo

La red de apoyo es un factor que ha cobrado relevancia al momento de hablar de salud y bienestar psicológico, razón por la cual ha sido objeto de estudio de numerosas investigaciones relacionadas con la salud mental, teniendo en cuenta el modelo biopsicosocial de la salud las relaciones sociales son importantes para la satisfacción personal y una vida plena, en este orden Aranda y Pando (2013) citan a Ander (2004) para decir que la red de apoyo es *toda acción, conducta o comunicación que tiene el propósito de proteger, auxiliar o ayudar a otro u otros a afrontar situaciones problemáticas, de tipo individual, grupal y/o social*. De acuerdo con Aranda y Pando (2013) se puede definir este término como todas esas provisiones, herramientas o instrumentos que son percibidas de manera real por parte de la comunidad, llámense familia, amigos, redes sociales y pareja sentimental, los cuales aportan a la persona un apoyo significativo; es decir que el apoyo social es una fuente de ayuda para la persona donde se le hacen sentir afecto, cariño, amor, compañía en momentos o circunstancias difíciles, haciéndoles sentir que no están solos o solas, por lo tanto la red de apoyo es fundamental para poder salir adelante y superar los momentos difíciles que se pueden experimentar en el camino de la vida.

Familia.

La familia hace referencia al grupo de personas que conforman el hogar, primeramente, padres e hijos biológicos o también los que están unidos por vínculos sólo afectivos sin relación genética, ese grupo de personas puede estar conformado además por hermanos, tíos primos abuelos entre otros, en algunos casos solo está conformada por la mamá y los abuelos, o solo los abuelos, entre otros casos, lo que define los tipos de familia que clasificó Papalia en su libro de desarrollo humano (2012). De acuerdo con esto la familia conforma la primera red de apoyo ya que son los que están en un primer momento con el individuo, se puede decir que es los que están en primer lugar antes

que los amigos, la pareja entre otros, pero qué tanto funciona la familia como red de apoyo, para saber esto investigaciones revelan que la familia si es un soporte integral, sin embargo existen aspectos que la relación familiar, como puede ser el poco tiempo que se interactúa con los progenitores, debido a asuntos laborales y pocos espacios de diálogo y que también depende de los patrones de relación establecidos. Por consiguiente, la familia funciona como red de apoyo siempre y cuando exista una buena comunicación entre los miembros, y se tenga ese lazo afectivo de ayuda, cariño y comprensión en otras palabras amor.

Amigos.

La amistad para los adolescentes se encuentra basada en la socialización generalmente de pares, quienes se convierten en un apoyo fundamental en el desarrollo de las habilidades sociales, personales y de autoestima Giró (2011). Los jóvenes buscan mediante los amigos construir o reconstruir su propia identidad, además buscan la posibilidad de compartir estilos y experiencias de vida, con el fin de obtener comprensión y apoyo emocional; es por esto que la amistad es algo que se construye a lo largo del tiempo y mediante interacción; para que una relación entre dos o más personas pueda considerarse amistad debe cumplir con algunos aspectos fundamentales según Zaldivar (2009) estos son la confianza, la comunicación, la intimidad, el afecto y el conocimiento mutuo; también se debe cumplir con unos factores como la proximidad, entendiéndose esta como el contacto social frecuente; la semejanza, queriendo decir con esto que se deben compartir algunos gustos o comportamientos similares; la complementariedad, puesto que una amistad se quiere encontrar una satisfacción mutua de necesidades emocionales y psicológicas.

Por lo anterior podemos deducir que el hecho que los jóvenes universitarios construyan amistades positivas y perdurables dentro del contexto universitario o fuera de él, contribuye a mantener un bienestar psicológico en ello, puesto que a través de la amistad ellos logran conservar

su autoestima, autoconcepto y aceptación por parte de los demás; así mismo, repercute en las vivencias psicológicas positivas, y en este sentido favorece aspectos altamente beneficiosos para la salud, ya que tiene un efecto sobre los procesos psicofisiológicos del organismo

Pareja sentimental.

Es entendida como pareja sentimental, aquella persona con la cual se comparte un vínculo afectivo, existen distintos tipos de parejas sentimental, en el caso de los estudiantes universitarios el más común es el noviazgo el cual es definido como una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio (Straus. 2004). El noviazgo no constituye un estado civil, pero sí ofrece la oportunidad de que las personas se conozcan, reafirmando su identidad, autoestimas y la satisfacción socioafectiva (López, 2011). En cuanto más positiva sea la relación sentimental mayor será su contribución en el bienestar psicológico, puesto que el grado afinidad es fuerte, lo cual ayuda a como soporte y apoyo emocional en momentos de crisis o dificultades en el diario vivir. (Rojas & Flores 2013).

Redes sociales.

Las redes sociales han revolucionado la manera de comunicarnos en los últimos años, gracias a la tecnología se puede evidenciar como cada día es más los usuarios que ingresan a una cuenta de Facebook, Instagram, Twitter entre otras redes sociales; entre los usuarios que utilizan estas redes gran parte de ellos son los adolescentes, jóvenes, estudiantes universitarios, que interactúan por estos medios donde comparten pensamientos, diferentes puntos de vista y posturas respecto a algún tema específico, e inclusive sentimientos, por medio de imágenes o canciones con las que se

identifican y dejan ver en cierto punto como se sienten o cuál es su estado de ánimo en ese momento; también conocen nuevas personas, hacen amigos e incluso consiguen pareja creando ya relaciones con un alto contenido afectivo, emocional y comprometedor; en este sentido Muñoz (2014) dice que las redes sociales han cambiado el significado de la participación de los jóvenes en cuanto al llamado a tomar acciones respecto al sentido de la vida y la influencia de factores como la proximidad geográfica social y emocional solidaria y que es necesario involucrar a los jóvenes que no están en las redes sociales a que se unan a la participación online social. De acuerdo con este autor las redes sociales empiezan a ser relevantes como fuente de apoyo ya que por medio de ellas se pueden conocer medidas preventivas donde se les hace un llamado a los jóvenes a ser solidarios e identificarse con otros.

Confrontación

De acuerdo con V. Cordero (2003), la confrontación es una estrategia que consiste en atraer la atención en una situación en particular, permitiendo así reconocer y examinar detalles significativos que ayuden a clarificar y encontrar solución a una situación problema; queriendo decir con esto que la confrontación es una estrategia psicológica que ayuda a que las persona a evaluar sus pensamientos emociones y actitudes cargados con emociones negativas que ocasionan conflicto. La confrontación encamina a las personas a reorganizar la forma en cómo se percibe así mismo y a su entorno, conllevando a la aceptación de sus responsabilidades y aumentando la consideración o por los demás, lo cual permite que pueda pensar de una manera más racional a la hora de solucionar un conflicto.

Por otra parte, la confrontación según Ellis (1983) citado por V. cordero (2003), es una técnica que ayuda a que las personas sean más eficaces en la resolución de un conflicto debido a que a esta contribuye a la observación de nuestra propia conducta, generando con esto la creación de más y

mejores relaciones positivas con los otros, que favorezcan el crecimiento personal. En algunos casos la confrontación puede ocasionar crisis en las personas, pero si se utiliza de forma adecuada hace que el individuo analice sus pensamientos y emociones con el fin de emitir una adecuada respuesta ante una situación estresante o conflictiva; esta técnica además permitirnos autoevaluarnos nos permite escuchar a los demás, brindándoles la oportunidad de que expresen su punto de vista ante la situación problema.

Autorregulación emocional.

La autorregulación es definida como la reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje Brown (1978) citado por S. Manzanares, M. Consuelo; P. Pérez, M. Isabel (2016), la autorregulación es regular nuestras propias emociones y para lograr esto es necesario primero conocerlas y saber identificarlas, logrando así controlarlas con el fin de responder de una forma adecuada ante una situación problema o estresante; es por esto que la autorregulación es fundamental para tener un bienestar psicológico, ya que si nuestras emociones no son controladas de forma adecuada esto ocasionara un gran conflicto interno en las personas, influyendo negativa en los pensamientos y actuar de estas.

Por otra parte, Gross y John (2003) afirma que la autorregulación emocional puede ser dos formas; la primera de esta es la reevaluación cognitiva la cual consiste en modificar el proceso de surgimiento de la emoción para lograr cambios en el impacto que dicha emoción tendrá en la persona. Esta estrategia se centra en los procesos anteriores a la respuesta emocional. Por otro lado, la supresión que consiste en inhibir la expresión de la respuesta emocional; se centra en modificar el aspecto comportamental, no modifica la emoción. Dicha autorregulación emocional se desarrolla en cuatro momentos diferentes del desenvolvimiento emocional: 1) selección o modificación de la situación: evitar o modificar la situación, 2) modificación de la atención: enfocar la atención en

otra actividad que cambie el estado emocional, 3) modificación de la evaluación: cambiar la interpretación de los elementos o situación, y 4) supresión de la expresividad: modular la respuesta emocional.

Distanciamiento

De acuerdo con Arocena (2017) el distanciamiento es una estrategia utilizada por las personas para regular las emociones generadas por una situación o evento estresante, la cual consiste en alejarnos emocionalmente de dicha situación que nos genere angustia, (las personas tratan de no generar lazos afectivos y a actuar de una forma deshumanizada para así evitar el dolor), buscando con ello la autorregulación emocional, en este sentido todas las acciones que la persona realiza van a ir orientadas a la emoción (respuesta fisiológica de corta duración que aparece ante alguna situación inesperada y que altera el comportamiento de la persona), al conocimiento y reconocimiento de estas, obteniendo así autocontrol emocional; según este autor este autor, el distanciamiento como mecanismo de afrontamiento puede llegar a ser negativo cuando las personas por el miedo a enfrentarse a situaciones que pueden llegar a causarles malestar no pueden tomar acciones para progresar y salir adelante.

Daniel Goleman autor del libro *inteligencia emocional* explica los mecanismos que se deben tener en cuenta para alcanzar o desarrollar dicha habilidad, donde menciona *el autoconcepto, la autorregulación, la empatía, la motivación y la habilidad social* la persona que cuente con estos mecanismos podría tener la *capacidad de reconocer sus propios sentimientos y los de los demás, así como motivar y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales*. De acuerdo con este autor, desarrollar la habilidad inteligencia emocional sería un mecanismo de afrontamiento muy efectivo ya que se ha comprobado que las personas que tienen dicha capacidad son más felices, saben actuar asertivamente en diferentes situaciones, logran alcanzar sus metas y son más

productivas. Para desarrollar esta habilidad se deben tener en cuentas los aspectos mencionados por Goleman como el autoconocimiento y autocontrol emocional, automotivación, empatía, y habilidades sociales. Desarrollar esta habilidad va a permitir mejorar las relaciones interpersonales, evitar conflictos y tener una vida tranquila y serena lo que conlleva a una mejor auto realización y crecimiento a nivel personal, familiar, académico y laboral.

Evitación

La evitación es otro mecanismo de afrontamiento emocional, al igual que en el anterior las acciones que realice la persona van a estar centradas en la emoción (consiste en no pensar en aquello que nos preocupa, pero esto no resuelve el problema y en ocasiones la persona empieza a consumir alcohol o drogas como una forma fácil de escape y esto ayuda es a agravar el problema). Escribano (2017) hace referencia a la *evitación emocional* como una de las diferentes maneras de relacionarse con las emociones, siendo este el resultado de aprendizajes que no llegaron a ejecutar en los primeros años de vida, de acuerdo con este autor las personas suelen evitar las emociones porque no tienen las estrategias o los medios para entender lo que están sintiendo y por esa razón prefieren no darle la importancia que se merecen y hacen de cuenta como que las emociones no están presentes, las evaden y no encuentran la respuesta al por que se sienten mal.

Este autor hace énfasis en la importancia que tienen las emociones en la vida de una persona motivo por el cual es nocivo el hecho de no saber manejarlas, cita a autores como Sigmund Freud para decir que *Las emociones que no son expresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores maneras.* Con esta frase el autor pretende decir que, reprimir las emociones lo único que va a permitir es que a futuro se generen consecuencias en la salud, malestar emocional y psicológico llevando a la persona a ya no soportar lo que está sintiendo y tomar decisiones que

pueden causar un daño mayor, como las autolesiones debido a la insatisfacción que está experimentando.

Por otra parte, cita a Dolores Mosquera (2017) quien refiere que *las emociones no son ni buenas ni malas, pues cada una de ellas tienen la función sana y cuando todas trabajan en equipo es cuando mejor vamos a movernos en las distintas situaciones*, esto quiere decir que las emociones cumplen una función adaptativa y que a medida que aprendamos a manejarlas y darles la importancia que estas merecen, se va a poder sacar el mejor provecho de ellas, pues las emociones pueden funcionar como factores protectores siempre y cuando se manejen adecuadamente, sin embargo si se evitan y reprimen como afirma Escribano (2017) sería todo lo contrario y se convertirían en factores de riesgo, ya que el malestar que se puede generar al no saber expresarlas puede llevar a la persona a realizar comportamientos desadaptativos, como crear una adicción y consumir sustancias psicoactivas que incrementan el riesgo de suicidio.

Teniendo en cuenta los mecanismos de afrontamiento que utilizan las personas ya sean centrados en el problema o en las emociones, es necesario que cada individuo se conozca a sí mismo, reflexione sobre su vida, las cosas por las cuales quiere luchar y de cierta manera descubra cual es el sentido que tiene en la vida, y así pueda tener una motivación y un foco a seguir esta investigación busca sensibilizar sobre las actividades o acciones que las personas pueden realizar para tener un mejor bienestar psicológico, y así poder brindarle a los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona estrategias que en realidad les ayuden a generar bienestar psicológico y puedan tener una mejor adaptación en los diferentes escenarios que van a tener a lo largo de su profesión.

Carga académica

La carga académica es definida como el volumen de los temas de estudio, incluyendo esto, evaluaciones, talleres, trabajos, exposiciones entre otros, los cuales son asignados por los profesores para realizar en un plazo determinado con objetivos académicos, los cuales pueden llegar a causar malestar psicológico y físico en el estudiante si esta no se maneja de manera adecuada, llegando a causar estrés, ansiedad y en el peor de los casos depresión (Castillo & Colaboradores 2018). En un estudio realizado por Palacios y colaboradores en el 2013, encontraron que la carga académica puede generar falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales y agotamiento constante cuando no se tienen estrategias adecuadas para manejar el estrés académico que resulta del manejo del volumen de información que acarrea la vida universitaria.

Algunas estrategias que se utilizan para mitigar el estrés generado por la carga académica; son el manejo del tiempo, ya que si se organizan las actividades que se tienen pendientes realizar con el tiempo con el que se dispone se facilitara ejecutar cada una de ellas, otra estrategia efectiva es realizar pausas activas que permitan oxigenar el cerebro; y por ultimo mantener un buen sentido del humor ya que este permite sobrellevar situaciones agobiantes, aumenta el optimismo y la visión de una vida con más goce y disfrute pleno, enriquece la promoción de relaciones interpersonales sanas y productivas.(Porras & Colaboradores 2014).

Las estrategias mencionadas en este capítulo, son las que se van a tener en cuenta para esta investigación, donde se va a evaluar el bienestar psicológico a los estudiantes de la Universidad de Pamplona, las categorías a trabajar son redes de apoyo, carga académica y autorregulación emocional ya que son las mas referenciadas por los autores en cada una de sus investigaciones.

Metodología

Tipo de investigación

Este trabajo se realiza bajo un tipo de investigación cualitativa, la cual es definida por M. Guerrero (2016) como un método de investigación que se utiliza principalmente en las ciencias sociales, y que se desarrolla a través de metodologías basadas en principios teóricos como la fenomenología. Este tipo de investigación se centra en comprender y profundizar los fenómenos, analizándolos desde el punto de vista de los participantes en relación con su entorno. De acuerdo con esto la se puede decir que la investigación cualitativa se basa en el buscar el que, y el cómo suceden las cosas, agrupando características y rasgos en categorías; este tipo de investigación no busca cuantificar los hallazgos encontrados ni hacer una generalización de ellos, si no que busca es dar una explicación al por qué sucedió un fenómeno específico.

Diseño

La presente monografía es de tipo investigativo, debido a que se aplicara la observación, la entrevista y el análisis de contenido para la elaboración de un estudio de caso; el diseño de investigación usado es fenomenológico. Bolio, A. (2012) cita Husserl para dar una definición de fenomenología:

“La fenomenología designa un nuevo método descriptivo que hizo su aparición en la filosofía a principios del siglo (siglo xx) y una ciencia apriorística que se desprende de él y que está destinada a suministrar el órgano fundamental para una filosofía rigurosamente científica y posibilitar, en un desarrollo consecuente, una reforma metódica de todas las ciencias.” (Husserl, 1990: 59)

Fenomenología será entonces un diseño de investigación que hace una descripción e interpretación de las experiencias vividas por los sujetos frente a un suceso o fenómeno, queriendo decir con esto que la fenomenología busca estudiar la percepción del sujeto para consigo mismo y con los demás incluyendo su entorno. La establece patrones comunes, representativos de sentido ideológico, respetando la unidad, originalidad, la totalidad, tal cual es percibida por los participantes. De acuerdo con García Jimenes (1996) citado por M. Guerrero (2016) la fenomenología tiene como objetivo conocer los significados que los individuos dan de su experiencia.

Población

La Población elegida para esta investigación está representada por mil ciento cuarenta y nueve (1149) estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona Norte de Santander, los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera; quinientos ochenta (580) en la sede principal y 569 en la sede villa del Rosario, siendo esta ultima la que tendrá en cuenta para nuestra investigación (Julio Annichiarico Lobo, 2020).

Muestra

La muestra utilizada en esta investigación será de tres estudiantes del programa de psicología de la Sede Villa del Rosario, de los cuales uno pertenece a decimo semestre, y dos a noveno semestre. El tipo de muestreo que se lleva a cabo en esta investigación por conveniencia, ya que (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) la describen que *la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación*; queriendo decir con esto que este tipo de muestreo permite seleccionar a la población o participantes más accesibles y que mayor se adapten a las características de la investigación. (Otzen y Manterola, 2017).

Categorías de investigación

Bienestar psicológico

Días (2006) lo define como un estado positivo en el que la persona desarrolla habilidades para el crecimiento personal de una manera positiva; y Carol Ryff (citada por Ballesteros, Medina y Caicedo; 2006) afirma que el bienestar psicológico incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Queriendo decir con esto que es necesario que haya un equilibrio emocional, mental y con el entorno para así alcanzar el bienestar psicológico.

Red de apoyo

Lin, Deal y Ensel (1986) citado en López (2001) definen este término como todas esas provisiones, herramientas o instrumentos que son percibidas de manera real por parte de la comunidad, llámense familia, amigos, redes sociales y pareja sentimental, los cuales aportan a la persona un apoyo significativo; es decir que el apoyo social es una fuente de ayuda para la persona donde se le hacen sentir afecto, cariño, amor, compañía en momentos o circunstancias difíciles, haciéndoles sentir que no están solos o solas, por lo tanto la red de apoyo es fundamental para poder salir adelante y superar los momentos difíciles que se pueden experimentar en el camino de la vida.

Carga académica

La carga académica es definida como el volumen de los temas de estudio, incluyendo esto, evaluaciones, talleres, trabajos, exposiciones entre otros, los cuales son asignados por los

profesores para realizar en un plazo determinado con objetivos académicos Gutiérrez (2010). Los cuales pueden llegar a causar malestar psicológico y físico en el estudiante si esta no se maneja de manera adecuada, llegando a causar estrés, ansiedad y en el peor de los casos depresión.

Autorregulación emocional

La autorregulación es definida como la reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje Brown (1978) citado por S. Manzanares, M. Consuelo; P. Pérez, M. Isabel (2016), la autorregulación es regular nuestras propias emociones y para lograr esto es necesario primero conocerlas y saber identificarlas, logrando así controlarlas con el fin de responder de una forma adecuada ante una situación problema o estresante; es por esto que la autorregulación es fundamental para tener un bienestar psicológico, ya que si nuestras emociones no son controladas de forma adecuada esto ocasionara un gran conflicto interno en las personas, influyendo negativa en los pensamientos y actuar de estas.

Técnicas de recolección de información

A continuación, se realiza una descripción de las técnicas de recolección de información que se utilizaron en esta investigación, para la obtención de información. Cabe resaltar que estas técnicas se aplicaron a tres estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, de manera virtual, haciendo uso de las TIC; como Zoom, Whatsapp, Teams y video llamadas; debido a la emergencia de salud pública que vive el país a causa de la pandemia del COVID-19, que nos mantiene en confinamiento.

Entreviste semiestructurada

La entrevista es una técnica que se utiliza en la investigación cualitativa para la recolección de datos, que se realiza mediante una conversación donde se fija un objetivo determinado y no solo se hace por el simple gusto de conversar. La entrevista semiestructurada permite al entrevistador tener una especie de guion para llevar el hilo conductor del tema y a su vez permitiendo la flexibilidad de que surjan nuevas preguntas durante la ejecución de la conversación o entrevista. De acuerdo con Días Bravo (2013) la entrevista semiestructurada permite un mayor grado de adaptación a los participantes, permitiendo así obtener más información, aclarar dudas y reducir formalismos. Esto quiere decir que este tipo de entrevista tiene la ventaja de generar confianza y calidez en el discurso entre el entrevistado y el entrevistador.

La entrevista que se aplicó en esta investigación consta de 10 preguntas, las cuales se encuentran subdivididas en tres categorías que son red de apoyo (familia, pareja, amigos y redes sociales); carga académica y autorregulación emocional; estas tres categorías conforman la categoría principal *bienestar psicológico*. Las preguntas están diseñadas para responderse de forma abierta y por tanto no existe un límite de tiempo para responderlas; tampoco existen respuestas buenas o malas; al inicio de la entrevista se hicieron unas preguntas de identificación las cuales no se tuvieron en cuenta para el análisis de los resultados, solo fue con fines de crear un ambiente cálido y de confianza con el participante. Además, cabe resaltar que la entrevista antes de ser aplicada fue revisada y evaluada por tres jueces expertos quienes dieron el aval para su respectiva aplicación.

Ver anexos 1, 2, 3 y 4.

Observación

De acuerdo con M. Guerrero (2016) la observación es considerada la medula espinal del conocimiento científico debido a que esta técnica nos permite obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento; la finalidad de esta es obtener información de algún tema en específico, lo que implica tener conocimiento sobre lo que se va a observar. Según lo anterior la observación puede definirse como una técnica que nos permite explorar, mirar y comparar características, rasgos y actitudes de las personas o población estudio. En esta investigación se realizó un registro de observación como técnica de recolección de información. *Ver anexo 9*

Análisis de contenido

Andrews (2012) citado por Claudio Diaz (2017) define el análisis de contenido como información expresa y latente, siendo la primera de ellas lo que plantea un autor de manera explícita; y la información latente, lo que dice el autor sin pretenderlo de manera expresa. Esto quiere decir que es una técnica que permite el análisis de e interpretación de textos que nos brindan conocimiento sobre determinados aspectos o fenómenos de la vida social, para utilizar esta técnica se debe tener en cuenta la importancia de hacer una lectura basada en el método científico, es decir, debe ser sistemática, objetiva, replicable, y válida, que permita marcar la diferencia de lo que sería una lectura común.

Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados mediante tres matrices, una para la entrevista, otra para observación y finalmente la de análisis de contenido; las cuales se encuentran subdivididas por categorías, participantes y microanálisis lo que permite una mayor visualización y comprensión de los resultados encontrados en cada técnica.

Tabla 1.

Matriz de Entrevista a Estudiantes

Categorías.	Preguntas.	Participante 1.	Participante 2.	Participante 3.	Microanálisis.
Redes de apoyo	¿Cuándo usted está pasando por alguna dificultad o situación problema en la Universidad, en qué personas busca ayuda? ¿por qué?	<i>“busco a mis amigos y compañeros y algunos profesores cercanos, no considero pertinente involucrar a la familia en los asuntos académicos”</i>	<i>“depende del problema, busco ayuda en compañeros y docentes, porque son las personas que están a mi alrededor, si el problema es algo es más personal busco ayuda en mis padres”.</i>	<i>“cuando es de la universidad suelo buscar a mis compañeros porque siento que ellos me van a entender y a mi mamá porque desde pequeña tengo un lazo de comunicación con ella, le tengo mucha confianza”.</i>	De acuerdo con las respuestas emitidas por los participantes, se puede decir que la red de apoyo más utilizada por los universitarios son la familia, los amigos y la pareja; mientras que las redes sociales no son utilizadas como una estrategia de afrontamiento.
	Cuando usted está pasando por alguna situación problemática, ¿hace uso de las redes sociales para expresar	<i>“utilizo las redes sociales para comunicarme con mis amigos, contarles</i>	<i>“no, no considero que deba expresarme por redes sociales, solo las utilizo para</i>	<i>“la verdad rara vez, digamos que a veces cuando lo hago es porque no he sacado eso que siento,</i>	

sus sentimientos? ¿Por qué?	<i>situación, mas no para hacerlo público, no es necesario publicar en redes sociales”</i>	<i>compartir memes, videos chistosos cosas así”.</i>	<i>entonces comparto música o alguna imagen que represente lo que siento”</i>		
¿cómo contribuye su pareja sentimental cuando usted tiene alguna dificultad en la universidad?	<i>“es el mayor apoyo en lo emocional, en lo personal y en lo educativo.”</i>	<i>“mucho porque la pareja esta para apoyar, escuchar y compartir lo que vivimos”.</i>	<i>“me da como mucha motivación, digamos que él es muy relajado y hace que no vea el problema tan grande y que si se pueden conseguir soluciones</i>		
¿Cómo describiría usted, sus relaciones interpersonales?	<i>“son buenas, siempre he contado con un amigo en cada situación, y yo también estoy para ellos cuando me necesitan”.</i>	<i>“considero que soy una persona muy amigable con todo mundo, sin embargo, si tengo mis amigos más cercanos y considero que son buenas y productivas”.</i>	<i>“considero que tengo un círculo social reducido, pero tengo buenos compañeros, considero que mis relaciones intemporales son buenas, me dan diversión y se pueden compartir cosas”.</i>		
Carga académica	Cuando se aproxima la semana de parciales ¿Cómo hace para manejar su tiempo y poder cumplir con todas	<i>“me gusta estudiar en las noches, me gusta seguir las indicaciones o esos tips que dan los profesores, coloco</i>	<i>“ahora no considero que exista tanto estrés como antes cuando se acercaba la semana de parciales, antes</i>	<i>“siempre trataba de mirar que parciales tenía primero y estudiaba de acuerdo con el orden en que tenía que</i>	Según las respuestas dadas por los participantes, para que la carga académica no sea

las responsabilidades académicas? universitario?	<i>música para concentrarme y alejo de las redes sociales, me gusta estudiar bajo presión”</i>	<i>cuando me estresaba para tratar de relajarme escuchando música y realizando otras actividades para distraerme”</i>	<i>presentar primero, por ejemplo, si tenía que dos parciales el lunes, solo estudiaba para los del lunes y luego si estudiaba los otros</i>	un factor estresor lo que hacen es organizar el tiempo y realizar pausas activas.
¿Qué estrategias a utilizado usted para adaptarse a los nuevos cambios académicos generados a causa de la situación actual del COVID-19?	<i>“métodos tecnológicos que no teníamos en cuenta para comunicarnos, los efectos negativos se dan en la comunicación por que muchas veces no se comprende lo que el profesor quiere decir, sin embargo, positivamente se puede decir que hubo un cambio de metodología y se demostró que si se pueden hacer las cosas de manera virtual y no solo tiene que ser presencial”.</i>	<i>“No siento que haya aplicado ninguna, se me ha facilitado trabajar por el computador, realizar las practicas me ha parecido más sencillo que cuando estábamos presencialmente, no me ha parecido difícil realizar videos ni las estrategias que me han pedido”.</i>	<i>“pues la verdad no considero que he encontrado ninguna estrategia hasta el momento, siento mucha carga académica de lunes a sábado, a veces lo que me funciona son las pausas”</i>	
Cuando usted tiene un problema con su pareja, ¿de qué manera afecta	<i>“los problemas con mi pareja no me afectan académicamente,</i>	<i>“en cuarto semestre termine una relación, en el primer corte estaba</i>	<i>“pues digamos que afecta mi estado de ánimo y esto de pronto hace que</i>	

esto en sus actividades académicas?	<i>pero si en lo personal”.</i>	<i>muy triste y decaída, y esto se vio reflejado en mis notas por que bajaron, para superar esta situación me funciono conocer otras personas, salir y seguir adelante, pues me sentía muy sola, pero continúe con mi vida”</i>	<i>afecte mi rendimiento, pero tiene que ser algo muy grande para que me afecte académicamente, si no, no”.</i>		
Autorregulación emocional	Podrías describir de la manera más detallada posible, alguna situación donde se le haya presentado un problema o dificultad en la Universidad y ¿cómo hizo para solucionarlo.?	<i>“no se me ha presentado problemas académicos hasta el momento, una vez se le presento una dificultad a un compañero que había cancelado muchas materias, y yo lo que hice fue como indicarle la ruta a seguir o darle posibles soluciones para que pudiera solucionar ese problema”</i>	<i>“cuando estaba en sexto semestre tenía pensado realizar un taller, ya teníamos planeado las actividades y todo lo que íbamos a hacer, pero luego nos dimos cuenta de que no estaba saliendo como queríamos, y eso no era lo que queríamos hacer, así que toco replantear todo nuevamente”</i>	<i>“de pronto algún inconveniente con algún compañero en un trabajo que no lo realizo como era, pero se habló con él, se le dijeron las cosas, con el dialogo solucionamos las cosas”.</i>	De acuerdo con las respuestas dadas por los participantes, se puede decir que las redes sociales son utilizadas como un pasatiempo, que en algunas ocasiones les funciona para mitigar el estrés ocasionado por la carga académica, también es utilizado como medio

¿Qué actividades realiza usted para mitigar una situación estresante generada en el contexto Universitario?	<i>“lo que hago es ordenar las actividades de mayor importancia, y por fecha, lo que tengo que entregar primero para así no estresarme”</i>	<i>“ver redes sociales, hablar con mis compañeros, escuchar música”</i>	<i>“acudo a algo como ver un video chistoso o hablar con alguien de algo chistoso, diferente a lo académico”</i>	informativo y canal de comunicación por los estudiantes.
¿De qué manera las redes sociales influyen su estabilidad emocional o cognitiva?	<i>“las redes sociales las veo de una manera positiva, las veo como una distracción para disminuir el estrés y así poder continuar con las labores de la vida cotidiana”.</i>	<i>“sí considero que son muy importantes porque me comunico con mis padres, emocionalmente me ayudan mucho porque puedo hablar con ellos, saber cómo están y eso me tranquiliza. A nivel cognitivo pienso que por ahí se aprende muchas cosas, se recibe mucha información”.</i>	<i>“De pronto diría que no influye mucho en lo emocional, si es una publicación de algún familiar o alguien que conozca si me puede afectar, de lo contrario no; en lo cognitivo si influye por que las cosas que uno ve en las redes lo ponen a uno a pensar”.</i>	

Tabla 2.
Matriz de Observación

Categorías	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Microanálisis
Redes de apoyo	Se observó en el participante que cuando presenta alguna dificultad en su contexto universitario, utiliza como red de apoyo principal a los amigos, seguido por la pareja sentimental, aunque menciono a sus familiares, enfatizo más en los amigos y compañeros de estudio, se mostró participativo y seguro de sus respuestas.	Se observó en el participante que la red de apoyo que más utiliza son los amigos, seguido por la familia y la pareja sentimental, sin embargo, cuando se le presenta una dificultad que la afecte demasiado busca apoyo en su familia, mostró seguridad en cada una de sus respuestas.	Se observó que la principal red de apoyo del participante es la familia, seguido por la pareja sentimental y los amigos, además le gusta mantener buen vínculo con la persona que la rodean, no ve las redes sociales como una red de apoyo significativa solo las utiliza como un medio para distraerse. El participante se mostró colaborador y participativo	Se observó que los participantes tienen una fuerte inclinación por los amigos, esencialmente con los de su carrera, la segunda red de apoyo que más utilizan es la pareja sentimental seguido por la familia; además se observa que los participantes no ven las redes sociales como una estrategia de afrontamiento correcta, sin embargo, coinciden en que esta ayuda a mitigar el estrés ya que la utilizan como distracción.
Carga académica	Se observó que el participante realiza una organización de actividades como estrategia para mitigar el estrés generado por la carga académica, además se observa que siente preferencia por el trabajo individual.	Se observó que el participante se adapta fácilmente a los cambios generados en el contexto universitario, además se muestra optimista ante las dificultades.	Se observó en el participante que las situaciones estresantes en el contexto académico logran afectarla y para mitigar esos efectos realiza pausas activas, escucha música e interactúa con otras personas.	Se observó en todos los participantes que la estrategia que más utilizan frente a la carga académica es la organización y manejo del tiempo, además de la implementación de pausas activas.

Auto regulación emocional	Se pudo observar que el participante es calmado y analítico frente a una situación problema y además se observa como una persona que controla sus impulsos.	Se pudo observar que el participante busca alternativas para solucionar sus problemas, se le facilita autorregular sus emociones y proyecta tranquilidad a los demás.	Se observó que el participante se le dificulta autorregular sus emociones, sin embargo, no se frustra ante la situación, sino que busca alternativas para solucionarlo; durante la entrevista se mostró insegura.	Se observó que los participantes tienen un adecuado control de sus emociones y tienen la capacidad de reconocer cuando una situación los está afectando. Además, buscan soluciones para poder dar una respuesta adaptativa.
----------------------------------	---	---	---	---

Tabla 3.

Matriz de Análisis de Contenido

Categoría	Fuente	Enunciado	Palabras clave	Unidad de análisis
Red de apoyo	(F1) Uribe (2018), (F2) Aranda y Pando (2013). (F3) Papalia (2012), (F4) Giró (2011) (F5), Rojas y Flores (2013), (F6) Muños (2014),	<p>“Los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.” (Pp440).</p> <p>“La red de apoyo es toda acción, conducta o comunicación que tiene el propósito de proteger, auxiliar o ayudar a otro u otros a afrontar situaciones problemáticas, de tipo individual, grupal y/o social.” (Pp238)</p> <p>“La familia es el centro de atención de la vida social, conforma la primera red de apoyo ya que son los que están en un primer momento con el individuo” (Pp. 426).</p> <p>“La amistad para los adolescentes se encuentra basada en la socialización generalmente de pares, quienes se convierten en un apoyo fundamental en el desarrollo de las habilidades sociales, personales y de autoestima” (Pp. 78)</p> <p>“A diferencia de relaciones de convivencia como el matrimonio o concubinato, el noviazgo no es un estado civil siendo una de sus principales características el contar con cierto grado de libertad en el compromiso” (Pp.125)</p> <p>“Las redes sociales han cambiado el significado de la participación de los</p>	<p>“Apoyo social”</p> <p>“Amigos”</p> <p>“Familia”</p> <p>“compañeros”</p>	<p>Red de apoyo y Apoyo emocional. Fuentes: (F1), (F3), (F4), (F5).</p> <p>Red de apoyo, amigos y compañeros. Fuentes: (F1), (F2), (F3) (F6).</p> <p>Red de apoyo y familia. Fuentes: (F1), (F3).</p>

		jóvenes en cuanto al llamado a tomar acciones respecto al sentido de la vida” (Pp. 36)		
Carga académica	(F1) Castillo & Colaboradores (2018). (F2) Palacios (2013) (F3) Porras & colaboradores (2014)	<p>“La sobrecarga académica, es la principal causa generadora de estrés académico” (Pp. 4).</p> <p>“La carga académica puede generar falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales y agotamiento constante cuando no se tienen estrategias adecuadas para manejar el estrés académico que resulta del manejo del volumen de información que acarrea la vida universitaria” (Pp.185)</p> <p>“Desde una visión integral del ser humano, es necesario gestionar esfuerzos en la institución educativa para apoyar al estudiantado en el fortalecimiento de herramientas para la prevención y manejo del estrés como parte de un plan para disminuir problemáticas de salud, logrando con ello, el aumento de la motivación en la población estudiantil, lo cual puede repercutir en una disminución de la deserción y la repitencia” (Pp. 146).</p>	<p>“Estrés”</p> <p>“Cansancio”</p> <p>“Agotamiento”</p> <p>“desgaste”</p> <p>“pausas activas”</p>	<p>Carga académica y estrés.</p> <p>Fuentes: (F1)</p> <p>Carga académica, cansancio, agotamiento y desgaste. Fuentes: (F2)</p> <p>Carga académica. Fuentes (f3)</p>
Autorregulación emocional	(F1) Perez & colaboradores (2016) (F2) Arocena (2017)	<p>“La autorregulación es definida como la reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje” (Pp. 15)</p> <p>“El distanciamiento es una estrategia utilizada por las personas para regular las emociones generadas por una situación o evento estresante, la cual consiste en</p>	<p>“Ansiedad”</p> <p>“Frustración” “</p> <p>“control emocional”</p>	<p>Autorregulación emocional y ansiedad</p> <p>Fuente: (F2)</p> <p>Autorregulación emocional y frustración.</p> <p>Fuente (F2)</p> <p>Autorregulación y control emocionales</p> <p>Fuente: (F1)</p>

alejarnos emocionalmente de dicha
situación que nos genere angustia.” (Pp 73)

Discusión de Resultados

Esta investigación se realizó con tres estudiantes de la universidad de Pamplona del programa de Psicología con el fin de conocer las estrategias de bienestar psicológico que ellos utilizan, cuando se exponen a eventos o situaciones vulnerables, mediante el estudio de casos individual, para la ejecución de esta investigación se aplicaron entrevistas, análisis de contenido y observación donde se obtuvieron los siguientes resultados.

De acuerdo con los participantes mantener una red de apoyo ya sea con la familia, los amigos o la pareja sentimental es fundamental para afrontar las problemáticas académicas o en cualquier otro ámbito ya que están brindan un acompañamiento significativo; esto concuerda con lo expresado por Aranda y Pando (2013) “la red de apoyo es toda acción, conducta o comunicación que tiene el propósito de proteger, auxiliar o ayudar a otro u otros a afrontar situaciones problemáticas, de tipo individual, grupal y/o social”.

Así mismo, mantener vínculos con la familia, los amigos, compañeros de carrera o la pareja sentimental ayuda a fomentar el bienestar psicológico; esto se relaciona con lo que dice Uribe (2018) sobre “Los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.”

De igual forma, los amigos y compañeros de estudio constituyen la red de apoyo más utilizada por los participantes, debido a que se sienten más identificados con ellos, de acuerdo con Giró (2011) “los jóvenes buscan mediante los amigos construir o reconstruir su propia identidad, además

buscan la posibilidad de compartir estilos y experiencias de vida, con el fin de obtener comprensión y apoyo emocional”.

Las redes sociales no son consideradas por los participantes como una red de apoyo significativa, sino como solo un medio para comunicarse y obtener información, esto se relaciona a lo propuesto por Muños ((2014) ya que él expresa que “las redes sociales han cambiado el significado de la participación de los jóvenes en cuanto al llamado a tomar acciones respecto al sentido de la vida y la influencia de factores como la proximidad geográfica social”.

Según los participantes, la organización del tiempo es una estrategia que permite mitigar el estrés generado por la carga académica y además permite entregar las actividades en los tiempos estipulados, esto concuerda con lo que dice Porras & colaboradores (2014) “algunas estrategias que se utilizan para mitigar el estrés generado por la carga académica; son el manejo del tiempo, ya que si se organizan las actividades que se tienen pendientes a realizar, con el tiempo con el que se dispone se facilitara ejecutar cada una de ellas”.

Otra de las estrategias utilizadas por los participantes, son las pausas activas o cambios de actividad debido a que esto les permite descansar e iniciar nuevamente las tareas con mayor energía; “las pausas activas permitan oxigenar el cerebro y mantener un buen sentido del humor ya que este permite sobrellevar situaciones agobiantes, aumenta el optimismo y la visión de una vida con más goce y disfrute pleno, enriquece la promoción de relaciones interpersonales sanas y productivas”. (Porras y Colaboradores 2014).

Para los participantes, mantener un control adecuado de las emociones es un pilar fundamental en el bienestar psicológico ya que esto le permite solucionar conflictos asertivamente y mantener buenas relaciones con las personas que convive, esto está relacionado con la definición de Isabel

Perez (2016) “la autorregulación es regular nuestras propias emociones y para lograr esto es necesario primero conocerlas y saber identificarlas, logrando así controlarlas con el fin de responder de una forma adecuada ante una situación problema o estresante”. Para los participantes es importante mantener relaciones positivas con los compañeros y profesores, ya que esto le permite tener confianza para buscar ayuda cuando tienen alguna dificultad y necesitan de la ayuda de dichas personas, esto se relaciona con la postura de Waters (2015) el cual dice que las relaciones positivas son todas aquellas interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos, y que poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales.

Teniendo en cuenta el modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Riff (1989) citado por Salotti (2016). se pudo evidenciar que las dimensiones más relevantes en los participantes fueron la autonomía, las relaciones positivas, el propósito de vida y crecimiento personal; debido a que en cada categoría evaluada mostraron habilidades y fortalezas para solucionar problemas, aprender de los momentos difíciles, ver las situaciones que se le presentan desde diferentes perspectivas y encontrar sentido a las experiencias vividas; además se mostraron en una constante relación con su entorno y las personas que los rodeaban.

Por último, en ocasiones los estudiantes optan por alejarse de las situaciones que les genera malestar o emociones como enfado o ira, y esperar a que esta respuesta emocional desaparezca para de esa manera poder responder de una manera efectiva y sin generar mayores conflictos, esto concuerda con la técnica de evitación definida por Arocena (2017) el cual afirma que “el distanciamiento es una estrategia utilizada por las personas para regular las emociones generadas por una situación o evento estresante, la cual consiste en alejarnos emocionalmente de dicha situación que nos genere angustia.

Conclusiones

Al finalizar esta investigación, se puede concluir que las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la universidad de Pamplona cuando se enfrentan a situaciones vulnerables son búsqueda de apoyo social, el manejo adecuado del estrés, la organización del tiempo y la autorregulación emocional.

La carga académica es considerada por los participantes como un factor generador de estrés, frente a esta situación los estudiantes optan por realizar pausas activas, organizar las actividades por orden de entrega e importancia; de esta manera logran mitigar el estrés y optimizar la realización de las actividades académicas, adaptándose al entorno académico de una manera positiva.

La percepción que tienen los psicólogos en formación, frente a las redes sociales es positiva en cuanto a la obtención de información que estas le pueden brindar, y a la facilidad de poder conectarse con familiares que están alejados físicamente; sin embargo, no es considerada una red de apoyo significativa, tampoco consideran importante hacer publicaciones de la vida personal en dichos medios.

La autorregulación emocional es considerada por los participantes un factor fundamental en el bienestar psicológico, ya que ven esta como una herramienta que les permite mejorar las relaciones interpersonales, evitar conflictos, mantener lazos afectivos y además pueden solucionar situaciones problema de una manera adecuada ya sea en el contexto universitario o en otros.

La principal red de apoyo que utilizan los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, como estrategia de afrontamiento en el contexto educativo, son los amigos y compañeros de clase, ya que según ellos sienten una mayor identificación para compartir sus inquietudes y dificultades, pues al estar en las mismas condiciones se cree obtener una mayor comprensión y empatía por parte de los pares.

Por otra parte, la pareja sentimental constituye otra de las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia por los participantes, puesto que le permiten al estudiante ver las situaciones conflictivas desde diferentes puntos de vista, brindándole así la posibilidad de evaluar diferentes soluciones para un mismo problema; además que la pareja sentimental también brinda un gran apoyo emocional en situaciones que vulneran el bienestar psicológico.

La familia es vista por los participantes como una red de apoyo significativa, sin embargo, el papel que representa en el contexto universitario es relevante siempre y cuando el conflicto que presente el estudiante tenga grandes afecciones para su integridad, cuando los estudiantes se exponen a conflictos que son fáciles de manejar prefieren acudir a los compañeros y profesores y no involucran a la familia.

Las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la universidad de Pamplona concuerdan con la teoría propuesta por Carol Riff (1989) citado por (Salotti, 2016) donde se afirma que el bienestar psicológico de la persona se estudia desde seis dimensiones, (autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones positivas y dominio del entorno) en lo cual se tiene en cuenta la edad, sexo y cultura, sugiriendo de esta manera que a medida en que las personas se van acercando a la adultez van alcanzando una mayor autonomía de sí misma y del ambiente que lo rodea, conllevando así al crecimiento personal de esta.

De acuerdo con lo anterior, se pudo evidenciar en las tres técnicas que se les aplicaron a los participantes (entrevista, observación y análisis de contenido) que las dimensiones que más se reflejaron fueron las relaciones positivas, el crecimiento personal, el propósito en la vida y la autonomía.

Con respecto al primer objetivo específico que se refería a analizar las estrategias de bienestar psicológico utilizadas por los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona con respecto a la teoría, se concluye que si existe una similitud entre la teoría y lo expresado por los estudiantes, debido a que los autores concuerdan en que es importante mantener relaciones positivas, fortalecer la autonomía, poseer un sentido de vida, contar con redes de apoyo, conocer y manejar las emociones, mantener una buena organización del tiempo y realizar pausas activas.

En cuanto al segundo objetivo específico, el cual era comparar las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona con la teoría, se puede concluir que la primera estrategia utilizada por los estudiantes son las redes de apoyo, lo cual se relaciona con lo propuesto por Uribe 2018 el cual refiere que *“Las redes de apoyo social en los adolescentes contribuyen a mayores niveles de bienestar psicológico.”* Lo anterior comprueba que es una estrategia de afrontamiento positiva y eficaz.

La segunda estrategia de afrontamiento utilizada por los participantes es el uso adecuado del tiempo para mitigar el estrés, Porras y Colaboradores (2014) afirman que *“algunas estrategias que se utilizan para mitigar el estrés generado por la carga académica; son el manejo del tiempo, ya que si se organizan las actividades que se tienen pendientes realizar con el tiempo con el que se dispone se facilitara ejecutar cada una de ellas”*. teniendo en cuenta esta afirmación, se puede decir el manejo del tiempo contribuye a mitigar el estrés generado por la carga académica y además ayuda a fomentar el bienestar psicológico en los estudiantes.

La tercera estrategia de afrontamiento utilizada por los estudiantes cuando están expuestos a situaciones conflictivas o vulnerables es la autorregulación emocional, de acuerdo a los estudiantes esta le ayuda a resolver adecuadamente los problemas y a mantener relaciones interpersonales positivas, para Isabel (2016), la autorregulación es “regular nuestras propias emociones y para lograr esto es necesario primero conocerlas y saber identificarlas, logrando así controlarlas con el fin de responder de una forma adecuada ante una situación problema o estresante; es por esto que la autorregulación es fundamental para tener un bienestar psicológico, ya que si nuestras emociones no son controladas de forma adecuada esto ocasionara un gran conflicto interno en las personas, influyendo negativa en los pensamientos y actuar de estas”

Finalmente, en relación con el objetivo general él era conocer las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona, cuando se exponen a eventos o situaciones vulnerables, se concluye que las estrategias utilizadas son las redes de apoyo especialmente la familia los amigos y la pareja, el manejo del tiempo, las pausas activas y la autorregulación emocional.

Recomendaciones

Para aumentar la validez de los resultados obtenidos se recomienda aplicar las técnicas a un mayor número de población obteniendo así diferentes perspectivas y poder tener más información, así mismo se hace necesario aplicar las técnicas utilizadas en diferentes semestres, con la finalidad de profundizar en la temática.

En caso de no encontrarse en una emergencia sanitaria como la que se está viviendo en estos momentos en el país a causa del Covid-19, se recomienda aplicar las técnicas de manera presencial, ya que así se puede tener un mayor acercamiento a la población y realizar una mejor observación; así mismo se recomienda emplear más tiempo para la realización de la investigación, profundizando en la teoría y en las estrategias que puedan influir en el bienestar.

A continuación, se presenta una cartilla en versión digital con opción de descargarla en los dispositivos móviles, en la cual se muestran estrategias que ayudan a fomentar el bienestar psicológico en el contexto universitario, se pretende compartirla con los estudiantes que participaron en esta investigación y también hacerla llegar a la demás población universitaria para que puedan conocer dichas estrategias y hacer uso de estas.

<https://www.flipsnack.com/gloriayaflo/escalera-del-bienestar-psicologico.html>



La escalera del bienestar psicológico



Gloria Yañez Florez

Elena Hernandez Molina

Directora: Olga Mariela Mogollón Canal



A lo largo de la vida se nos presentan diversas dificultades o situaciones problema en diferentes ámbitos y contextos, algunas fáciles de resolver y otras no tanto, las cuales es importante ir superando; estas dificultades no son ajenas a la vida universitaria, debido a que es un contexto que acarrea nuevas responsabilidades y cambios; en los cuales se puede presentar dificultades con los profesores, compañeros e incluso con administrativos.



En esta cartilla queremos darte a conocer una serie de estrategias eficaces que te ayudarán a afrontar estas situaciones de una mejor manera, y además te facilitara mantener un bienestar psicológico



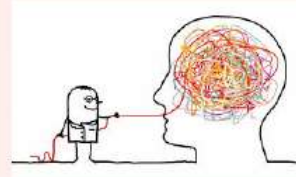
PARA INICIAR TE EXPLICAREMOS DOS CONCEPTOS BÁSICOS COMO LO ES EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

BIENESTAR PSICOLÓGICO



Es un estado positivo en el que la persona desarrolla habilidades para el crecimiento personal de una manera positiva; incluyendo dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como un comportamiento relacionado con la salud en general que lleva la persona a funcionar y a responder de una manera adecuada. (Rodriguez 2015).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Son un conjunto de acciones y cogniciones que capacitan a la persona para tolerar y superar los efectos producidos por los eventos estresantes; incluyendo en estas las redes de apoyo como (familia, amigos, pareja sentimental, redes sociales); auto-regulación emocional y el manejo adecuado del estrés académico (Plancherel y Bolognini (1995) citado por (Remedios Gonzez Barrun, 2002). Según Alicia Uribe (2018) "Los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico."

A CONTINUACIÓN
TE PRESENTAMOS
ALGUNAS
ESTRATEGIAS
EFECTIVAS
PARA MANTENER EL
BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN EL
ÁMBITO
UNIVERSITARIO.

01

MANEJAR UNA ADECUADA AUTOESTIMA

Es importante que el juicio de valor que
te hagas sea positivo



02

MANTENER BUENAS RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS

Esto te permitirá mitigar el estrés, evitar
conflictos y obtener ayuda en el ámbito
académico en caso de que lo necesites



03

MANTENER BUENAS RELACIONES CON LOS PROFESORES

Esto te ayudara a aclarar dudas académicas y a fortalecer tu aprendizaje



04

MATRICULAR MATERIAS ACORDES AL SEMESTRE QUE ESTAS CURSANDO, NO EXCEDER LA CARGA ACADÉMICA

Esto te permite mitigar el estrés,
organizar mejor el tiempo, disfrutar
mejor de la
vida universitaria



05

CONFORMA GRUPOS DE TRABAJO DONDE TE SIENTAS CÓMODO

Esto estimula el aprendizaje además de ayudarte a mitigar el estrés y afianza lazos de amistad



06

REALIZA PAUSAS ACTIVAS

Esto te permite mejorar el rendimiento de tus actividades, evitar la frustración y cuidar de tu salud física y mental.



07

**GENERA
ESPACIOS DE INTERACCIÓN CON
LOS COMPAÑEROS**

Es importante que compartas con tus compañeros experiencias o temas que tengan en común ya sean académicos o no; ya que esto genera espacios agradables y hace mas amena la carga académica.



08

**BUSCA
AYUDA CUANDO SIENTAS QUE NO
PUEDES ENCONTRAR UNA
SOLUCIÓN**

Es importante que reconozcas que necesitas de otras personas externas a la situación problema, esto te permitirá encontrar la solución mas adecuada y adaptativa ante la situación.





09



MANTÉN LAZOS AFECTIVOS CON TU FAMILIA, AMIGOS Y PAREJA

Es importante que te mantengas en constante comunicación con ellos, pues son personas que se interesan por nuestro bienestar y brindan apoyo en situaciones de dificultad.



10

ORGANIZA TÚ TIEMPO

Esto te ayudara a mantener el control de las actividades que tienes que realizar y entregarla en los tiempos oportunos, evitando así la sobrecarga y el estrés académico



11

UTILIZA ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS QUE SE ADAPTEN A TU FORMA DE APRENDIZAJE

Acá es importante que conozcas tu estilo de aprendizaje y las estrategias que mejor se adaptan a él, con esto vas a poder procesar la información de una manera adecuada



PARA TENER EN CUENTA

¡ESTILOS DE APRENDIZAJE !



Los estilos de aprendizaje mas comunes son:
Visuales. Los cuales al pensar en imágenes les permite establecer una mejor relación entre ideas y conceptos, absorbiendo con mayor rapidez la información

Auditivos. Son los que aprenden mejor oyendo las explicaciones, leyendo en voz alta o bien explicando la información a otras personas.

Kinestésicos. Son los que asocian la información a sensaciones y movimientos del cuerpo (Alfaro Consuegra, 2015)



12

BUSCA DIFERENTES SOLUCIONES A UN PROBLEMA

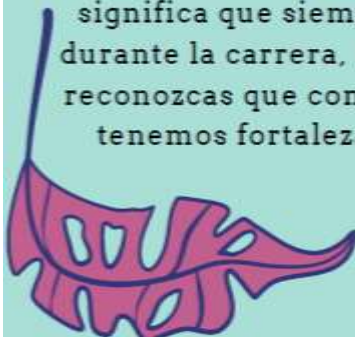
Es importante que no te encierres en el problema, si no que lo veas de una manera mas holistica en las que puedas evaluar diferentes soluciones y escuchar las opiniones de otras

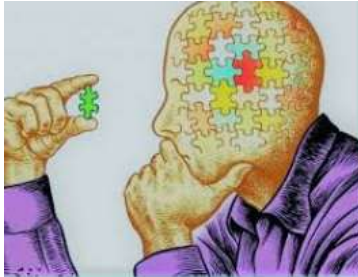


13

SE PERSEVERANTE

Es importante que tengas en cuenta que en ocasiones no vas a obtener los resultados esperados, pero esto no significa que siempre vaya a ser así durante la carrera, es importante que reconozcas que como seres humanos tenemos fortalezas y debilidades





15

CREA**ESPACIOS****AUTORREFLEXIVOS**

si creas espacios para reflexionar sobre cómo fue tu día, como te sentiste, que hiciste, que te gustó que no te gustó etc, esto te va a permitir reconocer las emociones que te generan ciertas situaciones y de esa manera vas a poder manejarlas de una manera adecuada y adaptativa.



14

EVITA**LA MONOTONÍA**

Es importante establecer rutinas, pero también espacios alternativos que te permitan distraer tu mente, puedes aprovechar un hobby o algo que te apasione



Recuerda que contar con herramientas de afrontamiento efectivas te permitirán mantener tu bienestar psicológico y por ende disfrutar plena y adecuadamente tú proceso universitario.



¡Gracias!



Referencias

Alicia Uribe, i. R. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>.

Yarimar Rodríguez, N. N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>

Remedios Gonzez Barrun, I. M. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714227.pdfA>

Reyes, G., Cristerna, C., Suares F (2015). Estilos de Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes de Nuevo ingreso. Obtenido de <http://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/viewFile/2689/14504>

Bibliografía

(s.f.).

Alicia Uribe, i. R. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>

Alvaro Arenas a, C. G. (2016). *Factores asociados a la conducta suicida en Colombia. Resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental 2015*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v45s1/v45s1a10.pdf>

Bhagchandani, R. K. (2017). *Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students*. Obtenido de file:///D:/GLORIA/Desktop/estados%20del%20arte%20internacionales/india.pdf

Bravo, A. M. (2019). *Esteriotipos de género y la autoeficacia en la toma de decisiones vocacionales de estudiantes universitarios*. Pamplona, Pamplona, Colombia: tomado de una monografía no publicada.

Gündüz, H. K. (2016). *Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students*. Obtenido de file:///D:/GLORIA/Desktop/estados%20del%20arte%20internacionales/turquia.pdf

Gutierrez, N. J. (2015). *Consecuencias de la discriminación familiar en el bienestar psicosocial de una persona de orientación sexual homosexual*. Pamplona, Colombia.

Lopez, C. A. (2017). *Ideación suicida en adolescentes del área rural: estilo de crianza y bienestar psicológico*. Obtenido de file:///D:/GLORIA/Downloads/Dialnet-IdeacionSuicidaEnAdolescentesDelAreaRural-6547215%20(1).pdf

MICHELLE CROFT, S. H. (2020). *Supporting the Mental Health Well-Being of High School Students*. Obtenido de file:///D:/GLORIA/Desktop/estados%20del%20arte%20internacionales/estados%20unidos.pdf

Quintana, L. Y. (2016). *Relación de estilos de personalidad y el bienestar psicológico de las trabajadoras sexuales de Pamplona Ubicadas en la zona conocida como el Camellón*. Pamplona, Pamplona: Tomado de una monografía no publicada.

Remedios Gonzalez Barrun, I. M. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714227.pdf>

- Remedios Gonzez Barrun, I. M. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714227.pdf>
- Rojas Soliz, J., Flores A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. Obtenido de <https://www.academica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>
- Sáiz-Manzanares, María Consuelo., Pérez Magdalena Isabel (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21345152002.pdf>
- Sandoval Barrientos A., Dorner París A., Véliz Burgos A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Vargas Cordero, Zoila Rosa. (2003) La confrontación: una oportunidad para el desarrollo personal. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44027206.pdf>
- Yarimar Rodríguez, N. N. (2015). *Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>
- Zubieta, E. M., & Delfino, G. I. (2010). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>

Anexos

Anexo 1. Entrevista semi estructurada

Entrevista semiestructurada sobre bienestar psicológico

La presente entrevista tiene como objetivo conocer las estrategias de bienestar psicológico que utilizan los estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona, cuando se exponen a

eventos o situaciones vulnerables, desde tres categorías las cuales son: red de apoyo (familia, amigos, pareja, redes sociales), rendimiento académico y control emocional.

Bienestar psicológico

Días (2006) lo define como un estado positivo en el que la persona desarrolla habilidades para el crecimiento personal de una manera positiva; y Carol Ryff (citada por Ballesteros, Medina y Caicedo; 2006) afirma que el bienestar psicológico incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Queriendo decir con esto que es necesario que haya un equilibrio emocional, mental y con el entorno para así alcanzar el bienestar psicológico.

Red de apoyo:

Lin, Deal y Ensel (1986) citado en López (2001) definen este término como todas esas provisiones, herramientas o instrumentos que son percibidas de manera real por parte de la comunidad, llámense familia, amigos, redes sociales y pareja sentimental, los cuales aportan a la persona un apoyo significativo; es decir que el apoyo social es una fuente de ayuda para la persona donde se le hacen sentir afecto, cariño, amor, compañía en momentos o circunstancias difíciles, haciéndoles sentir que no están solos o solas, por lo tanto la red de apoyo es fundamental para poder salir adelante y superar los momentos difíciles que se pueden experimentar en el camino de la vida.

Carga académica

La carga académica es definida como el volumen de los temas de estudio, incluyendo esto, evaluaciones, talleres, trabajos, exposiciones entre otros, los cuales son asignados por los profesores para realizar en un plazo determinado con objetivos académicos Gutiérrez (2010). Los

cuales pueden llegar a causar malestar psicológico y físico en el estudiante si esta no se maneja de manera adecuada, llegando a causar estrés, ansiedad y en el peor de los casos depresión.

Autorregulación emocional

La autorregulación es definida como la reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje Brown (1978) citado por S. Manzanares, M. Consuelo; P. Pérez, M. Isabel (2016), la autorregulación es regular nuestras propias emociones y para lograr esto es necesario primero conocerlas y saber identificarlas, logrando así controlarlas con el fin de responder de una forma adecuada ante una situación problema o estresante; es por esto que la autorregulación es fundamental para tener un bienestar psicológico, ya que si nuestras emociones no son controladas de forma adecuada esto ocasionara un gran conflicto interno en las personas, influyendo negativa en los pensamientos y actuar de estas.

Nombre: Edad Genero: Correo electrónico: Semestre:
--

Categoría	Subcategoría	Preguntas
------------------	---------------------	------------------

Bienestar psicológico	Red de apoyo (familia, amigos pareja, redes sociales)	<p>¿Cuándo usted está pasando por alguna dificultad o situación problema en la Universidad en que personas busca ayuda? y ¿Por qué?</p> <p>Cuando usted está pasando por alguna situación problemática, ¿hace uso de las redes sociales para expresar sus sentimientos? ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo contribuye su pareja sentimental cuando usted tiene alguna dificultad en la universidad?</p> <p>¿Cómo describiría usted, sus relaciones interpersonales?</p>
	Carga académica	<p>Cuando se aproxima la semana de parciales ¿Qué estrategias emplea para manejar su tiempo y poder cumplir con todas las responsabilidades académicas? universitario?</p> <p>¿Qué estrategias ha utilizado usted para adaptarse a los cambios académicos generados a causa de la situación actual del COVID-19?</p> <p>Cuando usted tiene un problema con su pareja, ¿de qué manera afecta esto en sus actividades académicas?</p>
	Autorregulación emocional	<p>Podrías describir de la manera más detallada posible, alguna situación donde se le haya presentado un problema o dificultad en la Universidad y ¿cómo hizo para solucionarlo.?</p> <p>¿Qué actividades realiza usted para mitigar una situación estresante generada en el contexto Universitario?</p> <p>¿De qué manera las redes sociales influyen en su estabilidad emocional o cognitiva?</p>

Anexo 2. Aval 1

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Firma de experto

Nombre :Sandra Roció Botello Vargas

cc.30051242

Psicóloga Esp. Mg En Psicología de la Salud

T.P: 112583

Sandra Rocio Botello Vargas

Dra. Sandra R. Botello Vargas
Psicóloga Especialista
T.P. 112583 - C.C. 30051242
Universidad de Pamplona

Anexo 3. Aval 2

IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombre y Apellido: Leidy Viviani Larrahondo Gomez

Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona

Título de Pregrado: Psicóloga

Título de Postgrado: Especialista en Cultura de paz y DIH Institución donde lo obtuvo:

Pontificia Universidad Javeriana

Año: 2016

Trabajos Publicados: Amador, L., Botero, N., Larrahondo, L. y Andrade, V. (2019).

Significados del trabajo en mujeres que realizan trabajos productivo y reproductivo. *Psicogente* 22(41), 1-36. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3302>

CONSTANCIA JUICIO DE EXPERTO

Yo, Leidy Viviani Larrahondo Gomez titular de la cédula de identidad No.1.112.480.831

Certifico que realicé el juicio del experto a la técnica de recolección de información

diseñada por las estudiantes, CARMEN ELENA MOLINA HERNANDEZ Y GLORIA

MONGUI YAÑEZ

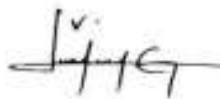
FLOREZ para su diplomado como requisito, para optar por el título de psicóloga. El día

22 del mes 04 del año 2020

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 166286

Firma:



Anexo 4. Aval 3

Cúcuta, Norte de Santander 24 de abril del 2020

Certificado Aval

Yo, Eliana Maria Ibáñez Casadiegos identificada con Cedula de Ciudadanía No 1095806630 Certifico que realicé el juicio de experto a la técnica de recolección de información "Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona", diseñada por las estudiantes, Carmen Elena Hernández Molina identificada con Cedula de Ciudadanía No.1.068.419.421 y Gloria Mongui Yáñez Florez Número de identificación 1.092.156.360. Para su diplomado como requisito, para optar por el título de psicóloga.

Anexo

Número de la tarjeta profesional: 123872

Firma:



Anexo 5. Consentimiento 1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡los nuestros objetivos!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Victor Manuel Abril Méndez, identificado con cédula de ciudadanía número 1092358775 de Villa del Rosario, actuando en calidad de participante y en total uso de mis facultades mentales, manifiesto mi aceptación voluntaria a hacer parte del proyecto de **investigación "Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona"** ofrecido por las Psicólogas en formación **Carmen Elena Hernández Molina** identificada con cédula de ciudadanía N° 1.068.419.421 y **Gloria Monguí Yáñez Flórez** identificada con cédula de ciudadanía N° 1.082.156.360 del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a la entrevista, observación y análisis de contenido es confidencial, y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento expreso, y que solo será utilizada con fines académicos. también he sido informado que la entrevista, observaciones y análisis de contenido se realizará de manera virtual y en línea por medio de plataformas como WhatsApp, Microsoft Team y llamadas telefónicas y que se tomarán pantallazos para tener evidencias, atendiendo a las recomendaciones dadas Por el MINSALUD para evitar la propagación del COVID-10. A si mismo tengo claridad que puedo retirarme de la investigación en cualquier momento si así lo deseo.

En forma expresa manifiesto a usted que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido.

Nombres y apellidos: Victor Manuel Abril Méndez
Victor Manuel Abril M.

Cócuta - 5 Mayo - 2020

FIRMA

CIUDAD Y FECHA

CC No 1092358775

Anexo 6. Consentimiento 2



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Angy Julieth González Briceño, identificado con cédula de ciudadanía número 1090521428 de Cúcuta, actuando en calidad de participante y en total uso de mis facultades mentales, manifiesto mi aceptación voluntaria a hacer parte del proyecto de investigación **"Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona"** ofrecido por las Psicólogas en formación **Carmen Elena Hernández Molina** identificada con cedula de ciudadanía N.º 1.068.419.421 y **Gloria Monguí Yañez Flórez** identificada con cedula de ciudadanía N.º 1.092.156.360 del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a la entrevista, observación y análisis de contenido es confidencial, y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento expreso, y que solo será utilizada con fines académicos, también he sido informado que la entrevista, observaciones y análisis de contenido se realizará de manera virtual y en línea por medio de plataformas como WhatsApp, Microsoft Team y llamadas telefónicas y que se tomaran pantallazos para tener evidencias, atendiendo a las recomendaciones dadas Por el MINSALUD para evitar la propagación del COVID-10. A si mismo tengo claridad que puedo retirarme de la investigación en cualquier momento si así lo deseo.

En forma expresa manifiesto a usted que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido.

Nombres y apellidos: Angy Julieth Gonzalez Briceño

Angy Gonzalez

Cúcuta, 05 de mayo del 2020

FIRMA

CIUDAD Y FECHA

CC 1090521428



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Noria de Santander - Colombia
☎ (7) 565303 - 565304 - 565305 - Fax: 5652750

Anexo 7. Consentimiento 3



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Maira Alejandra Luna Pérez, identificado con cédula de ciudadanía número 1090509803 de Cúcuta, actuando en calidad de participante y en total uso de mis facultades mentales, manifiesto mi aceptación voluntaria a hacer parte del proyecto de investigación "*Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona*" ofrecido por las Psicólogas en formación Carmen Elena Hernández Molina identificada con cedula de ciudadanía N° 1.068.419.421 y Gloria Monguí Yáñez Flórez identificada con cedula de ciudadanía N° 1.092.156.360 del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a la entrevista, observación y análisis de contenido es confidencial, y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento expreso, y que solo será utilizada con fines académicos, también he sido informado que la entrevista, observaciones y análisis de contenido se realizará de manera virtual y en línea por medio de plataformas como WhatsApp, Microsoft Team y llamadas telefónicas y que se tomaran pantallazos para tener evidencias, atendiendo a las recomendaciones dadas Por el MINSALUD para evitar la propagación del COVID-10. A si mismo tengo claridad que puedo retirarme de la investigación en cualquier momento si así lo deseo.

En forma expresa manifiesto a usted que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido.

Nombres y apellidos: Maira Alejandra Luna Pérez

1090509803

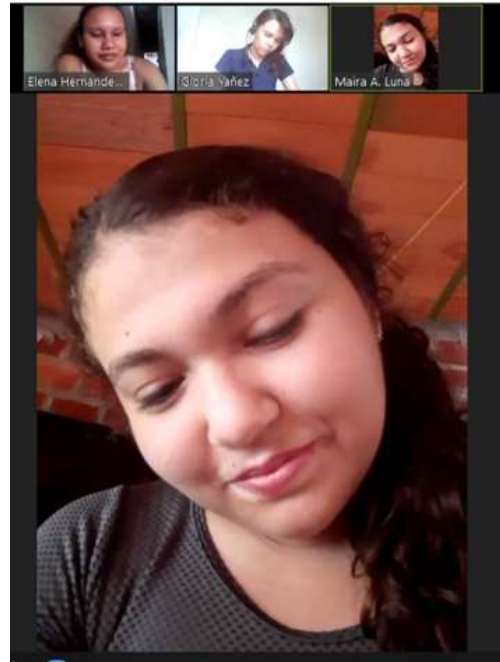
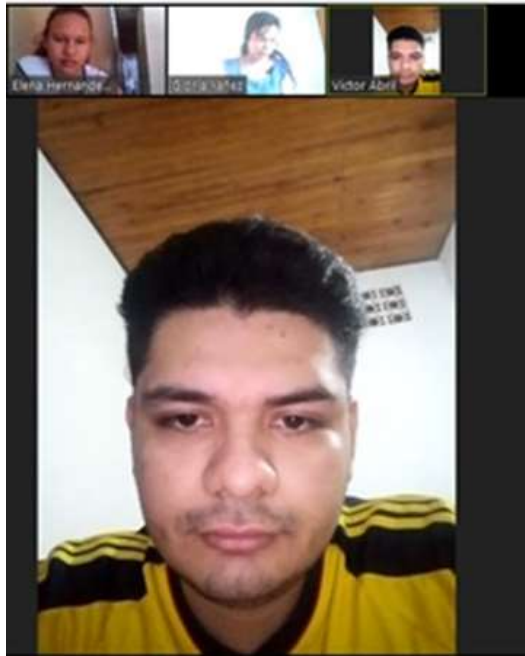
FIRMA

CC No

Los Pastios, 8 de mayo 2020

CIUDAD Y FECHA

Anexo 8. Evidencias



Anexo 9. Cuadro de observación

Ficha de Observación	
Elabora	
Fecha	
Hora	
Lugar	
Lo observado	
Redes de apoyo	
Carga académica	
Auto regulación emocional	



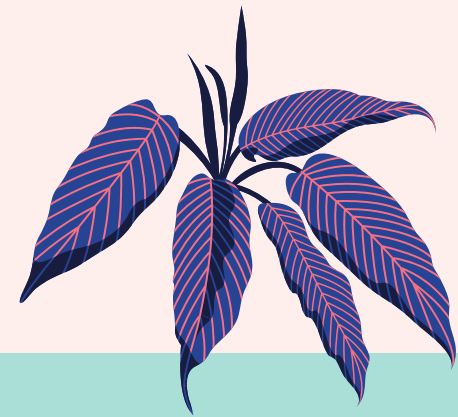
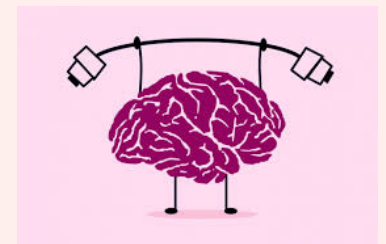
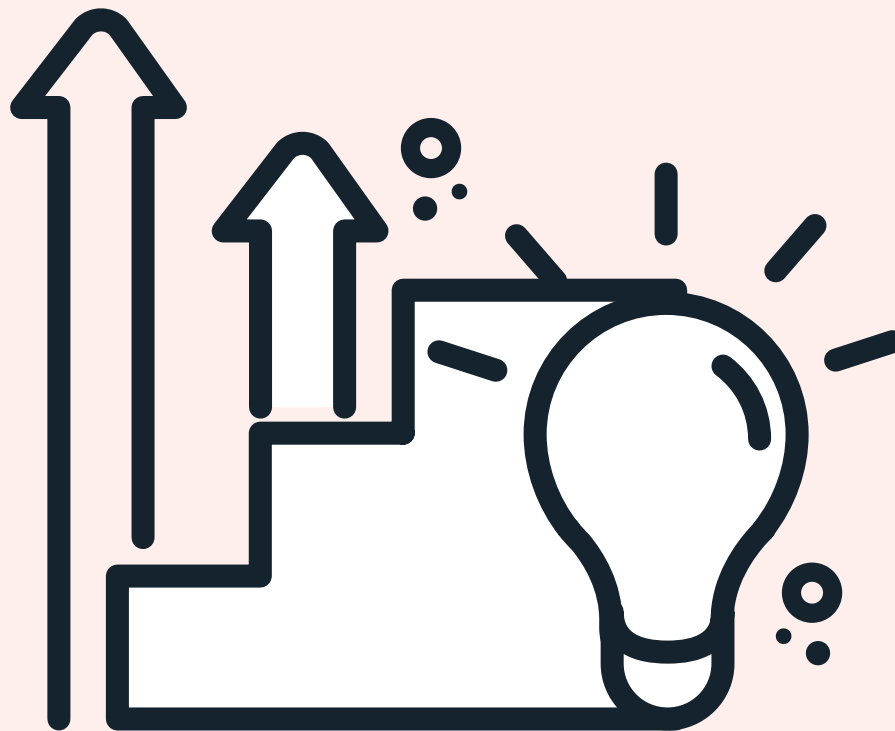
La escalera del bienestar psicológico




Gloria Yañez Florez

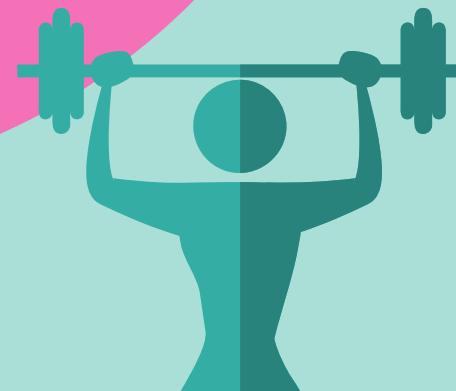
Elena Hernandez Molina

Directora: Olga Mariela Mogollón Canal





A lo largo de la vida se nos presentan diversas dificultades o situaciones problema en diferentes ámbitos y contextos, algunas fáciles de resolver y otras no tanto, las cuales es importante ir superando; estas dificultades no son ajenas a la vida universitaria, debido a que es un contexto que acarrea nuevas responsabilidades y cambios; en los cuales se puede presentar dificultades con los profesores, compañeros e incluso con administrativos.



En esta cartilla queremos darte a conocer una serie de estrategias eficaces que te ayudarán a afrontar estas situaciones de una mejor manera, y además te facilitara mantener un bienestar psicológico



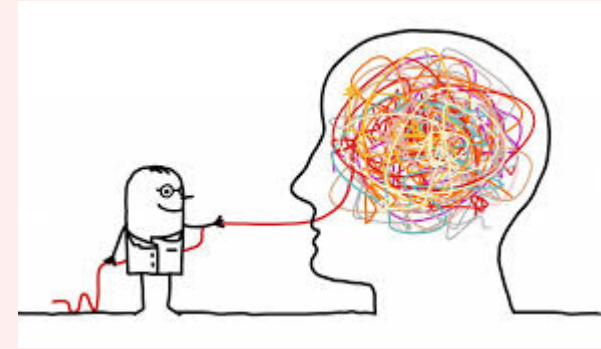
PARA INICIAR TE EXPLICAREMOS
DOS CONCEPTOS BÁSICOS COMO LO
ES EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y
LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO

BIENESTAR PSICOLÓGICO



Es un estado positivo en el que la persona desarrolla habilidades para el crecimiento personal de una manera positiva; incluyendo dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como un comportamiento relacionado con la salud en general que lleva la persona a funcionar y a responder de una manera adecuada. (Rodriguez 2015).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Son un conjunto de acciones y cogniciones que capacitan a la persona para tolerar y superar los efectos producidos por los eventos estresantes; incluyendo en estas las redes de apoyo como (familia, amigos, pareja sentimental, redes sociales); auto-regulación emocional y el manejo adecuado del estrés académico (Plancherel y Bolognini (1995) citado por (Remedios Gonzez Barrun, 2002). Según Alicia Uribe (2018) "Los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico."

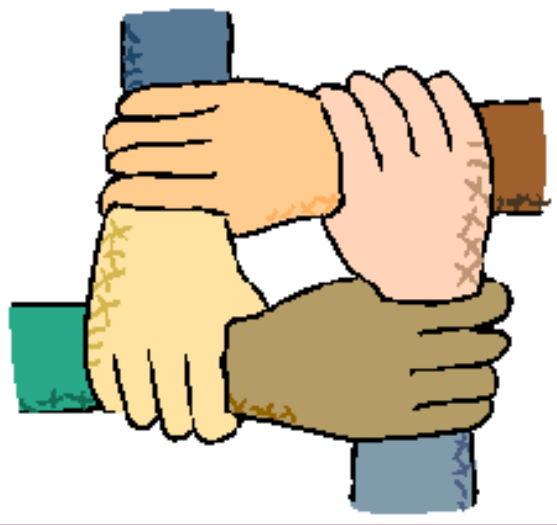
A CONTINUACIÓN
TE PRESENTAMOS
ALGUNAS
ESTRATEGIAS
EFECTIVAS
PARA MANTENER EL
BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN EL
ÁMBITO
UNIVERSITARIO.

01

MANEJAR UNA ADECUADA AUTOESTIMA

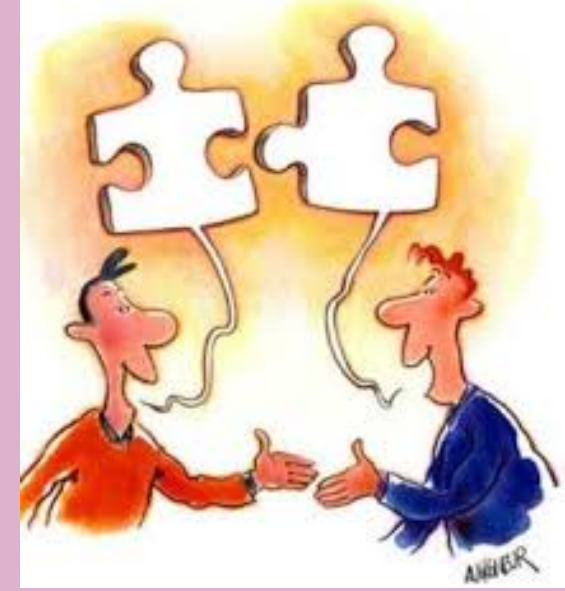
Es importante que el juicio de valor que
te hagas sea positivo





02

MANTENER BUENAS RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS



Esto te permitirá mitigar el estrés, evitar conflictos y obtener ayuda en el ámbito académico en caso de que lo necesites



03

MANTENER BUENAS RELACIONES CON LOS PROFESORES

Esto te ayudara a aclarar dudas académicas y a fortalecer tu aprendizaje



04

**MATRICULAR
MATERIAS ACORDES AL SEMESTRE
QUE ESTAS CURSANDO, NO
EXCEDER LA CARGA ACADÉMICA**

Esto te permite mitigar el estrés,
organizar mejor el tiempo, disfrutar
mejor de la
vida universitaria



05

CONFORMA GRUPOS DE TRABAJO DONDE TE SIENTAS CÓMODO

Esto estimula el aprendizaje además de ayudarte a mitigar el estrés y afianza lazos de amistad





06

REALIZA PAUSAS ACTIVAS

Esto te permite mejorar el rendimiento de tus actividades, evitar la frustración y cuidar de tu salud física y mental.



07

GENERA ESPACIOS DE INTERACCIÓN CON LOS COMPAÑEROS

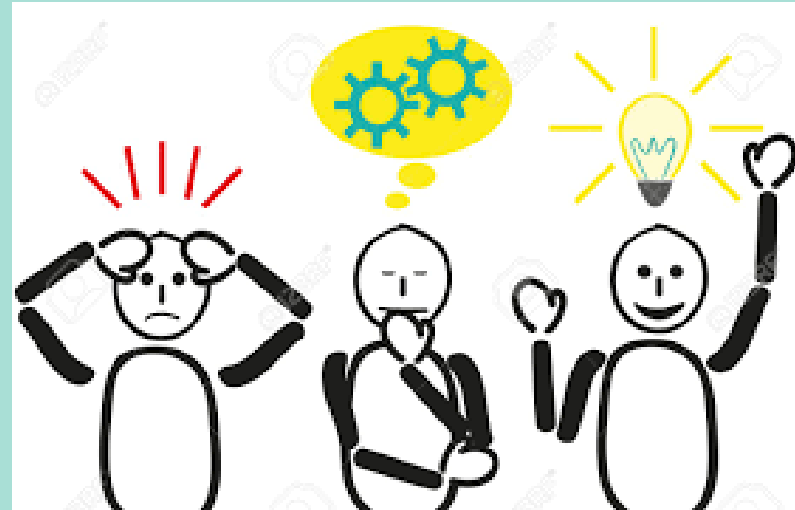
Es importante que compartas con tus compañeros experiencias o temas que tengan en común ya sean académicos o no; ya que esto genera espacios agradables y hace mas amena la carga académica.



08

**BUSCA
AYUDA CUANDO SIENTAS QUE NO
PUEDES ENCONTRAR UNA
SOLUCIÓN**

Es importante que reconozcas que necesitas de otras personas externas a la situación problema, esto te permitirá encontrar la solución mas adecuada y adaptativa ante la situación.





09



MANTÉN LAZOS AFECTIVOS CON TU FAMILIA, AMIGOS Y PAREJA

Es importante que te mantengas en constante comunicación con ellos, pues son personas que se interesan por nuestro bienestar y brindan apoyo en situaciones de dificultad.

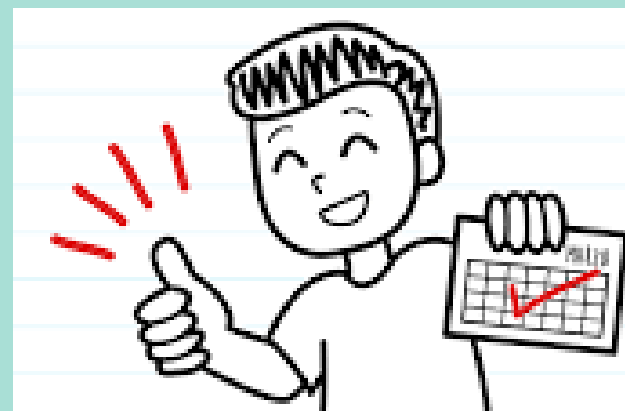




10

ORGANIZA TÚ TIEMPO

Esto te ayudara a mantener el control de las actividades que tienes que realizar y entregarla en los tiempos oportunos, evitando así la sobrecarga y el estrés académico



11

UTILIZA ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS QUE SE ADAPTEN A TU FORMA DE APRENDIZAJE

Acá es importante que conozcas tu estilo de aprendizaje y las estrategias que mejor se adaptan a él, con esto vas a poder procesar la información de una manera adecuada



PARA TENER EN CUENTA

¡ESTILOS DE APRENDIZAJE !



Los estilos de aprendizaje mas comunes son:
Visuales. Los cuales al pensar en imágenes les permite establecer una mejor relación entre ideas y conceptos, absorbiendo con mayor rapidez la información

Auditivos. Son los que aprenden mejor oyendo las explicaciones, leyendo en voz alta o bien explicando la información a otras personas.

Kinestésicos. Son los que asocian la información a sensaciones y movimientos del cuerpo (Alfaro Consuegra, 2015)



12



BUSCA DIFERENTES SOLUCIONES A UN PROBLEMA

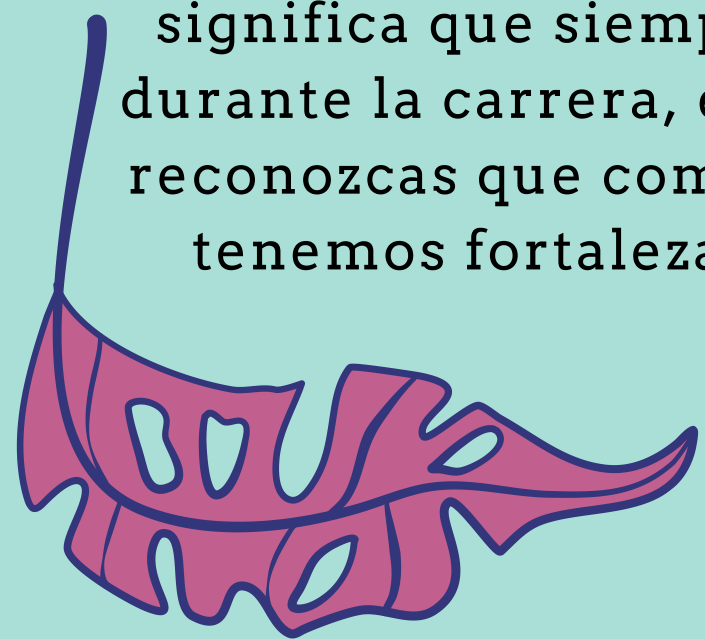
Es importante que no te encierres en el problema, si no que lo veas de una manera mas holistica en las que puedas evaluar diferentes soluciones y escuchar las opiniones de otras

13

SE

PERSEVERANTE

Es importante que tengas en cuenta que en ocasiones no vas a obtener los resultados esperados, pero esto no significa que siempre vaya a ser así durante la carrera, es importante que reconozcas que como seres humanos tenemos fortalezas y debilidades



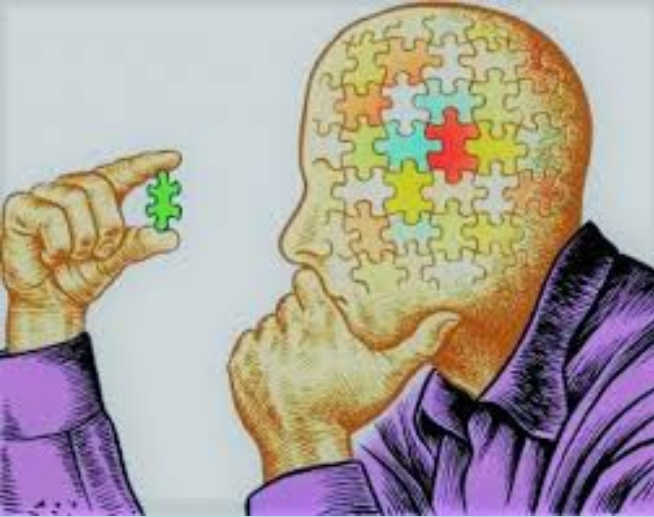
14

EVITA

LA MONOTONÍA

Es importante establecer rutinas, pero también espacios alternativos que te permitan distraes tu mente, puedes aprovechar un hobby o algo que te apasione





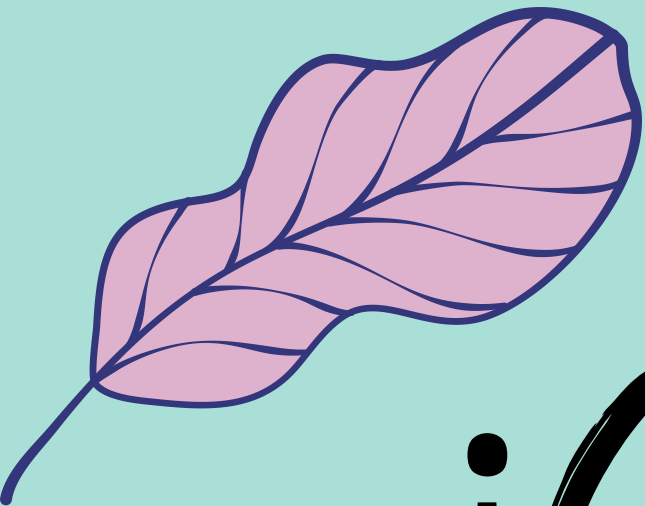
15



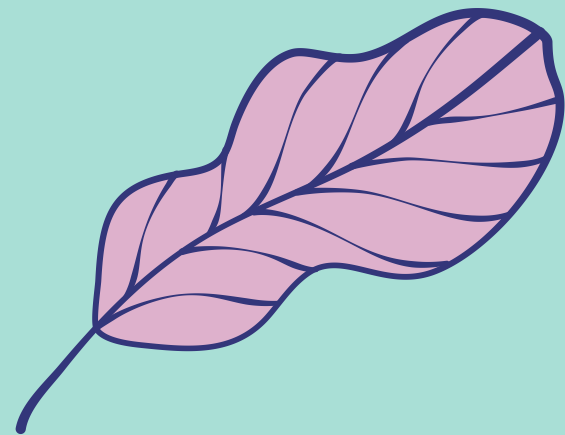
CREA ESPACIOS AUTORREFLEXIVOS

si creas espacios para reflexionar sobre cómo fue tu día, como te sentiste, que hiciste, que te gustó que no te gustó etc, esto te va a permitir reconocer las emociones que te generan ciertas situaciones y de esa manera vas a poder manejarlas de una manera adecuada y adaptativa.

Recuerda que contar con
herramientas de
enfrentamiento
efectivas te permitirán
mantener tu bienestar
psicológico y por ende
disfrutar plena y
adecuadamente tú
proceso universitario.



¡Gracias!



Referencias

Alicia Uribe, i. R. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>.

Yarimar Rodríguez, N. N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>

Remedios Gonzez Barrun, I. M. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714227.pdfA>

Reyes, G., Cristerna, C., Suares F (2015). Estilos de Aprendizaje y Rendimiento Académico en Estudiantes de Nuevo ingreso. Obtenido de <http://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/viewFile/2689/4604>