Diseño de una estrategia de comunicación para la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primeros semestres de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali

Ana Gabriela Delgado Paguay

Pontificia Universidad Javeriana de Cali

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Comunicación

Trabajo de grado

2024

Trabajo de grado

Diseño de una estrategia de comunicación para la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primeros semestres de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali

Ana Gabriela Delgado Paguay

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar por el título de comunicadora

Asesor de trabajo de grado:

Víctor Hugo Valencia

Pontificia Universidad Javeriana de Cali

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Comunicación

2024

Tabla de Contenido

1. **Resumen** ---------- 6
2. **Planteamiento del problema de investigación** ---------- 7
3. **Delimitación del problema** ---------- 11
4. **Objetivo general** ---------- 13
5. **Objetivos específicos** ---------- 13
6. **Justificación** ---------- 13
7. **Antecedentes** ---------- 16
8. **Enfoque teórico** ---------- 34
9. **Metodología** ---------- 42
10. **Descripción de la población** ---------- 44
11. **Descripción de las técnicas de recolección de información** ---------- 46
12. **Descripción de instrumentos** ---------- 47
13. **Consideraciones éticas** ---------- 48
14. **Resultados** ---------- 50
15. **Conclusiones** ---------- 95
16. **Referencias bibliográficas** ---------- 101
17. **Anexos** ---------- 104

Tabla de figuras

18. Figura 1 ---------- 6**¡Error! Marcador no definido.**
19. Figura 2 ---------- 6**¡Error! Marcador no definido.**
20. Figura 3 ---------- 6**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla de anexos

21. Anexo 1 ----------12**¡Error! Marcador no definido.**
22. Anexo 2 ----------12**¡Error! Marcador no definido.**
23. Anexo 3 ----------12**¡Error! Marcador no definido.**

1. Resumen

El presente trabajo de grado se propuso diseñar una estrategia de comunicación para promover el bienestar emocional en estudiantes de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Se identificó la necesidad de abordar los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los jóvenes en su transición a la vida universitaria, creando productos comunicacionales que informen, eduquen y fomenten el diálogo sobre bienestar emocional.

Mediante el modelo IEC, se implementó una estrategia participativa con estudiantes de primeros semestres del periodo 2024-1, adscritos a la asignatura Experiencia Formativa, que logró crear conciencia sobre la salud mental, difundir prácticas de autocuidado y habilitar espacios de diálogo estudiantil para compartir experiencias y opiniones. Se concluyó que la participación activa de los jóvenes en la creación de contenidos potencia su relevancia y efectividad, promoviendo una visión integral y positiva de la salud mental.

Palabras clave: estrategia de comunicación, estudiantes universitarios, prevención y promoción de la salud mental, comunicación en salud, bienestar emocional.

2. Planteamiento del problema de investigación

El presente trabajo de grado es el diseño de una estrategia de comunicación para la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. A través de la estrategia, se pretende crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y mejorar la comprensión de los factores que afectan la salud mental de los estudiantes; incentivar prácticas de autocuidado y hábitos saludables, crear espacios seguros y de apoyo donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias; e informar a los estudiantes sobre los recursos disponibles para el apoyo de la salud mental en la universidad y en la comunidad universitaria.

Para empezar, es conveniente mencionar que la salud mental se constituye como un derecho humano fundamental y es una parte importante del bienestar general de las personas. Según la OMS (2022), la salud mental hace referencia a poseer la capacidad de relacionarse, saber manejar el estrés, tomar decisiones y prosperar en la vida secular y, de la misma manera, se trata de un transcurso complejo y continuo de experiencias de estados de bienestar y estados debilitantes. Por lo tanto, el desarrollo óptimo del funcionamiento psicológico y la percepción de una buena calidad de vida se define como salud mental positiva, mientras que, aquellas facetas adversas como problemas de salud, psicopatología o trastornos psiquiátricos se definen como salud mental negativa (Mogollón, Villamizar y Padilla, 2016).

Desde esta premisa, la Organización Mundial de la Salud menciona que la salud mental negativa comprende los trastornos mentales y las discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. En todos los países, estos son muy frecuentes, ya que aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo sufre algún trastorno mental y los trastornos de ansiedad y de depresión son los más comunes, tanto en hombres como en mujeres (OMS, 2022). Además, según una encuesta realizada por el Ministerio de Salud,

casi siete de cada 10 colombianos expresan haber padecido algún problema mental, lo que revela la alta carga de enfermedad mental presente en el país, especialmente en la población joven y en las mujeres (Caicedo, 2023).

Pese a que el Objetivo 3 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es garantizar vidas saludables y promover el bienestar para todos en todas las edades, a partir de una meta que es la reducción de la muerte prematura por enfermedades no transmisibles como el suicidio y a través de la prevención y promoción de la salud mental y el bienestar, más de 700.000 personas mueren por suicidio cada año, lo que equivale a una persona cada 40 segundos. A nivel mundial, entre los jóvenes de 15 a 29 años, el suicidio es la cuarta causa de muerte, aunque las cifras varíen entre países y regiones (OPS, 2019). Adicionalmente, según un reporte de la OMS, durante el primer año de la pandemia del COVID-19, se observó un incremento del 25% en la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión. Con ello, el número de personas que padecen una enfermedad mental asciende a casi 1.000 millones y el riesgo de suicidio también (OMS, 2022).

Del mismo modo, el panorama de la salud mental en Cali no es favorable, ya que existen registros alarmantes en cuanto a los intentos de suicidio (1.712) reportados en el mes de noviembre del 2023 (Cali Como Vamos, 2023). Son los estudiantes de la ciudad quienes se encuentran en riesgo medio, debido a la falta de implementación de la Política Pública de Salud Mental, la cual “busca el reconocimiento y goce de los derechos humanos y los derechos en salud mental” (Torres, 2021). En suma, la población joven se vio afectada por la virtualidad a causa del COVID-19 y el “estallido social”, generando altos niveles de pérdida de interacción física y alto consumo de contenidos innecesarios y cargados de violencia sin filtro, que ocasionaron un aumento de salud mental negativa (Semana, 2023).

Del mismo modo, es importante mencionar que hay un incremento en los problemas de salud mental entre los estudiantes de Educación Superior y Universitaria en la ciudad. Según Martha Lucía Lasprilla, psicóloga del área de Bienestar Universitario de la

Universidad Santiago de Cali, ha habido un gran incremento en los casos de estudiantes que presentan algún trastorno mental. Actualmente, las universidades se encuentran enfocadas en atenciones de urgencia psicológica, mientras que activan las rutas de salud mental para urgencias vitales en las EPS. Sin embargo, según lo menciona David Galeano, representante estudiantil al consejo académico de Universidad del Valle, pese a que hay muchos programas de promoción de la salud mental por parte de las universidades, no hay capacidad de una respuesta real y eficaz al problema, puesto que aún hay mucho estigma respecto al tema de salud mental y esto se convierte en una barrera para poder afrontar la problemática (Soto, 2023).

En esa misma línea, de acuerdo con Zapata et al. (2021), se considera que los estudiantes que cursan educación superior constituyen un grupo que, incluso antes de la pandemia, presentaba un riesgo significativo de experimentar trastornos de salud mental. Se estima que hasta un 20% de los universitarios padecen algún tipo de trastorno mental, siendo los más comunes la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo y el consumo de sustancias psicoactivas. Dado que se trata de adultos jóvenes, pueden existir factores genéticos que interactúen con el entorno universitario, además de la carga académica y las exigencias, el apoyo financiero, las interacciones sociales con compañeros y profesores, e incluso experiencias traumáticas como el acoso escolar.

Para los estudiantes de primeros semestres, el acceso a la educación superior brinda amplias oportunidades, pero también implica enfrentar los desafíos inherentes a la transición hacia la adultez. Este periodo conocido como "adultez emergente" (entre los 18 y 28 años) a menudo implica distanciarse de la familia, migrar desde lugares de origen, equilibrar estudios con empleo, enfrentar dificultades económicas y sentir incertidumbre acerca del futuro. Además, muchos jóvenes deben adaptarse a cambios significativos en los roles sociales, ya que pasan de un entorno escolar altamente estructurado y protegido a

uno caracterizado por la flexibilidad, autonomía, nuevas demandas y métodos de aprendizaje (Jiménez, Rojas y Martínez, 2019).

Además de estas posibles razones, Jiménez, Rojas y Martínez (2019) destacan que los estudiantes pueden verse afectados por problemas de salud mental en cualquier momento de su trayectoria académica. No obstante, las primeras etapas de la vida universitaria representan una oportunidad clave para prevenir, detectar y tratar tempranamente estos problemas, los cuales no solo afectan la calidad de vida en el presente, sino que también comprometen el bienestar futuro. La salud mental negativa tiene un impacto significativo en el rendimiento académico, aumenta el riesgo de abandono de los estudios y ejerce una influencia sutil en la percepción de uno mismo y en las relaciones sociales; al mismo tiempo que es predictora sólida de un menor rendimiento laboral y de menor empleabilidad en el futuro.

Por ende, se reconoce que las instituciones gubernamentales implicadas y las instituciones de educación superior deben velar por la mejora constante de la situación que se está viviendo en torno a la salud mental de la población universitaria, con la intención de modificar las interpretaciones y estigmas que han permanecido en cuanto a esta y su cuidado, haciendo partícipes a los estudiantes de intervenciones tanto informativas como preventivas vinculadas netamente a su bienestar, para que exista la posibilidad de que adopten características o comportamientos de protección de su salud mental. De esta manera, la comunicación se vuelve un aliado muy importante que puede, a través del diseño de estrategias de comunicación, visibilizar y enseñar los aspectos fundamentales de la salud mental dentro de la población universitaria y puede generar un gran impacto en los receptores a través de la difusión de información y conocimiento necesario sobre la promoción del bienestar emocional. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo contribuir en la promoción del bienestar emocional de los estudiantes

de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, a través de una estrategia de comunicación?

3. Delimitación del problema

En cuanto al enfoque geográfico, se restringe la implementación de la estrategia exclusivamente a la comunidad estudiantil de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, excluyendo la participación de otras instituciones educativas. Esta limitación geográfica busca mantener la cohesión y relevancia de la estrategia en el contexto universitario local. El periodo de tiempo abordado se circunscribe al semestre 2024-1, permitiendo así una evaluación específica de la efectividad de una primera fase de la estrategia durante ese lapso. Esta delimitación temporal facilitará la recopilación de datos y la identificación de posibles mejoras, garantizando un enfoque más preciso en la evaluación de resultados.

En lo que respecta a la segmentación demográfica, la estrategia se dirige específicamente a los estudiantes de primer semestre del año 2024-1 en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Al considerar variables como edad, género y área de estudio, se busca personalizar los mensajes y las acciones de comunicación para abordar las particularidades y necesidades específicas de este grupo estudiantil. Este enfoque preciso permitirá una conexión más efectiva, reconociendo las diferencias individuales y maximizando el impacto de la estrategia en el bienestar emocional de los estudiantes.

Los recursos disponibles para la implementación de la estrategia se circunscriben a aquellos que están dentro del alcance de la universidad y la comunidad local. Esta limitación garantiza la viabilidad financiera y logística de la estrategia, aprovechando los recursos existentes en el entorno universitario. En cuanto a los aspectos específicos de salud mental, la estrategia se enfoca en abordar la promoción del bienestar emocional. Esta delimitación asegura una atención precisa a las necesidades de los estudiantes, permitiendo una intervención más efectiva en aspectos específicos de su salud mental.

En cuanto a la colaboración interdisciplinaria, se trabajará estrechamente con el Centro de Bienestar de la universidad, involucrando a especialistas en salud mental. La colaboración con estos profesionales asegura una base sólida de conocimientos y experiencia en la gestión de aspectos específicos de salud mental. La inclusión del Centro de Bienestar fortalecerá la implementación de la estrategia al aportar orientación profesional y recursos especializados para abordar eficazmente los desafíos emocionales y psicológicos que puedan surgir entre los estudiantes.

Se delimita el ámbito de acción de esta estrategia en colaboración con las profesoras de la asignatura Experiencia Formativa 2024-1, la cual es obligatoria para todos los estudiantes de primer semestre y representa un espacio fundamental en su proceso formativo, a pesar de no otorgar créditos académicos. Dicha asignatura brinda una oportunidad única para integrar insumos de comunicación dirigidos a la salud mental, beneficiando así a una población estudiantil amplia y diversa. La colaboración con las profesoras de Experiencia Formativa permitirá implementar la estrategia de manera efectiva dentro del entorno académico, facilitando el acceso y la participación de los estudiantes en actividades relacionadas con su bienestar emocional.

Finalmente, en cuanto a los canales de comunicación, la estrategia se apoyará principalmente en medios digitales, aprovechando la penetración y el alcance de plataformas online y se llevarán a cabo productos análogos planificados para complementar la presencia digital y proporcionar oportunidades de interacción cara a cara. Esta combinación de medios digitales y productos análogos garantiza una cobertura integral, llegando a los estudiantes de manera efectiva en distintos contextos y preferencias de comunicación.

4. Objetivo general

Diseñar una estrategia de comunicación para la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

5. Objetivos específicos

1. Explorar las percepciones y experiencias, relacionadas con la salud mental, de los estudiantes de primer semestre 2024-1, especialistas en salud mental y directivos activos de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, a través de métodos participativos, con el objetivo de identificar buenas prácticas para la promoción de la salud mental y áreas de preocupación.
2. Crear participativamente una estrategia IEC con el fin de proporcionar información relevante sobre salud mental, respaldar la educación en bienestar emocional y fomentar la apertura en la comunicación sobre estos temas entre los estudiantes.
3. Implementar una primera fase de la estrategia IEC que sirva como piloto para su sostenibilidad y ejecución por parte del Centro de Bienestar en la asignatura de Experiencia Formativa.

Justificación

La intención fundamental del presente trabajo de grado es promocionar el bienestar emocional entre los estudiantes que inician su trayectoria universitaria. La atención a la salud mental en entornos universitarios se ha convertido en una necesidad imperativa y este proyecto busca aportar a los conocimientos existentes sobre este tema al proponer una estrategia de comunicación específica dirigida a estudiantes que están empezando su vida universitaria. El diseño de una estrategia de comunicación, en primer lugar, busca conocer las diferentes perspectivas acerca de los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los jóvenes durante su transición a la vida universitaria, al mismo tiempo que propone

productos comunicacionales que sirvan como herramientas para informar, educar y comunicar temas relacionados al bienestar emocional.

El propósito fundamental de este trabajo es diseñar una estrategia de comunicación e implementar una primera fase, con el fin de contribuir a la promoción del bienestar emocional, proporcionando herramientas y recursos efectivos para que los estudiantes afronten los desafíos emocionales asociados a su etapa de inicio universitario. Se busca brindar un enfoque proactivo que permita a los estudiantes gestionar su bienestar emocional y fortalecer la resiliencia desde el principio de su experiencia académica.

Este proyecto se une a la conversación de numerosas investigaciones sobre la salud mental en el ámbito universitario, sin embargo, se descubrió que varias de estas investigaciones, aunque visibilizan el tema, no proponen estrategias dirigidas a mejorar la situación. La mayoría de los estudios examinan la problemática, pero carecen de una acción práctica para la mejora efectiva. Este trabajo se posiciona, por lo tanto, como una respuesta a esta carencia, proponiendo una estrategia de comunicación que no solo evidencia la situación de la salud mental en la población estudiantil, sino que también busca activamente informar, educar y comunicar herramientas para el bienestar emocional.

La pertinencia de esta investigación se refleja en la alineación con el Objetivo 3 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que aboga por garantizar vidas saludables y promover el bienestar para todos. Al focalizarse en la población universitaria, este trabajo contribuye directamente a la mejora de la salud mental de un grupo clave para el futuro desarrollo sostenible. Además, tiene la capacidad para establecer un modelo aplicable en diversas instituciones educativas, extendiendo así su impacto positivo más allá de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Además, la relevancia social de este trabajo radica en su enfoque proactivo hacia la salud mental, un tema que ha ganado relevancia y urgencia en la sociedad contemporánea.

Al abordar este tema específicamente en el contexto universitario, se reconoce la importancia de fomentar un ambiente académico que promueva el bienestar emocional y contribuya a la formación integral de los estudiantes. La relevancia social se potencia al considerar que la salud mental afecta no solo al individuo, sino también a su entorno y a la sociedad en general, destacando la necesidad de intervenciones eficaces y conscientes dentro del campus universitario.

La implementación de la estrategia propuesta tiene implicaciones prácticas significativas, ya que busca cambiar la dinámica actual en la respuesta a los problemas de salud mental en las universidades. Al promover el bienestar emocional y la comunicación abierta, se espera que los estudiantes adquieran habilidades prácticas para el cuidado de su salud mental, generando un impacto positivo en su paso por la universidad. Además, las implicaciones prácticas se extienden a la posibilidad de establecer un modelo replicable en otras instituciones, proporcionando un marco práctico para abordar la salud mental en contextos académicos de manera efectiva y sostenible desde la comunicación.

De este modo, la viabilidad de esta estrategia se sustenta en la delimitación cuidadosa del problema, aprovechando los recursos disponibles dentro de la universidad y la comunidad. La colaboración interdisciplinaria con el Centro de Bienestar proporciona acceso a conocimientos especializados y recursos prácticos en salud mental, asegurando la implementación efectiva de la estrategia. La viabilidad se consolida al considerar la adaptabilidad de la estrategia a diferentes contextos académicos, permitiendo su aplicación en diversas instituciones con ciertos ajustes, lo que garantiza su sostenibilidad y replicabilidad.

En este caso, los principales beneficiarios de esta estrategia son los estudiantes de primer semestre de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Además, la comunidad universitaria, los profesionales de la salud mental y la sociedad en general se benefician al promover un enfoque proactivo hacia la salud mental en un entorno académico. Los

beneficios se extienden a los docentes, administrativos y familiares de los estudiantes, creando una red de apoyo y conciencia sobre la importancia de la salud mental en el contexto universitario y más allá.

La estrategia propuesta busca brindar a los estudiantes de primer semestre una transición más saludable, en términos emocionales y psicológicos, a la vida universitaria, equipándolos con herramientas prácticas y conocimientos sobre bienestar emocional. Además, pretende establecer una base sólida para la gestión continua de su bienestar a lo largo de su trayectoria académica y más allá. Al proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para afrontar los desafíos emocionales, se aspira influir positivamente en su calidad de vida dentro del campus universitario, generando beneficios a largo plazo tanto para los individuos como para la comunidad académica en general.

Finalmente, este trabajo tiene trascendencia a largo plazo en el campo de la comunicación al establecer un precedente para la integración de estrategias específicas de salud mental en entornos académicos. La atención a las necesidades emocionales de los estudiantes sienta las bases para futuras intervenciones y contribuye a la evolución de prácticas comunicativas más inclusivas y conscientes en el ámbito universitario. Al establecer este precedente, se busca inspirar a otras instituciones educativas a implementar enfoques similares, reconociendo la importancia de la salud mental en el rendimiento académico y la formación integral de los estudiantes. Asimismo, se pretende fomentar la investigación continua en la intersección entre salud mental y comunicación, aportando a un corpus de conocimiento que pueda beneficiar a instituciones educativas a nivel nacional e internacional.

4. Antecedentes

Para abordar las tendencias y avances de investigación vinculadas a las estrategias de comunicación para la promoción del bienestar emocional en la población universitaria, se hizo la revisión de quince fuentes bibliográficas. Se encontró que esta temática se ha

abordado en estudios conjuntos, colaborativos y multidisciplinarios con el fin de analizar el problema de la salud mental negativa en estudiantes universitarios y poder conocer el impacto, los principales factores, motivos y procesos desencadenantes; características, significados y formas más frecuentes de promocionar hábitos de vida saludable en la población universitaria. Los investigadores mencionan que la salud mental negativa se puede presentar en la vida de los estudiantes y en sus diversas transformaciones, como los desafíos propios del desarrollo personal, social y académico, lo que ha llevado a una crisis de salud mental en las universidades que se ha visto reflejada en el aumento de las solicitudes de servicios psicológicos y de consejería en estos escenarios.

Acto seguido, se exponen los objetivos, características y resultados de los artículos científicos que aportan a esta propuesta de trabajo de grado:

1. Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes: una propuesta ante la pandemia por COVID-19

Este artículo fue elaborado en el año 2020 por De la Rosa, Moreyra y De la Rosa quienes abordaron la necesidad urgente de intervenir en la salud emocional de los adolescentes en el contexto de la pandemia por COVID-19. La revisión se enfocó en identificar e implementar intervenciones eficaces vía internet, destacando la escasa investigación en el contexto latinoamericano y la falta de literatura científica robusta en México. Además, proponen una intervención que se fundamenta en la psicología positiva e incluye un manual de uso y consideraciones éticas, donde se busca potenciar la resiliencia de los adolescentes ante desastres naturales, incluyendo la pandemia.

El programa auto aplicado consta de 11 módulos terapéuticos que abordan desde el conocimiento de desastres naturales hasta habilidades conductuales y redes de apoyo. Esta iniciativa se basa en la premisa de que las intervenciones mediadas por internet pueden superar barreras de acceso y aumentar la aceptación entre los adolescentes. Al revisar la

evidencia, se destacó la innovación de las intervenciones vía internet, señalando que, aunque la intervención cara a cara tiene beneficios, los adolescentes pueden sentirse más cómodos compartiendo experiencias privadas a través de dispositivos electrónicos. Además, se resalta la necesidad de continuar la investigación y el desarrollo tecnológico en Latinoamérica, especialmente en México, donde aún es incipiente.

A pesar de los resultados prometedores, se emitió una nota de precaución debido al tamaño de la muestra y la falta de diseños controlados en algunos estudios. En consecuencia, se destaca la importancia de enfocarse en programas breves, interactivos y novedosos que se adapten a las necesidades de los adolescentes para potenciar su interés y aceptación. Este estudio proporciona una revisión completa, evidencia empírica y una propuesta concreta para abordar la salud emocional de los adolescentes a través de intervenciones mediadas por internet. Lo que permite rescatar una forma de utilizar la virtualidad de manera positiva, generando la recuperación de interacción beneficiosa entre pares y el consumo de contenidos útiles para el bienestar emocional de esta población.

2. Estrategia de comunicación para la salud mental: afrontamiento post-confinamiento en estudiantes de Enfermería y otras disciplinas

Este artículo fue elaborado en el año 2022 por Cifuentes, López, Duarte, Henao, Hios, Navarro, Pérez y Rodríguez, quienes tenían como objetivo de investigación, diseñar y ejecutar una campaña de comunicación para la salud mental para el afrontamiento del impacto generado por el COVID-19 y soporte para futuras situaciones de crisis humanitarias. Por lo tanto, su enfoque teórico se basó en el contenido temático del Curso Virtual - mhGAP Humanitario - COVID-19 del Campus Virtual de Salud Pública de la Organización Panamericana de la Salud. Así, los investigadores optaron por realizar intervenciones grupales, focalizadas y colectivas, y un stand para demanda inducida a 101 estudiantes de enfermería y 190 estudiantes de otras disciplinas en la Universidad de los Llanos en su sede San Antonio, que está ubicada en Colombia.

Entre los principales resultados, la investigación contó con la participación activa y positiva de los involucrados en las intervenciones realizadas. Mediante la aplicación de pruebas antes y después, se pudo observar un impacto positivo en términos de conocimiento y percepción sobre los temas abordados en las personas que fueron intervenidas. Se considera que es muy importante que se haya decidido crear una campaña de comunicación sobre estos temas, ya que actualmente sigue siendo un tema tabú hablar sobre trastornos mentales.

Con base en lo anterior, este estudio contribuye a comprender la necesidad de aportar desde las posibilidades de las instituciones a reducir las conductas que pueden conducir a trastornos de salud mental. Se resalta lo estratégico de esta campaña de comunicación al generar intervenciones presenciales y virtuales para informar, educar y comunicar la salud mental a partir de la resiliencia ante las crisis, tanto individuales como colectivas, contrarrestando las afecciones que ocasiono el COVID-19 en cuanto a la virtualidad, las interacciones sociales y el aumento de la salud mental negativa.

3. Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas

Este artículo de Bang (2014) tenía como objetivo realizar una aproximación conceptual que permitiera incorporar prácticas de promoción de salud mental comunitaria. De este modo, su enfoque teórico se basó en algunos conceptos e ideas fundamentales, tomando principalmente aportes del Movimiento de Medicina Social-Salud Colectiva Latinoamericana. Este estudio es una investigación teórico-conceptual que surge de la necesidad de revisar críticamente algunas ideas en las que se basan las intervenciones comunitarias en el ámbito de promoción de salud mental.

Entre los principales resultados, el estudio identificó conceptos e ideas fundamentales, como la participación de la comunidad en la salud, la promoción de la salud mental en la comunidad, las redes de salud y los cuidados, y la creatividad colectiva. Además, demostró que las estrategias de comunicación pueden ser diversas, y que el trabajo comunitario tiene una base clínico-epistemológica específica en el campo de la promoción de la salud mental. Estas prácticas integrales de promoción de la salud/salud mental se centran en la comunidad en su conjunto.

Basándose en lo anterior, este estudio nos lleva a considerar un enfoque comunitario, complejo e integral, donde la protección de los derechos es una estrategia fundamental. Así, las estrategias de promoción de la salud mental en comunidades deben centrarse en generar procesos participativos que estimulen la creatividad colectiva y amplíen las redes de apoyo comunitario. Por lo que se puede resaltar que, en el ámbito universitario, el aporte que se puede hacer para la promoción de la salud mental y el bienestar emocional es ampliar el enfoque de la atención psicológica hacia la comunidad como un conjunto de individuos y no solo hacia un individuo aislado de la comunidad, con el fin de hacerle frente al estigma que se ha generado dentro de estos espacios acerca de los problemas de salud mental.

4. Promoción de la salud mental: coproducción de spots sonoros vinculando la universidad con la comunidad

Este artículo fue elaborado en el año 2019 por Cerino, Gómez, Cometto, Catalini, Coronado, Torres, Sanguineti y Pereyra, quienes tenían como objetivo producir y realizar interdisciplinariamente piezas sonoras para una campaña de promoción y prevención de salud mental para contribuir con la sensibilización de las problemáticas de salud mental en estudiantes y hacia la comunidad, y brindar promoción y prevención de la salud mental mediante el uso de herramientas comunicacionales. Además, su enfoque teórico está dado por la ley nacional de salud mental de Argentina y las recomendaciones internacionales

para el aporte de los medios de comunicación a la protección y promoción de la salud de las poblaciones. El desarrollo de la experiencia se enfocó en etapas desde la pedagogía crítica y reflexiva, centrándose en una puesta en común de aprendizaje colectivo y significativo, de modo que cada participante se enriqueció con lo aportado por los otros.

Como resultado principal, se logró completar las etapas propuestas en el proyecto, y todos los grupos lograron alcanzar el objetivo del proyecto de extensión, creando un total de 40 anuncios sonoros. Del total, el 57% abordó temas relacionados con la promoción de la salud mental, como la comunicación saludable, la construcción de redes de apoyo, la promoción de factores protectores y habilidades sociales, entre otros. El 43% restante se enfocó en la prevención del sufrimiento psicológico, abordando temas como el alcoholismo, el suicidio, la ansiedad y el estrés laboral.

Basándonos en lo anterior, en el marco de este proyecto se considera que la promoción de la salud mental y el bienestar emocional es una apuesta colectiva. Esto implica promover información y espacios en función de un conjunto de valores colectivos, como la vida, la salud, la solidaridad, la equidad, la democracia, la ciudadanía, el desarrollo, la participación y la asociación, entre otros. De esta manera, los hallazgos destacan la interdisciplinariedad como una experiencia de vinculación entre diferentes actores, lo cual permite innovaciones pedagógicas para la promoción de la salud y el desarrollo comunitario. Esto fortalece la relación entre la universidad y la comunidad, creando una herramienta para facilitar la comunicación sobre la salud mental desde una perspectiva que respeta los derechos de las personas relacionadas directa o indirectamente con la temática.

5. El futuro de la atención a la salud mental: el apoyo entre iguales y las redes sociales

Este artículo fue elaborado en el año 2016 por Naslund, Aschbrenner, Marsch y Bartels quienes tenían como objetivo presentar la perspectiva sobre cómo las interacciones

entre las personas con enfermedades mentales graves en las redes sociales, denominadas apoyo en línea entre pares, puede brindar importantes oportunidades para avanzar en los esfuerzos de tratamiento destinados a promover el bienestar mental y físico en este grupo. Su enfoque teórico se basó en el soporte en línea entre pares como una interacción social que ha sido descrita como una de las características más transformadoras de Internet y puede presentar nuevas oportunidades para promover la recuperación, la autoestima y el bienestar mental y físico entre las personas con enfermedades mentales graves. Este estudio propone un modelo conceptual para ilustrar cómo las conexiones entre pares en línea pueden brindar oportunidades para que las personas con enfermedades mentales graves desafíen el estigma, puedan interactuar con más personas que padecen este tipo de enfermedades, y logren acceder a intervenciones en línea para el bienestar mental y físico.

Los resultados principales indican que las personas que padecen enfermedades mentales graves experimentan beneficios al interactuar en línea con sus compañeros, ya que experimentan una mayor conexión social y un sentido de pertenencia grupal. Al compartir historias y estrategias personales, enfrentan los desafíos diarios de vivir con una enfermedad mental. Con base en lo anterior, los hallazgos sugieren que a medida que las redes sociales se convierten en una forma fundamental de comunicación y conexión social pueden ser aprovechadas en diferentes contextos. En el ámbito universitario pueden ser útiles para aprender, obtener información, apoyar la recuperación de la salud mental, fomentar el empoderamiento, combatir el estigma y fomentar comportamientos de búsqueda de ayuda en cuanto a la salud mental.

6. Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes

Este artículo fue elaborado en el año 2018 por Casañas y Lalucat, quienes tenían como objetivo desarrollar un programa de alfabetización en salud mental, el programa

“EspaiJove.net: un espacio para la salud mental” dirigido a la promoción de la salud mental, la prevención de los trastornos mentales, la erradicación del estigma y la mejora en la búsqueda de ayuda en la población joven. Su enfoque teórico parte de un lugar nuevo y consensuado: el concepto de Mental Health Literacy (MHL) o “Alfabetización en Salud Mental (ASM), que se define como el conjunto de “conocimientos y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo o prevención”, por lo tanto, la metodología de los investigadores se basó en la revisión de los modelos y recomendaciones de promoción y prevención para la salud mental que ofrecen las diferentes instituciones internacionales y nacionales, y la evidencia disponible con relación a la “alfabetización” en salud mental.

Como resultado, se implementó una intervención multimodal que combina actividades presenciales de sensibilización y capacitación en los centros educativos con el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como la página web www.espaijove.net y consultas en línea. Los expertos plantearon la hipótesis de que proporcionar información y conocimientos adecuados sobre salud mental y trastornos mentales a adolescentes, jóvenes y profesionales que interactúan con ellos conducirá a un mejor reconocimiento de estos trastornos, así como a una mayor capacidad para diferenciar diferentes estados emocionales. En este caso, como aporte al presente proyecto, se rectifica la necesidad de aumentar los conocimientos y habilidades relacionados con la salud mental, ya que los trastornos mentales tienen una alta prevalencia en la población joven, y desde la comunicación se puede brindar una respuesta a través de productos comunicacionales que lleguen a suplir estas necesidades desde un enfoque creativo.

7. Entre la salud mental, la universidad y la comunicación

El artículo fue elaborado en el año 2020 por Ianina, quien tenía como objetivo describir y analizar una serie de experiencias curriculares de trabajo conjunto con organizaciones sociales y comunitarias dedicadas a la salud mental, realizadas desde un

ámbito académico como el de la Carrera de Ciencias de la Comunicación de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Su enfoque teórico se basó en la dimensión comunicacional de la salud mental como un tema presente en la agenda actual, tanto entre formadores/as de futuros/as periodistas y comunicadores/as, como también entre profesionales de la comunicación y responsables de contenidos en medios de comunicación. La propuesta pedagógica consiste en la realización, por parte de un grupo de estudiantes, de un proyecto comunicacional breve en una organización social, previo acuerdo con la cátedra de la carrera.

Este tipo de estudio brinda la oportunidad de conocer y comprender la complejidad y las perspectivas desde las cuales se aborda la salud mental en el ámbito de la comunicación. Es fundamental deconstruir y modificar los relatos y narrativas presentes en los medios de comunicación, ya sea en el periodismo o en la ficción, tanto en los medios audiovisuales, radiofónicos, impresos y en las redes sociales, para que se ajusten a la perspectiva de los derechos en salud mental. Por lo que, la promoción de la salud mental dentro de las universidades tiene un amplio espacio de trabajo desde la comunicación, que pensado estratégicamente, puede llegar a aportar herramientas eficientes para el bienestar emocional a la comunidad universitaria.

8. Estrategias actuales para promover la salud mental

Este artículo fue elaborado en el año 2022 por Cabrera, Ortiz, Peñaloza y Carrión, quienes tenían como objetivo de su investigación identificar las principales estrategias para la promoción de la salud mental. Por ende, su enfoque teórico se basa en políticas y programas promocionales y preventivos que contribuyan al bienestar y salud mental positiva, impidiendo el desarrollo de problemas y trastornos de la salud mental, y disminuyendo el impacto de estos, a través de la detección y tratamiento temprano. Metodológicamente, se basó en la investigación documental, a través de la investigación bibliográfica, de documentos de carácter científico, artículos, publicaciones académicas,

medios electrónicos, de diversas índoles, tomando ideas usualmente adoptadas por los especialistas, y se realizó un análisis descriptivo para el desarrollo del tema referente a las estrategias actuales para promover la salud mental.

Los principales resultados señalan que es óptimo que las estrategias para la promoción y prevención de la salud mental sean desarrolladas en las etapas iniciales de la vida, ya que el 50% de los trastornos mentales se desarrollan a partir de los 14 años. Por lo tanto, es crucial brindar atención en edades tempranas. Se enfatiza la importancia de promover la salud mental y prevenir los trastornos a través del respaldo a leyes y regulaciones contra la discriminación, así como mediante campañas informativas.

De este modo, para este proyecto se resalta que los problemas de salud mental pueden surgir debido a diversos factores presentes en el entorno de los individuos, por lo tanto, es necesario implementar estrategias que aborden los desencadenantes de los problemas de salud mental con el objetivo de enfrentarlos y reducir las estadísticas negativas. Desde la perspectiva de la comunicación, es posible crear programas que incluyan diferentes acciones como cultivar los recursos psicológicos durante la etapa formativa, detectar y abordar de manera temprana los problemas emocionales o de comportamiento en la infancia y adolescencia, promover condiciones de vida saludables, fortalecer las redes comunitarias para proteger contra la violencia y garantizar la protección social de las poblaciones vulnerables.

9. Estigma hacia los trastornos mentales: características e intervenciones

Este artículo fue elaborado en el año 2015 por Mascayano, Lips, Mena y Manchego, quienes tenían como objetivo analizar las principales características del estigma hacia la enfermedad mental, y las variables psicológicas y/o sociales con las que se ha asociado, describir las estrategias preponderantes para reducir los diferentes tipos de estigma y

proponer abordajes para evaluar y reducir el estigma en el contexto de Latinoamérica y el Caribe. Su enfoque teórico parte de un lugar nuevo y consensuado: los programas de empoderamiento personal como estrategia para disminuir el estigma internalizado, ya que estos implican potenciar los recursos personales de cada persona con enfermedad mental, generando mayor autovalencia y control de sus vidas, por lo tanto, la metodología se basó en el análisis de contenido, es decir examinar documentos, discursos públicos, medios de comunicación u otras fuentes de información para identificar y analizar las representaciones estigmatizantes y los discursos sociales asociados. Esto permite comprender las expresiones del estigma en un contexto específico.

Como resultado, se ha encontrado que, en relación con el estigma familiar, las intervenciones más frecuentes son aquellas de naturaleza comunitaria que se basan en estrategias de apoyo, contención, educación psicológica y entrenamiento para manejar posibles crisis que puedan surgir en los pacientes. En cuanto al contacto interpersonal con personas estigmatizadas, las intervenciones involucran tanto a los propios pacientes como a sus familiares, quienes desempeñan un papel como "agentes de cambio" y promueven un discurso positivo sobre la enfermedad mental y su proceso de recuperación. Por lo tanto, este tipo de investigación destaca la importancia de establecer redes de colaboración entre actores considerados "claves" en la población, como empleadores, adolescentes, minorías étnicas, periodistas y profesionales de la salud.

Al mismo tiempo, se resalta la necesidad de difundir mensajes antiestigma a través de los medios de comunicación, especialmente aquellos con una amplia cobertura regional y nacional, para abordar de manera efectiva los temas de salud mental e inclusión social. De este modo, ante tal necesidad, el proponer una estrategia de comunicación en un entorno institucional como lo es la universidad que proporcione productos comunicacionales que brinden información pertinente, eduquen a la comunidad y generen espacios de comunicación sobre la salud mental y el bienestar emocional, es útil para contribuir a la

deconstrucción del estigma hacia los problemas de salud mental y hacia las personas que los padecen.

10. Estrategia de comunicación para la salud mental: prevención del suicidio en la comunidad universitaria

Este artículo fue elaborado en el año 2022 por Quintero, Herrera, Mateus, Bernal, Acosta, Agudelo y Falla, quienes tenían como objetivo de investigación, describir la experiencia de orientación hacia las acciones para la prevención del suicidio en la población general de la Universidad de los Llanos, ubicada en Villavicencio (departamento del Meta, Colombia). Por lo tanto, su enfoque teórico se basó en el modelo de relación persona-persona, así como algunas estrategias del módulo de la OPS para la intervención de la población escogida. Por consiguiente, se optó por realizar intervenciones en la zona universitaria donde gran parte de los estudiantes que participaron aún estaban cursando la adolescencia.

Uno de los resultados destacados del estudio fue la realización de una actividad dinámica que constó de tres encuentros. En el primer encuentro, se discutieron las estrategias para la prevención del suicidio basadas en el modelo de la OPS. Luego, en un gráfico, los participantes marcaron con una equis las estrategias en las que podrían intervenir. Por último, se les aplicó un post-test con las mismas preguntas sobre el conocimiento de las estrategias utilizadas en la intervención para la prevención del suicidio.

A partir de lo mencionado, se evidencia que esta estrategia puede ser efectiva para reducir las tasas de suicidio, fomentar la creación de lazos afectivos y sociales, y generar conciencia para brindar esperanza a todas las personas que se encuentran en esta situación, lo que puede salvar vidas. Se resalta que es importante tener en cuenta el papel de las universidades como formadoras, proveedoras de información y capacitación, y como entornos propicios y facilitadores para llevar a cabo este tipo de intervenciones.

Adicionalmente, se permite apropiar el rol de la comunicación estratégica en cuanto puede proveer herramientas para visibilizar y compartir el trabajo que se está haciendo en las organizaciones, comunidades e individuos para prevenir cualquier problema de salud mental que se presente en algún momento de la trayectoria académica, con el fin de intervenir positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y la comunidad universitaria.

11. “La pandemia invisible”. Reportaje multimedia sobre el impacto del confinamiento en la salud mental en España

Este reportaje multimedia fue elaborado en el año 2021 por De la Huerga y tuvo como objetivo general dar voz a las experiencias de salud mental que ha dejado el confinamiento por el COVID-19 en diversos estratos de la población, con el fin de visibilizar los problemas de salud mental que, por su naturaleza, han sido obviados y estigmatizados. Se caracteriza por trabajar con las herramientas multimedia (vídeo, pódcast, gráficos interactivos) en un reportaje con coherencia y linealidad en el que se aplican las habilidades aprendidas sobre la entrevista, el tratamiento de datos, la redacción y el ciberperiodismo.

Los principales resultados abarcan, la visibilización de las enfermedades mentales a través del ciberperiodismo que sirve como una herramienta novedosa que posee varios formatos en cada pieza periodística, como imagen, video, sonido y texto de manera simultánea; el estigma de la salud mental que se contrarresta con el conocimiento adecuado de este tema, el cual puede proporcionar las herramientas necesarias para afrontar las enfermedades mentales tanto para los implicados como la sociedad, y la ansiedad y depresión como las enfermedades mentales con más prevalencia en la población y que se han vuelto crónicas cuando un detonante como el confinamiento persiste en el tiempo y no mejora. Su impacto reside en la sensibilización sobre el tema de los problemas de salud mental que ampliamente han sido estigmatizados e invisibilizados y a los efectos colaterales del confinamiento y las víctimas que están o han estado batallando contra una “pandemia

invisible” a través de la empatía, la visibilidad y la normalización para que busquen ayuda y tratamiento. Por ende, este tipo de producción ahonda en fuentes de información y material audiovisual confiables que exponen historias de vida y representaciones sin estereotipos que abarcan los datos de la salud mental en la población de manera adecuada, siendo así, un modelo a seguir para la propuesta, ya que refleja el panorama de la salud mental en la sanidad pública y logra descubrir que esta área es desatendida, que el confinamiento ha conllevado el crecimiento de los diagnósticos y cuadros clínicos relacionados con las enfermedades mentales, y que existe un mayor riesgo de suicidio debido a la idealización de la muerte como el fin del sufrimiento que los pacientes padecen.

12. Reportaje multimedia. Una mirada social al estigma de las enfermedades mentales

Este reportaje multimedia fue elaborado en el año 2022 por Frías y García que tienen como objetivo analizar la situación de las enfermedades mentales desde la delimitación de sus diferencias y la explicación de expertos, la presentación de la evolución de los estigmas sociales y la visibilización de las historias de vida que contrarresten la ausencia del tema en la agenda mediática. Se caracteriza por abordar los estigmas asociados a las enfermedades mentales y acabar con la desinformación existente en torno a la salud mental, a través de la elaboración de diferentes elementos como entrevistas audiovisuales, infografías, encuestas, audios y declaraciones de expertos.

Los principales resultados abordan la percepción individualista de la sociedad frente a la salud mental que prima que cada individuo debe arreglar las cosas por sí mismo para no ser vulnerable o sentenciado en ciertas situaciones cotidianas; la narrativa periodística multimedia en el entorno digital que aprovecha los recursos digitales que surgen de internet para crear nuevos contenidos que ayuden a captar la atención de la audiencia sin importar si se relaciona o no con esta problemática, y la comunicación y salud, es una relación que se torna necesaria para que los lectores puedan adquirir contenidos de calidad sobre salud

a través de nuevas tecnologías que ayuden a evitar la desinformación. El impacto de la investigación reside en los resultados que presentan, luego de un trabajo de investigación y documentación periodística, a partir de la hipótesis de que las personas que padecen un trastorno mental tienen más dificultad para integrarse en la sociedad debido a los estigmas que continúan vigentes y la cobertura limitada de los medios de comunicación sobre estos temas. Para este proyecto, se resalta la posibilidad de crear dentro de una plataforma que está en constante movimiento, un tratamiento mediático adecuado de la enfermedad mental a partir del testimonio de los implicados. Este tipo de producción permite concienciar a las personas y evita posibles prejuicios sobre quienes lo padecen, mediante las diferentes historias de vida, lo que da como resultado un modelo a seguir, ya que demuestra que las estrategias de comunicación en la salud mental son un tema cada vez más demandado por la sociedad que requiere una gran cantidad de fuentes, tanto personales como documentales, y que se puede, a través de la creación de contenido original y atractivo, ayudar a darle visibilidad a las enfermedades mentales e intentar romper los estigmas asociados.

13. Explorando la creación de estrategias pedagógicas en Instagram para la prevención y promoción de la salud mental en jóvenes

Este artículo fue elaborado en el año 2023 por Klocker y Altamirano, quienes tuvieron como objetivo construir una estrategia pedagógica en la plataforma Instagram, específicamente a través de la cuenta @lavidadepolly, con el fin de fomentar un proceso de enseñanza basado en la promoción y prevención de la salud mental en jóvenes que tienen entre 17 y 25 años. Para alcanzar este propósito, se empleó una metodología que incluyó búsqueda bibliográfica, análisis de estrategias de influencers en redes sociales y entrevistas semiestructuradas a jóvenes próximos a finalizar la educación secundaria o que se encontraban en los primeros años de una carrera universitaria.

La investigación también consideró las características y preferencias de los jóvenes entre 17 y 25 años, reconociendo la importancia de las redes sociales como canales de comunicación e información para esta población. Como resultado, se logró un acercamiento a las características de los consumos culturales de la población objetivo y se identificaron modalidades de enseñanza por medio de redes sociales. La cuenta @lavidadepolly se erigió como un canal para construir estrategias que permitieran a los usuarios identificarse con situaciones de la vida cotidiana de una estudiante universitaria y fomentar la interacción a través de reflexiones y herramientas destinadas a la promoción y prevención primaria en salud mental.

Como aporte a este proyecto, se demuestra la efectividad de las redes sociales como canales de comunicación e información para los jóvenes de las edades mencionadas anteriormente. El uso de Instagram para construir una estrategia pedagógica puede servir como un modelo para las actividades educativas que se pueden diseñar dentro de un entorno universitario. Considerar cómo se integraron herramientas y reflexiones para la promoción de la salud mental en una plataforma visual ofrece ideas sobre cómo presentar contenido informativo y educativo sobre la salud mental y el bienestar emocional de manera atractiva y accesible a la comunidad universitaria.

14. Textos audiovisuales sobre salud para adolescentes y jóvenes adultos: análisis de estrategias lingüísticas aplicadas a través del uso de elementos emocionales

Este artículo fue realizado en el año 2022 por Hermán y Tercedor, quienes tenían como objetivo analizar vídeos de la plataforma YouTube con el fin de ahondar en la transmisión de conocimiento en los ámbitos de salud mental y enfermedades infecciosas. Se busco explorar cómo el enriquecimiento de textos científicos con elementos emocionales afecta la comprensión de conceptos en la población adolescente y joven adulta. El estudio

se propuso analizar las estrategias lingüísticas y paralingüísticas utilizadas en la difusión de información especializada entre dos públicos específicos: adolescentes y jóvenes adultos.

La revisión de la literatura destaca la importancia de incorporar experiencias emocionales en la explicación de conceptos científicos, basándose en estudios que indican que la emoción puede mejorar el aprendizaje y la memoria. Se identificaron estrategias específicas utilizadas en los vídeos, como la antropomorfización de elementos del dominio, el uso de emojis, colores específicos, metáforas visuales y la inclusión de imágenes de personas expresando emociones. Estos hallazgos contribuyen a la comprensión de cómo las emociones se incorporan en la divulgación científica dirigida a jóvenes. Los resultados preliminares sugieren la necesidad de continuar explorando esta área, considerando la evolución de las preferencias y métodos de aprendizaje a lo largo de la vida.

Dado que el estudio se centró en la plataforma YouTube, también resalta el valor de los vídeos y otros medios visuales en la transmisión de información. Para el desarrollo de la estrategia de comunicación se encuentra cierta inspiración para utilizar estos medios en las iniciativas a realizar con los estudiantes universitarios de primer semestre, como la creación de vídeos informativos o testimoniales que combinen elementos visuales y emocionales para captar la atención de estos. Además, se sugiere que los materiales que combinen información científica con elementos comunicacionales que evocan emociones podrían ser más efectivos para educar y sensibilizar a los estudiantes sobre su salud mental.

15. Abordaje de la salud mental de jóvenes y adultos, en el departamento de Nariño

Este artículo fue elaborado en 2023 por Vicuña, et al, quienes se centran en el diseño y aplicación de una estrategia de comunicación para abordar la salud mental de jóvenes de 15 a 24 años en el departamento de Nariño, Colombia. La investigación propone un enfoque estratégico centrado en las redes sociales, especialmente Facebook e

Instagram, con el objetivo de identificar conductas de riesgo y proporcionar apoyo efectivo a través de plataformas interactivas. Se buscó establecer canales efectivos de comunicación, como foros y transmisiones en vivo, con el fin de alcanzar un amplio público joven y brindarles herramientas para enfrentar situaciones de crisis.

La estrategia de comunicación en salud se fundamenta en informar a la población sobre los servicios existentes, ayudar a identificar problemas de salud, estimular la reflexión comunitaria, facilitar el intercambio de ideas y experiencias, y apoyar la educación en salud mediante estrategias que utilicen elementos multimedia. La estrategia de comunicación "NO ESTÁS SOLO, HABLEMOS", se centró en brindar auxilio a personas en crisis mediante podcasts y transmisiones en vivo. Esta iniciativa contribuyó al fortalecimiento de conocimientos, promoviendo estilos de vida saludables y utilizando la tecnología actual para llegar a la mayoría de la población.

Para el diseño de la estrategia de comunicación, se destaca que la integración de diversos medios, como podcasts, transmisiones en vivo y otros recursos multimedia, permite diversificar los formatos de contenido y adaptar la información a las preferencias de consumo de los estudiantes. Además, el énfasis en la retroalimentación continua subraya la importancia de estar en contacto constante con los estudiantes para ajustar y mejorar la estrategia de comunicación y los productos que de ella resulten, con el fin de que esta sea una herramienta útil para quienes decidan hacer uso de ella.

Finalmente, a pesar de las diferencias en los temas y métodos de investigación, los artículos mencionados anteriormente comparten un enfoque teórico común centrado en la prevención y promoción de la salud mental. Estos enfoques de investigación buscan fortalecer la resiliencia, la participación comunitaria, y la comprensión de la salud mental positiva y negativa. La convergencia en estos paradigmas subraya la importancia de un enfoque integrado que considere no solo los aspectos clínicos, sino también los contextos sociales, comunitarios y educativos.

Los artículos revisados reflejan tendencias emergentes en la investigación y producción en el campo de la comunicación y la salud mental. Se observa un impulso hacia estrategias mediadas por internet, el uso de tecnologías de la información y la comunicación, y la creación de contenido multimedia para abordar la salud mental en diversas poblaciones. La interdisciplinariedad se manifiesta como un avance significativo, con experiencias de vinculación entre diferentes disciplinas y sectores, como la academia, los medios de comunicación y las organizaciones comunitarias. Estas tendencias apuntan hacia un enfoque más colaborativo para abordar la salud mental y el bienestar emocional en diferentes contextos.

Para cerrar este apartado, se reconoce que la revisión de los antecedentes proporciona un marco sólido para contextualizar y enriquecer el trabajo de grado. La diversidad de enfoques teóricos y metodológicos, así como las tendencias emergentes, ofrecen una visión panorámica que orienta la formulación de una estrategia de comunicación integral. La identificación de tensiones y vacíos en la literatura existente motiva la necesidad de contribuir a la investigación actual, abordando desafíos específicos en el ámbito de la promoción del bienestar emocional. Este análisis crítico fundamenta la relevancia y originalidad del trabajo de grado, ofreciendo una perspectiva actualizada sobre las intervenciones desde la comunicación que se podrían llevar a cabo en la comunidad universitaria.

5. Enfoque teórico

El marco conceptual se estructura en cuatro conceptos fundamentales: Estrategias de Información, Educación y Comunicación (IEC), Comunicación en Salud, Promoción de la Salud Mental y Prevención de Trastornos Mentales y Bienestar emocional.

Estrategias de Comunicación IEC

La elección del concepto de "Estrategias de Comunicación IEC" para este trabajo de grado se basa en las perspectivas complementarias de Ríos, Páez y Barbos (2011), quienes resaltan la importancia de estas estrategias como herramienta para promover comportamientos saludables y prevenir enfermedades, reconociendo su papel en la transformación social y el empoderamiento de la población. Se aporta una visión integral al abordar las estrategias de comunicación IEC como un proceso participativo y culturalmente sensible, enfatizando la necesidad de la colaboración con las comunidades locales en su diseño e implementación. Martínez-Hernández y Pérez-Serrano (2013) destaca la relevancia de estas estrategias en la promoción de la salud pública, subrayando su capacidad para abordar tanto los aspectos cognitivos como emocionales del cambio de comportamiento. La elección de este concepto se respalda en la comprensión de las estrategias de comunicación IEC como un pilar fundamental para la mejora de la salud pública, la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables.

Este tipo de estrategias tienen un enfoque organizado y planificado que busca alcanzar objetivos específicos a través de acciones comunicativas diseñadas de manera coherente y estructurada. Ríos, Páez y Barbos (2020) destacan que estas estrategias se centran en la gestión del conocimiento y la provisión de información clara, pertinente y actualizada, así como en la comunicación masiva para abordar aspectos cognitivos y emocionales del cambio de comportamiento. Se resalta la importancia de estas estrategias en la promoción de la salud, enfatizando su carácter culturalmente sensible y participativo. Martínez-Hernández y Pérez-Serrano (2013) sostiene que las estrategias IEC son fundamentales para mejorar la alfabetización en salud y empoderar a las personas, mediante la colaboración y la adaptación a las necesidades locales. Las siguientes características son esenciales en el concepto de Estrategia de Comunicación IEC:

- Propiciación del diálogo comunitario y la participación ciudadana para fortalecer la democracia y crear colectivos comprometidos con la transformación social.

- Conformación de grupos que defiendan la cultura, costumbres y tradiciones locales, contribuyendo a la identidad territorial.

- Enfatizar la divulgación de información de beneficio colectivo en lugar de enfoques individuales.

- Establecimiento de canales comunicativos dentro y fuera de la comunidad para difundir acciones de cambio social y democratizar las decisiones.

Estas características subrayan la importancia de la Estrategia de Comunicación IEC en la promoción de la salud y la transformación social, destacando su capacidad para empoderar a la comunidad, fomentar la participación ciudadana y fortalecer la identidad territorial. La integración de información, educación y comunicación en estas estrategias permite abordar de manera integral las necesidades de las comunidades, facilitando la adopción de prácticas saludables y promoviendo cambios sociales sostenibles.

El concepto de Estrategia de Comunicación IEC aporta al trabajo de grado una base teórica sólida y práctica para el diseño e implementación de acciones comunicativas orientadas a promover el bienestar emocional de los estudiantes. En primer lugar, este enfoque proporciona una estructura organizada y planificada para la ejecución de las acciones comunicativas, asegurando que estas estén alineadas con los objetivos específicos del proyecto. Además, la integración de la información, educación y comunicación en las estrategias IEC permite abordar de manera integral las necesidades de los estudiantes y garantiza que las acciones comunicativas no solo sean efectivas en el corto plazo, sino también sostenibles y transformadoras a largo plazo. Finalmente, se resalta de las estrategias IEC que se centran en la gestión del conocimiento, la provisión de información clara y la comunicación masiva, se convierten en herramientas útiles para

abordar tanto aspectos cognitivos como emocionales del cambio de comportamiento dentro de una comunidad.

Comunicación en Salud

La selección del concepto de "Comunicación en Salud" para este trabajo de grado se fundamenta en las perspectivas complementarias de Rios (2011), quien resalta la importancia de la comunicación como herramienta para promover comportamientos saludables y prevenir enfermedades, reconociendo su papel en la transformación social y el empoderamiento de la población. Mosquera (2003) aporta una visión integral al abordar la comunicación en salud como un proceso bidireccional, enfatizando la necesidad de un diálogo fluido y veraz entre expertos y la comunidad. González (2015), por su parte, destaca la relevancia de la comunicación en la promoción de la salud, subrayando su papel en el desarrollo de conocimientos, la percepción de riesgo y la influencia en comportamientos individuales y colectivos.

La Comunicación en Salud, según Ríos (2011), se define como un proceso que implica la transmisión y recepción de información relacionada con la salud entre emisores (como profesionales de la salud y autoridades sanitarias) y receptores (población general y pacientes). Este proceso va más allá de la simple entrega de datos, involucrando la construcción de significados y la interacción social para promover cambios de comportamiento y conciencia sobre cuestiones de salud. Las siguientes características son esenciales en el concepto de Comunicación en Salud:

- La comunicación en salud, según Mosquera (2003), debe ser clara y accesible para una audiencia diversa, evitando el uso excesivo de tecnicismos y garantizando la comprensión general.

- Se destaca la importancia de establecer conexiones emocionales con la audiencia, reconociendo sus necesidades y perspectivas. La empatía, según Mosquera (2003), es esencial para construir relaciones significativas.
- La comunicación en salud debe adaptarse a contextos culturales, sociales y demográficos específicos. Esta adaptación garantiza que el mensaje sea relevante y aceptado por la población objetivo.
- Rios (2011) subraya que la comunicación en salud es un proceso, donde tanto emisores como receptores juegan roles activos. La retroalimentación y la interacción son fundamentales para comprender las necesidades y preocupaciones de la audiencia.
- Va más allá de la simple transmisión de datos, involucrando la construcción de significados y entendimientos compartidos sobre cuestiones de salud.
- Los modelos y teorías, según Gonzalez (2015), destacan la importancia de centrarse en cambios de comportamiento. Estrategias específicas deben diseñarse considerando modelos como el de cambio de comportamiento y el de marketing social.

La aplicación de estos principios fortalecerá las intervenciones propuestas y contribuirá al éxito de los objetivos de investigación, convirtiendo a la comunicación en salud en una herramienta esencial para el bienestar y la salud colectiva de la comunidad universitaria. En este contexto, la estrategia puede aprovechar el poder de la comunicación para informar, educar y motivar a los estudiantes en temas de salud mental. La consideración de la diversidad cultural y la adaptación de los mensajes a las necesidades específicas de los estudiantes fortalecerán la efectividad de la estrategia, contribuyendo a la construcción de una cultura de bienestar emocional.

Promoción de la Salud Mental y Prevención de Trastornos mentales

La elección del concepto de "Promoción de la Salud Mental y Prevención de Trastornos Mentales" en este trabajo de grado se basa en la importancia crítica que estos conceptos tienen para abordar los desafíos emocionales y psicológicos que los jóvenes universitarios enfrentan durante su proceso educativo y transición a la vida universitaria. La promoción y prevención, según Jané-Llopis (2004) cobra relevancia al contribuir a la formación de estudiantes más resilientes, capaces de enfrentar los retos académicos y personales con una mayor capacidad de afrontamiento y bienestar emocional. Desde la perspectiva de Casañas y Lalucat (2018), la promoción y prevención se traduce en la construcción de una comunidad que fomente el apoyo mutuo, la empatía y la comprensión.

Algunas características de este concepto son:

- La promoción de la salud mental involucra la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales para un desarrollo óptimo.
- Desde una perspectiva individual, se atienden aspectos emocionales y afectivos, mientras que en un enfoque comunitario se busca inclusión social y relaciones interpersonales saludables.
- La promoción aspira a mejorar la calidad de vida, reducir disparidades de salud y abordar problemáticas como el estigma y la discriminación.
- La prevención de trastornos mentales se centra en reducir su incidencia, prevalencia y recurrencia mediante la manipulación de factores de riesgo y protección.

Al desglosar sus principios fundamentales y reconocer su influencia comprobada, emerge una clara comprensión de su potencial transformador. En el umbral de esta comprensión, el proyecto de grado cobra aún mayor relevancia al articular estrategias comunicativas que honran estos principios en el contexto universitario. En última instancia, este esfuerzo contribuye no solo a la formación académica, sino a la forja de individuos

emocionalmente resilientes y comprometidos con su propio bienestar y el de aquellos que les rodean.

La capacidad de los programas de prevención y promoción para producir beneficios tangibles, como la reducción de nuevos casos de trastornos mentales y síntomas adversos, se alinea estrechamente con el propósito de mejorar la salud mental de los estudiantes de primeros semestres. La propuesta de centrarse en las particularidades de la población estudiantil y considerar elementos socio-culturales subraya una sensibilidad y responsabilidad necesarias para maximizar los resultados de la estrategia.

Bienestar emocional

Considerando que la investigación se centra en la promoción del bienestar emocional en estudiantes universitarios de primer semestre, el enfoque en este concepto permite abordar de manera integral aspectos clave de su desarrollo personal y académico. El bienestar emocional no solo influye en la salud mental y física de los estudiantes, sino que también incide en su capacidad para adaptarse a la vida universitaria, manejar el estrés académico y establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Salud Mental 360, 2024). Además, el bienestar emocional es fundamental para promover un ambiente universitario inclusivo y de apoyo mutuo, aspectos esenciales para el éxito académico y la retención estudiantil. Por lo tanto, al centrar el proyecto en el bienestar emocional, se busca proporcionar herramientas y recursos que empoderen a los estudiantes para enfrentar los desafíos emocionales de la vida universitaria y promover un entorno que fomente su crecimiento personal y académico.

El bienestar emocional, entendido como el estado que permite sentir, pensar y actuar de manera plena en la vida diaria, es un tema de creciente interés y relevancia en la actualidad. A través de diversas fuentes, se aborda este concepto desde diferentes perspectivas y enfoques.

Algunas características de este concepto son:

- El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como "un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad" (Colombiana de Trasplantes, s.f.).
- Se enfatiza la importancia de cuidar la salud física a través de una dieta equilibrada, ejercicio regular y sueño adecuado, ya que estos aspectos son fundamentales para mantener un buen estado emocional. Asimismo, se menciona la necesidad de practicar el autocuidado y desarrollar habilidades de afrontamiento para manejar el estrés y los desafíos de la vida de manera saludable. En caso de necesitar apoyo adicional, se recomienda buscar ayuda profesional.
- Resalta el importante papel que la inteligencia emocional juega en el ámbito educativo, donde se ha encontrado una asociación entre el bienestar emocional y el desempeño en determinadas asignaturas. Se reconoce que una sólida inteligencia emocional puede contribuir a la estabilidad durante los períodos de evaluación, mostrando una validez incremental sobre la capacidad cognitiva y el rendimiento académico.

Se evidencia que el bienestar emocional no solo se refiere a la ausencia de enfermedad mental, sino que implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera equilibrada. Esto es fundamental para enfrentar los desafíos diarios, mantener relaciones satisfactorias, trabajar de manera eficiente y tomar decisiones adecuadas. Además, se destaca la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, lo cual resalta la relevancia de promover estrategias de cuidado emocional dentro de la comunidad universitaria. Por lo tanto, este concepto aporta al trabajo de grado al ofrecer una base teórica sólida para diseñar e implementar intervenciones que

promuevan el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo así a su desarrollo integral y a su éxito académico.

Finalmente, en el transcurso de este análisis sobre los conceptos de Estrategia de Comunicación IEC, Comunicación en Salud, Promoción de la Salud Mental y Prevención de los Trastornos Mentales, y Bienestar Emocional se ha revelado su relevancia y aplicabilidad en el contexto del presente trabajo de grado. Estos conceptos constituyen los cimientos teóricos esenciales y ofrecen perspectivas valiosas para abordar la promoción del bienestar emocional entre los estudiantes de primer semestre en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. A través de un enfoque interdisciplinario y centrado en la comunicación, estos conceptos pueden enriquecer la estrategia y lograr un impacto significativo en la comunidad estudiantil.

Su integración permite el diseño de una estrategia integral y coherente que no solo informe y eduque, sino que también transforme la percepción de la salud mental en la comunidad estudiantil. Al considerar sus aportes y desafíos, se podrá desarrollar una estrategia efectiva y potencialmente impactante que tenga un efecto positivo duradero en el bienestar emocional de los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

6. Metodología

En el marco de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental en entornos académicos, este trabajo se propone diseñar una estrategia de comunicación enfocada en la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primer semestre en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. La relevancia de este proyecto radica en la necesidad de abordar desde la comunicación los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los estudiantes universitarios, y específicamente, en la capacidad de la comunicación para desempeñar un papel fundamental en la construcción de entornos más saludables y enriquecedores.

El presente trabajo de grado adopta una metodología cualitativa y cuantitativa debido a la naturaleza integral de la modalidad investigación-creación. La combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos permitirá comprender la perspectiva de los estudiantes de primer semestre en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali sobre el bienestar emocional. La metodología cualitativa facilitará la exploración de las percepciones, experiencias y prácticas de los participantes (estudiantes de primer semestre 2024-1, expertos en salud mental y directivos de la universidad) en términos de salud mental de la comunidad universitaria. Por otro lado, la metodología cuantitativa se empleará para recopilar datos cuantificables que respalden y complementen las dimensiones cualitativas, proporcionando una base objetiva para la toma de decisiones y la evaluación de la efectividad de la estrategia de comunicación propuesta. La combinación de estos enfoques fortalecerá los resultados, contribuyendo a una investigación-creación sólida y significativa en el ámbito de la salud mental universitaria.

El objetivo general de esta investigación es diseñar una estrategia de comunicación para la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Por lo tanto, la metodología se dividirá en las siguientes fases:

1. **Exploración y Diagnóstico:** Realizar entrevistas con especialistas en salud mental de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Facilitar sesiones de trabajo para identificar estrategias relacionadas con la prevención y promoción de la salud mental en la comunidad universitaria. También, realizar observación directa a los estudiantes de la asignatura Experiencia formativa, aplicar una encuesta y desarrollar grupos de discusión con ellos para identificar perspectivas sobre el bienestar emocional.
2. **Creación estrategia IEC:** Utilizar los resultados de las entrevistas, la encuesta y los grupos de discusión para el diseño de una estrategia IEC que aporte

información relevante sobre salud mental, apoye la educación en bienestar emocional y facilite la comunicación abierta entre los estudiantes.

3. **Implementación de una primera fase de la estrategia:** Implementar una primera fase de la estrategia IEC entre los estudiantes de primer semestre 2024-1 que sirva como insumo para la asignatura de Experiencia Formativa.

7. Descripción de la población

En primer lugar, se encuentran los estudiantes matriculados en primer semestre de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali durante el primer período del año 2024. Este grupo representa la base poblacional para la estrategia de comunicación para la promoción del bienestar emocional. Estos estudiantes están inscritos en la asignatura Experiencia Formativa 2024-1, la cual es obligatoria para todos los estudiantes de primer semestre y representa un espacio fundamental en su proceso formativo, a pesar de no otorgar créditos académicos. No se establece un límite de edad, ya que se busca abarcar una amplia diversidad de perspectivas y experiencias.

En segundo lugar, se incluyen los especialistas en el ámbito de la salud mental de la Pontifica Universidad Javeriana de Cali. Este grupo abarcará profesionales con experiencia relevante en el campo, como psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y otros especialistas en salud mental, que hacen parte del Centro de Bienestar de la universidad. Se busca captar su visión y conocimientos fundamentales para diseñar una estrategia de comunicación efectiva.

Finalmente, se considera a los directivos activos de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, particularmente aquellos involucrados en áreas relacionadas con el bienestar estudiantil y la salud mental. Este grupo aportará la perspectiva institucional y será vital para comprender la viabilidad e implementación de la estrategia propuesta. Se seleccionarán directivos con roles relevantes en la toma de decisiones sobre políticas y estrategias concernientes al bienestar y la salud mental de los estudiantes.

Los criterios de inclusión para los estudiantes abarcan su activa matrícula en el primer semestre durante el año 2024, independientemente de su edad o historial educativo previo. Para los especialistas en salud mental, se incluirán aquellos con experiencia profesional significativa en el campo, asegurando un análisis basado en conocimientos sólidos. En cuanto a los directivos universitarios, se seleccionó a aquellos con un rol destacado en la toma de decisiones sobre políticas y estrategias de bienestar estudiantil y salud mental dentro de la universidad.

Estos criterios de inclusión y exclusión garantizan que la muestra seleccionada esté alineada con los objetivos de la investigación y permitirá una exploración enriquecedora del bienestar emocional en el contexto universitario. Se excluirán individuos que no cumplan con los criterios mencionados, garantizando así la relevancia y pertinencia de los datos recopilados en esta investigación.

8. Elaboración de categorías de análisis

El análisis en este proyecto se basa en categorías fundamentales, derivadas del enfoque teórico-conceptual en Estrategias de Comunicación IEC, Comunicación en Salud, Promoción de la Salud Mental y Prevención de Trastornos Mentales y Bienestar Emocional. Estas categorías de análisis se han desarrollado para comprender a fondo la percepción y participación de los estudiantes universitarios en relación con la salud mental y cómo la comunicación puede influir en estos aspectos clave.

La primera categoría, Conciencia y Percepción de la Salud Mental, permite explorar la comprensión que tienen los especialistas y los estudiantes sobre la salud mental y su importancia. La segunda categoría, Estrategias de Comunicación Efectivas, permite analizar las estrategias comunicativas utilizadas y percibidas por los especialistas y estudiantes en relación con la promoción y prevención de la salud mental. La tercera categoría, Acceso a Recursos y Apoyo, brinda información sobre la accesibilidad y utilización de los recursos disponibles para la salud mental. La cuarta categoría, Prácticas para el Bienestar

Emocional, ayudará a evaluar las acciones, comportamientos o actividades que realizan los individuos con el fin de promover y mantener su bienestar emocional. Por último, la categoría Percepción y Aceptabilidad de la Comunicación permite investigar cómo perciben y reciben los mensajes relacionados con la salud mental en una estrategia de comunicación.

Estas categorías de análisis, meticulosamente construidas y alineadas con los objetivos, sirven como una guía precisa para diseñar los instrumentos de recolección de información y, posteriormente, analizar los datos recopilados. En última instancia, el análisis profundo y fundamentado proporciona las bases necesarias para la formulación de estrategias de comunicación efectivas, dirigidas a la promoción del bienestar emocional en la comunidad estudiantil.

9. Descripción de las técnicas de recolección de información

Se emplea diversas técnicas de recolección de información que combinen enfoques cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión integral del tema. A continuación, se describen dichas técnicas de recolección de información para abordar los objetivos del trabajo y brindar una visión completa del bienestar emocional en este contexto universitario:

1. Realizar entrevistas semiestructuradas con especialistas en salud mental de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, con el fin de obtener una comprensión profunda de los problemas de salud mental presentes en la comunidad universitaria y recopilar información cualitativa sobre estrategias para la prevención y promoción de la salud mental (Revisar Anexo 1).
2. Adicionalmente, realizar observaciones directas, una encuesta y grupos de discusión con estudiantes de primer semestre 2024-1 para identificar sus percepciones, experiencias y hábitos en relación con la salud mental y el bienestar emocional (Revisar Anexo 2, 3 y 4).

3. Organizar una sesión de trabajo colaborativa con estudiantes de primer semestre. Esta sesión busca diseñar y desarrollar de manera participativa una estrategia de comunicación orientada a promover el bienestar emocional. De esta manera se permitió a los participantes aportar ideas, compartir experiencias y co-crear soluciones efectivas para mejorar la salud mental en el ámbito universitario (Revisar Anexo 5).

En conclusión, la combinación de estas técnicas de recolección de información proporciona una visión amplia de la salud mental en el contexto universitario, permitiendo una comprensión profunda y enriquecedora del tema.

10. Descripción de instrumentos

La investigación emplea una variedad de instrumentos de recolección de información para obtener una comprensión completa de la salud mental en la comunidad universitaria de estudiantes. Para las entrevistas semiestructuradas con especialistas en salud mental, se diseñaron preguntas abiertas que aborden la identificación de problemas de salud mental, estrategias de prevención y promoción de la salud, así como recomendaciones para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Por otra parte, en los grupos de discusión con los estudiantes, se exploraron aspectos individuales y colectivos de la salud mental. Las preguntas abordaron experiencias personales, desafíos percibidos, fuentes de apoyo y percepciones sobre la efectividad de las actuales iniciativas de bienestar emocional en la universidad.

Del mismo modo, la encuesta para los estudiantes de primer semestre se estructuró en torno a escalas de evaluación para medir la prevalencia de problemas de salud mental, el conocimiento y la utilización de recursos disponibles, y la receptividad y los hábitos para mantener el bienestar emocional. Y, finalmente, se organizó sesiones de trabajo colaborativas con los estudiantes de primer semestre y las profesoras de la asignatura Experiencia Formativa. Estas sesiones utilizaron dinámicas participativas y métodos de co-

creación para desarrollar y evaluar iniciativas destinadas a mejorar el bienestar emocional. Se trabajó con los estudiantes y las profesoras para identificar necesidades, diseñar intervenciones y evaluar su efectividad, permitiendo así una aproximación práctica y aplicable a la promoción de la salud mental en el entorno universitario.

11. Consideraciones éticas

El presente proyecto se guía por principios éticos fundamentales que rigen la recopilación, procesamiento e interpretación de la información. La relevancia de la ética se manifiesta en cada fase de la metodología, asegurando el respeto, la integridad y la confidencialidad de los participantes y los datos obtenidos.

En la selección de la población y definición de características, se garantiza que la participación sea voluntaria y basada en el pleno entendimiento de los objetivos y alcances del estudio. Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes (Ver Anexo 6), presentando claramente sus derechos y cómo se utilizará la información recopilada.

Durante la recolección de datos, se aplicó las técnicas de recolección de información con sensibilidad y empatía hacia los participantes. Se fomentó un entorno propicio para la libre expresión y se respetó la diversidad de opiniones y experiencias. Asimismo, se aseguró el anonimato y la confidencialidad de los datos, evitando la divulgación no autorizada.

En la fase de procesamiento y análisis de datos, se realizó una codificación temática cuidadosa, manteniendo la privacidad y confidencialidad de la información. Se garantizó que los resultados presentados no permitan la identificación directa de los participantes y se promovió la integridad en la interpretación de los datos.

Durante la implementación y evaluación de la estrategia de comunicación, se consideraron las posibles repercusiones de la intervención en la salud mental de los estudiantes. Se veló por que la estrategia no cause daño o malestar y, en caso de

detectarse alguna situación adversa, se tomarán medidas inmediatas para mitigar su impacto.

Durante la implementación y evaluación de la estrategia de comunicación, la integridad y bienestar de los participantes son fundamentales. Si se identifica alguna señal de situación adversa que pueda impactar la salud mental de los estudiantes, se actúa inmediatamente.

1. **Identificación de Situaciones Adversas:**

   - Durante la implementación y evaluación de la primera fase de la estrategia de comunicación, se estuvo atentos a cualquier señal o indicio de situaciones adversas que puedan afectar la salud mental o el bienestar de los estudiantes participantes.

2. **Acciones Inmediatas de Mitigación:**

   - Ante la identificación de una situación adversa, se tomaría medidas inmediatas para mitigar su impacto negativo con la ayuda de los especialistas en la salud mental del Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

   - Se brindaría apoyo emocional y psicológico a los afectados, proporcionando información y recursos para abordar la situación de manera adecuada.

3. **Notificación y Registro:**

   - Se notificaría a las autoridades pertinentes y se llevaría un registro detallado de la situación adversa identificada, las acciones tomadas y los resultados de dichas acciones.

4. **Evaluación y Seguimiento:**

- Se realizaría una evaluación de la situación adversa para comprender sus causas y consecuencias.

- Se establecerían acciones correctivas y preventivas para evitar que situaciones similares ocurran en el futuro.

5. **Revisión y Mejora Continua:**

- Se analizarían las circunstancias y las acciones tomadas para mejorar los protocolos y dicha primera fase de la estrategia de comunicación, asegurando que situaciones adversas sean mínimas y manejadas de manera efectiva en futuras intervenciones.

Finalmente, en la redacción del informe final y la presentación del trabajo de grado, se mantendrá la confidencialidad de los datos y se atribuirán créditos debidos a las fuentes consultadas. Se compartirá la información con transparencia y honestidad, reflejando de manera precisa los hallazgos y conclusiones del estudio.

En síntesis, estas consideraciones éticas fundamentales serán observadas en cada etapa del proceso metodológico, asegurando la integridad, respeto y responsabilidad en la investigación.

12. Resultados

Fase 1. Exploración y Diagnóstico

En la fase inicial de este estudio, se llevaron a cabo entrevistas con especialistas en salud mental de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Estas conversaciones proporcionaron una base para comprender la dinámica de la salud mental dentro de la comunidad universitaria. Además, en colaboración con estos expertos, se facilitaron sesiones de trabajo destinadas a identificar estrategias efectivas relacionadas con la prevención y promoción de la salud mental entre los estudiantes. Posteriormente, se llevó a

cabo una observación directa de los estudiantes matriculados en la asignatura Experiencia Formativa, complementada con la distribución de una encuesta y la organización de grupos de discusión. Estas actividades permitieron identificar prácticas y comportamientos relacionados con el bienestar emocional, brindando una visión más completa de las necesidades y desafíos que enfrenta la comunidad estudiantil en este aspecto.

1.1. Expertos en salud mental del Centro de Bienestar

En primer lugar, durante las conversaciones sostenidas, se exploraron puntos clave con la directora del Centro de Bienestar y uno de los psicólogos. Ambos expertos destacaron que, en los últimos años, la universidad ha promovido diversas iniciativas relacionadas con la salud mental. Entre estos esfuerzos se incluyen programas centrados en primeros auxilios emocionales, ciclos de pareja, consultas psicológicas, bienestar general y prácticas corporales contemplativas para el manejo del estrés, entre otros. Además, mencionaron la realización el año anterior de una encuesta integral denominada 'Salud y Bienestar', dirigida a estudiantes de pregrado, posgrado y colaboradores, cuyos resultados se analizarán más adelante en este trabajo. Sin embargo, lo más destacado de sus comentarios fue la importancia que se otorga en la universidad a los aspectos expresivos, artísticos y culturales como herramientas para prevenir y promover la salud mental en la comunidad estudiantil. Tanto desde el Centro de Bienestar como desde los hallazgos de la encuesta 'Salud y Bienestar', se enfatizó la necesidad de resaltar los aspectos positivos de la salud mental, y promover la creación de productos comunicacionales dinámicos que evolucionen y permanezcan en funcionamiento, especialmente en el contexto de la asignatura de Experiencia Formativa, identificada como un punto clave para la implementación de la estrategia debido a su alcance con todos los estudiantes de primer semestre.

1.2. Expertos en salud mental y en la asignatura Experiencia Formartiva

Por otra parte, se sostuvo una conversación significativa con la directora de la asignatura Experiencia Formativa. En este encuentro, se exploraron los diversos perfiles de los estudiantes Neojaverianos, revelando diferencias significativas según sus carreras académicas. Este hallazgo se identificó como un punto crucial a considerar en el diseño de una estrategia de comunicación integral, adaptada a las necesidades específicas de cada grupo estudiantil. Además, se discutió cómo la dinámica académica universitaria puede influir negativamente en los hábitos saludables de los estudiantes, como pérdida de los ciclos de sueño, la mala alimentación y la escasa participación en actividades no académicas. A pesar de estos desafíos, la directora reconoció el esfuerzo de la universidad por abordar cada vez más la salud mental entre la comunidad estudiantil. En particular, destacó el papel fundamental de la asignatura Experiencia Formativa como un espacio de transición para los estudiantes, donde se pueden introducir temas relacionados con la prevención y promoción de la salud mental de manera efectiva. La directora también resaltó la importancia de fomentar la participación activa de los estudiantes en la creación de productos de comunicación, señalando que aquellos elaborados por los propios jóvenes para sus compañeros pueden ser especialmente efectivos y relevantes.

Adicionalmente, se llevó a cabo una reunión con la directora de la asignatura de Experiencia Formativa, y cinco de las profesoras encargadas de facilitar las clases de Experiencia Formativa. Durante este encuentro, se destacó el enfoque dinámico que caracteriza a las clases, las cuales tienen el objetivo de abordar temas relevantes para la vida universitaria. Se resaltó la importancia de mantener una dinámica de clase activa, con participación calificada y desarrollo constante de actividades, evitando en lo posible las clases magistrales.

Se señaló que la comunicación con los estudiantes se realiza a través de diversos canales, como el correo electrónico, Brightspace, WhatsApp o llamadas telefónicas, según sea necesario. Se hizo hincapié en el uso frecuente de presentaciones visuales creadas en

plataformas como Canva o Genially, así como en el empleo de herramientas interactivas como Padlet para fomentar la participación y la recursividad. Se destacó el papel fundamental de la asignatura como un espacio para desconectarse de lo académico y relajarse, siendo reconocida por los estudiantes como un respiro dentro del ritmo acelerado de la vida universitaria.

Se identificaron diferentes comportamientos por parte de los estudiantes según sus carreras, siendo los estudiantes de Ciencias Económicas y Administrativas más desafiantes en cuanto a la receptividad de estrategias de salud mental, mientras que los estudiantes del área de Salud mostraban una mayor disposición para abordar temas de autocuidado. Por lo tanto, se hizo énfasis en la importancia de comprender las dinámicas de los adolescentes y en encontrar formas alternativas de comunicación que no dependan exclusivamente de los dispositivos móviles. Se mencionó que se han abordado estrategias para gestionar el estrés, fomentar el autocuidado y promover un equilibrio entre la vida académica y personal.

Las profesoras mencionaron que, a medida que avanza el semestre, se evidencia un aumento en el cansancio de los estudiantes, lo que dificulta la captación de su atención durante las clases. En este contexto, se busca que la clase de Experiencia Formativa sea un espacio que permita a los estudiantes desconectarse de las exigencias académicas y relajarse. Algunos estudiantes han expresado que perciben esta asignatura como un respiro dentro del ajetreo constante de la vida universitaria, caracterizado por el diálogo y la inclusión de elementos lúdicos.

La vida universitaria transcurre en un camino que se desenvuelve semana tras semana, y a medida que avanza el tiempo, los estudiantes comienzan a experimentar diferentes niveles de estrés. En particular, hacia la cuarta y quinta semana del semestre, surge una mayor conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental, especialmente ante la proximidad de períodos de evaluación como los parciales. A pesar de

los desafíos que enfrentan, los estudiantes persisten en mantener el ritmo académico a lo largo de las semanas.

Los estudiantes universitarios, en su mayoría adolescentes, buscan establecer relaciones con sus pares, aunque a veces encuentran dificultades en este proceso. Existen expectativas de ser invitados a participar en actividades, lo que resalta la importancia de explorar nuevas formas de comunicación que vayan más allá de los dispositivos móviles. Comprender las dinámicas sociales de los adolescentes, así como temas como la sexualidad y el consumo de sustancias psicoactivas, es crucial para abordar sus necesidades y preocupaciones de manera efectiva.

En el ámbito pedagógico, se han identificado estrategias exitosas para involucrar a los estudiantes, como ajustar el lenguaje y la actitud del docente, identificar líderes dentro del grupo y establecer sistemas de incentivos como el uso de puntos. La claridad en las consignas también juega un papel fundamental en el mantenimiento de la atención y la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

Finalmente, con las profesoras y la directora de esta asignatura, se discutieron ideas para desarrollar productos de comunicación atractivos y que les permitan a los estudiantes recordar las experiencias, en conjunto con incentivos como lapiceros, llaveros, stickers y manillas, al mismo tiempo que se desarrollen actividades que generen un sentido de pertenencia. También, se propuso la creación de una bitácora para que los estudiantes puedan escribir su proceso y se mencionaron propuestas como un video protagonizado por estudiantes de semestres avanzados y un juego educativo sobre salud mental.

1.3. Directivo de la universidad experto en salud mental

Por otra parte, se conversó con una profesora investigadora, quien forma parte del comité institucional de Universidad Saludable. Ella participó en el equipo de investigación de la encuesta Salud y Bienestar que se realizó en el período 2022-2, junto con el comité

completo de Universidad Saludable, que incluye representantes de la rectoría, gestión humana, gestión estudiantil y la vicerrectoría del medio universitario, entre otros. En la encuesta, se abordaron diversas temáticas relacionadas con la salud y el bienestar de los estudiantes, profesores, colaboradores y administrativos desde una perspectiva de Determinantes Sociales.

Se destacó la importancia de considerar las circunstancias materiales que afectan a las personas, así como los valores sociales establecidos que pueden influir en la percepción del bienestar emocional, como la sobre exigencia y la valoración del descanso propio como algo secundario. La profesora planteó la necesidad de implementar acciones a nivel estructural en la universidad para mejorar las condiciones que favorezcan el bienestar emocional de la comunidad universitaria. Por ejemplo, se identificó una problemática específica en los primeros semestres académicos y se discutió sobre estrategias para fortalecer psicológicamente a los estudiantes y evitar la sobre exigencia.

Se hizo hincapié en la importancia de no centrarse únicamente en la persona, sino también en el contexto, y se propuso realizar intervenciones en los entornos universitarios. Se subrayó la necesidad de adoptar una mirada positiva de la salud mental, que va más allá de la ausencia de trastornos, e incluye aspectos como la satisfacción con la vida, las relaciones interpersonales y el sentido de lo que se hace. Por lo tanto, en la encuesta Salud y Bienestar se evaluaron indicadores de salud mental tanto en positivo como en negativo, incluyendo resiliencia, satisfacción con la vida, recursos psicológicos, depresión, ansiedad, estrés, soledad e ideación suicida.

Los resultados de la encuesta mostraron indicadores relativos a altos niveles de malestar emocional, así como hábitos de salud relacionados con la salud mental, como el ejercicio físico, el tiempo sedentario y el uso abusivo de tecnologías de la información y comunicación (TIC). Se identificó la soledad como un precursor de depresión y ansiedad, por lo que se sugirió promover vínculos significativos y redes sociales de apoyo. Se resaltó

la importancia de fortalecer lo positivo para promover la salud mental, incluyendo el fomento de vínculos sociales, la práctica de actividades físicas y de ocio, y el aprovechamiento de las actividades culturales, deportivas y espirituales que ofrece la universidad.

La profesora propuso una estrategia integral de Información, Educación y Comunicación (IEC) que incluya hablar abiertamente sobre la salud mental, aprovechar las actividades universitarias para promover el bienestar emocional y fomentar la generación de vínculos significativos. Finalmente, se planteó la importancia de construir una cultura de cuidado y bienestar en la comunidad universitaria.

1.4. Encuesta ‘Salud y Bienestar’

En cuanto a la encuesta de Salud y Bienestar que se mencionó anteriormente, participaron un total de 4240 personas, de las cuales 3252 eran estudiantes, siendo el 86% de pregrado y el 14% de posgrado. Dentro de este grupo, se observó una distribución de género con un 59% femenino, un 0.8% trans, un 39% masculino y un 1% otro. Los resultados arrojaron preocupantes indicadores de salud mental, con un alto porcentaje de los participantes reportando depresión moderada-severa (69%), ansiedad moderada-severa (78%) y estrés moderado-severo (79%).

Además, se encontró que el 75% de los encuestados se sienten solos con frecuencia y un preocupante 11% mostró indicadores de ideación suicida. Se identificaron 136 personas que indirectamente expresaron necesitar ayuda, destacando la soledad como un precursor de depresión y ansiedad, sugiriendo la importancia de promover vínculos significativos y redes sociales de apoyo. En términos positivos, se encontró que el 31% de los participantes presentaron alta resiliencia, el 48% mostró satisfacción con la vida y el 23% reportó tener recursos psicológicos.

Sin embargo, estos aspectos positivos contrastaron con la realidad de hábitos poco saludables, como el bajo nivel de actividad física (solo el 44% hace ejercicio de manera

moderada), el alto tiempo sedentario (75% reportó más de seis horas diarias) y el uso abusivo de tecnologías de la información y comunicación (51% de los encuestados). Además, se observó que solo el 17% de los estudiantes tenía una buena calidad de sueño, lo que se relacionó con mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y soledad. Los resultados preliminares también sugieren que los indicadores negativos son más comunes entre el género femenino, estudiantes de pregrado, primeros semestres, aquellos con bajos niveles socioeconómicos y los que reciben becas.

Por último, los principales estresores identificados incluyeron la percepción de que los resultados académicos no reflejan el esfuerzo realizado, el exceso de tiempo dedicado a las actividades académicas y la sensación de no poder enfrentar las exigencias del programa. Los hábitos de salud mental también se vieron afectados, con un alto porcentaje de estudiantes reportando tiempo sedentario excesivo, uso abusivo de TICS y consumo de alcohol frecuente. Las actividades culturales y de entretenimiento, tanto en solitario como en grupo, se mostraron como factores protectores para la salud mental, mientras que un sueño inadecuado o regular se relacionó con una peor salud mental en general.

1.5. Observación directa en la asignatura Experiencia Formativa

Durante una observación directa realizada como parte de la investigación, se pudo obtener una visión detallada de la dinámica de la clase de Experiencia Formativa P1A, llevada a cabo el 22 de febrero de 2024 en el salón 1.3 del edificio Lago, bajo la dirección de una profesora. En esta sesión, se registró la presencia de 15 mujeres y 5 hombres, quienes, antes del inicio de la clase, mostraron una interacción limitada entre ellos, especialmente por parte de los hombres, quienes formaron grupos separados de las mujeres. Previo al comienzo de la sesión, la mayoría de los estudiantes estaban utilizando sus teléfonos móviles, incluso cuando la profesora comenzó a impartir la clase.

A medida que se desarrolló la dinámica, se observó una disposición positiva por parte de los estudiantes para participar en las actividades propuestas, lo que llevó a una disminución del uso de los dispositivos móviles. La clase se caracterizó por ser lúdica, enfocada en discutir el reglamento de la universidad, y se empleó un recurso en forma de Manual, el cual se distribuyó para ser leído en grupos de tres estudiantes. A lo largo de la sesión, se mantuvo un ambiente de buen ánimo y confianza entre la profesora y los estudiantes, aunque hubo momentos de distracción, especialmente cuando se les pidió utilizar sus celulares para buscar información en la plataforma universitaria.

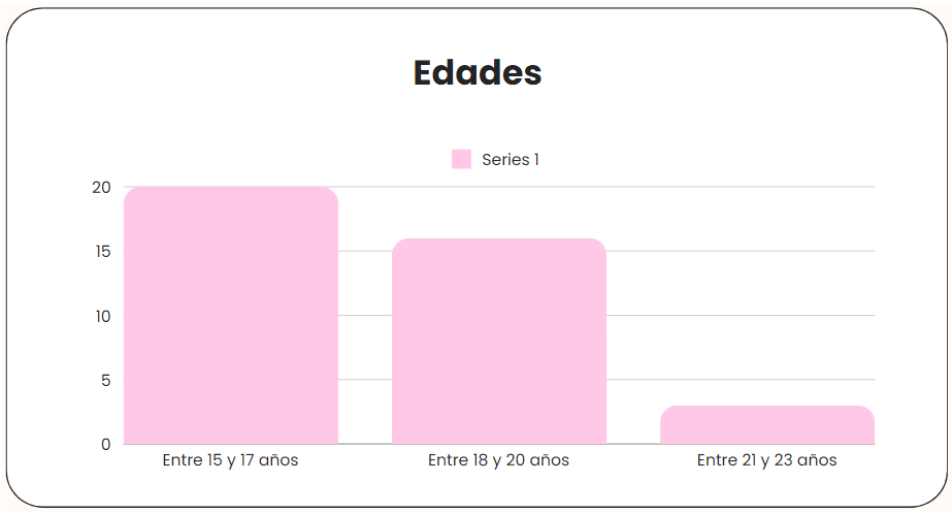
La clase incorporó elementos multimedia como una presentación en Genially y un juego en línea llamado Jave Manual, recursos que generaron interés y participación activa por parte de los estudiantes. Sin embargo, hacia el final de la sesión, se observaron signos de cansancio y distracción, particularmente entre los hombres. A pesar de esto, los estudiantes se mostraron receptivos a la información presentada y se mostraron animados cuando se incluyeron actividades prácticas y competitivas.

1.6. Encuesta

Se llevó a cabo una encuesta titulada "Diseño de Estrategia de Comunicación en Salud Mental", dirigida a estudiantes de primer semestre matriculados en la asignatura Experiencia Formativa 2024-1. La encuesta comenzó con una breve introducción, donde se explicó a los participantes el propósito del estudio y se aseguró la confidencialidad de la información proporcionada. Las preguntas se dividieron en tres categorías: información general de los estudiantes, experiencias y recursos relacionados con el bienestar emocional propios y que se les ofrece en la universidad, y temas de interés para una estrategia de comunicación para promocionar el bienestar emocional. Además, se extendió una invitación a participar en grupos de discusión para profundizar en el tema.

A continuación, se presentan las edades de los estudiantes de primer semestre que participaron en la encuesta:

Figura 1



Fuente: propia (2024).

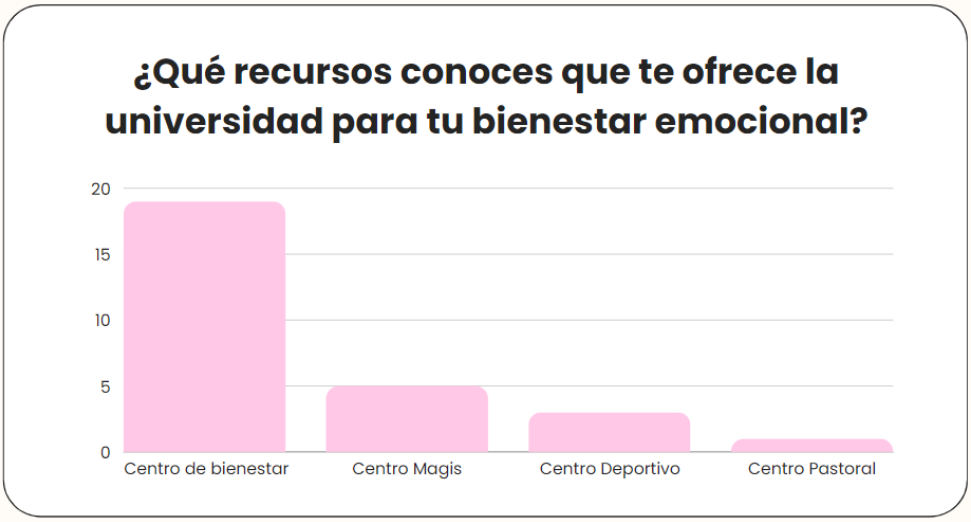
Se recibieron un total de 132 respuestas de estudiantes de diversas carreras, incluyendo Arquitectura, Comunicación, Enfermería, Gastronomía y Artes Culinarias, Ingeniería Biomédica, Medicina, Negocios Internacionales, entre otras. Según los datos recopilados, el 48,5% de los encuestados tienen entre 15 y 17 años, el 43,2% tienen entre 18 y 20 años, el 6,8% tienen entre 21 y 23 años, y el 1,5% tienen 24 años o más. Las principales situaciones que afectaron la salud mental de los estudiantes durante su tiempo en la universidad incluyeron el manejo del tiempo, las relaciones interpersonales, la calidad del sueño, la adaptación a la vida universitaria, trastornos alimenticios, sensación de soledad, carga académica, baja autoestima, estrés académico y perfeccionismo, entre otras. Es importante considerar estas experiencias para desarrollar estrategias efectivas de promoción del bienestar emocional.

Cuando se enfrentan a dificultades relacionadas con su salud mental, los estudiantes recurren a una variedad de estrategias, como meditar, llorar, escribir, hablar con

sus seres queridos o con un profesional, reflexionar consigo mismos, hacer alguno de sus pasatiempos, dormir, tomar un espacio para sí mismos, sin embargo, algunos también recurren a las sustancias psicoactivas o no hacen nada al respecto. En cuanto a los recursos de bienestar emocional proporcionados por la universidad, conocen que existen instalaciones como el gimnasio, el Centro de Bienestar, el Centro Pastoral y el Centro Cultural, pero la mayoría de los encuestados indicaron que no hacen uso de ellos. La variedad de estrategias utilizadas por los estudiantes para enfrentar las dificultades relacionadas con su salud mental subraya la importancia de ofrecerles un amplio espectro de recursos y apoyo.

Aquí se presentan los recursos que los estudiantes de primer semestre 2024-1 conocen que la universidad ofrece para su bienestar emocional:

Figura 2



Fuente: propia (2024).

Por último, en cuanto a los temas que les gustaría ver abordados en una estrategia de comunicación sobre bienestar emocional, los estudiantes mencionaron el manejo del tiempo, ansiedad y depresión, manejo de emociones, manejo del estrés, hábitos saludables, cómo afrontar la carga académica y las relaciones interpersonales, entre otros. Estos

resultados subrayan la importancia de adaptar las iniciativas de promoción de la salud mental a las necesidades y preocupaciones específicas de la población estudiantil.

En esta sección, se presentan los temas que a los estudiantes de primer semestre 2024-1 les gustaría que se abordaran en una estrategia de comunicación:

Figura 3

Fuente: propia (2024).

Respecto a la invitación a participar en grupos de discusión, el 44,7% de los encuestados manifestó interés en formar parte de ellos. El interés mostrado por un considerable porcentaje de estudiantes en participar en grupos de discusión refleja una disposición activa hacia el diálogo y la colaboración en la búsqueda de soluciones para mejorar el bienestar emocional en el entorno universitario. Esta participación puede contribuir significativamente al diseño y la implementación de estrategias efectivas de comunicación sobre salud mental.

1.7. Grupos de discusión

Para dar continuidad a la fase de diagnostico para el diseño de la estrategia, se llevaron a cabo tres grupos de discusión. Se diseñó una guía de preguntas dividida en cuatro temas principales: percepción del bienestar emocional entre los estudiantes de primer semestre, acceso a recursos y apoyo al bienestar emocional de los estudiantes, conocimiento de estrategias, campañas y productos de comunicación sobre bienestar emocional y salud mental, y diseño participativo de estrategias de Información, Educación y Comunicación. Se llevaron a cabo los tres grupos de discusión en la sala de proyectos que se encuentra dentro de las instalaciones del Laboratorio de Comunicación los días 9 y 11 de abril del 2024 y se tuvo la participación de 14 estudiantes de distintas disciplinas como Comunicación, Ingeniería Biomédica, Medicina y Arquitectura. En el primer grupo fueron 10 estudiantes de comunicación, cinco hombres y cinco mujeres entre los 16 y 18 años; y en el segundo grupo fueron cuatro estudiantes, de las carreras de comunicación, ingeniería biomédica, medicina y arquitectura entre los 17 y 22 años.

Los participantes compartieron una variedad de opiniones y experiencias, aunque se identificaron algunos puntos clave en los que coincidieron. Los estudiantes de Comunicación, en cuanto a la percepción del bienestar emocional, destacaron la importancia de tener en cuenta el perfil individual de cada persona, incluyendo su personalidad y lenguaje corporal, al abordar temas relacionados con el bienestar emocional “Todo depende del tipo de persona que es y la cercanía que se tenga”, mencionó una de las participantes. Asimismo, expresaron resistencia a mostrar vulnerabilidad y a hablar abiertamente sobre sus emociones, lo que puede afectar su disposición a buscar ayuda en los recursos disponibles en la universidad, como el Centro de Bienestar.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes ante situaciones de malestar emocional, se observó una variedad de enfoques, que incluyen desde el desahogo mediante la escritura y la práctica de pasatiempos hasta la búsqueda de espacios de soledad para reflexionar. También se mencionaron el apoyo de amigos y la

práctica de ejercicio físico como recursos comunes para gestionar el estrés y la ansiedad “Optar por un psicólogo no sería una primera opción. Pensar más en estrategias activas y métodos prácticos”, dijo uno de los estudiantes. Además, respecto a las preferencias sobre las estrategias de comunicación para promover el bienestar emocional, los estudiantes sugirieron opciones más prácticas y accesibles, como un chat en línea anónimo donde puedan expresar sus emociones y recibir apoyo, así como la creación de contenido multimedia interactivo, como podcasts o videopodcasts, que aborden diferentes aspectos del bienestar emocional de manera dinámica y participativa.

Los estudiantes de Ingeniería biomédica y Medicina compartieron sus perspectivas sobre el bienestar emocional, destacando la importancia de considerar las expresiones individuales de ansiedad, estado de ánimo y actitud al abordar este tema. Identificaron la presión académica y los parciales como factores que generan estrés y afectan su bienestar emocional, especialmente debido al cambio abrupto del colegio a la universidad y las dificultades para adaptarse al nuevo entorno educativo y nivel de exigencia “Los parciales y presión académica afecta demasiado. Además, el cambio del colegio a la universidad es brusco y es feo no poder entender algo. Se siente la carga académica. Se sienten las diferencias en el nivel educativo”, recalcó la estudiante de ingeniería biomédica.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, los estudiantes mencionaron la importancia de hábitos saludables como dormir, comer bien y hacer ejercicio, así como la meditación y el acompañamiento psicológico como recursos para gestionar el estrés y la ansiedad. En relación con el acceso a recursos y apoyo al bienestar emocional, los estudiantes señalaron que la asignatura Experiencia Formativa es la única materia que aborda la salud mental, y sugirieron la implementación de actividades deportivas, culturales y artísticas con créditos académicos como una estrategia para promover el bienestar emocional entre los estudiantes “Le había comentado esta estrategia a uno de mis profesores y es hacer que las actividades deportivas, culturales y artísticas podrían tener

créditos. Ya tienen muchas cosas que hacer, pero si hace parte del horario, sería más alentador", mencionó el estudiante de Medicina.

Respecto a las preferencias sobre estrategias de comunicación, los estudiantes sugirieron la creación de podcasts sobre salud mental que aborden factores protectores y la elaboración de afiches más llamativos con ejemplos a seguir, enfocándose en el público universitario y brindando contenido relevante y motivador.

Adicionalmente, el estudiante de Arquitectura resaltó la importancia de tomarse tiempo a solas y de recurrir a la ayuda de un psicólogo como estrategias para cuidar su bienestar emocional. Además, destacó la observación de las señales de malestar en los compañeros y la comunicación abundante en la Facultad como aspectos relevantes para promover la salud mental. En cuanto a las dificultades experimentadas, mencionó la falta de habilidades para trabajar en grupo y la sobrecarga académica como factores estresantes. Para afrontar estas situaciones, destacó la importancia de reservarse momentos de reflexión y hacer uso de los recursos disponibles en la universidad, como el Centro de Bienestar y el Gimnasio.

El estudiante valoró positivamente la asignatura Experiencia Formativa como una estrategia efectiva para abordar la salud mental, resaltando la promoción de los recursos universitarios por parte de los docentes" Experiencia Formativa ha sido una buena estrategia para hablar sobre salud mental. Los docentes han invitado a hacer uso de los recursos de la universidad para el cuidado de la salud mental", resaltó el estudiante. En cuanto a las preferencias en estrategias de comunicación, sugirió el uso de flyers con elementos visuales llamativos y la creación de videos grupales en formato TikTok, así como la participación activa de los estudiantes en la creación de los elementos de la estrategia "Las estrategias que se piensan desde el centro de bienestar llaman la atención porque pueden ser malos chistes que hacen uso de elementos visuales ingeniosos", recalca el estudiante.

Estas respuestas reflejan la importancia de fomentar el autocuidado y la comunicación abierta en el entorno universitario, así como de implementar estrategias de promoción de la salud mental que sean atractivas y participativas para los estudiantes. La valoración positiva de la Experiencia Formativa y la disposición de los estudiantes a colaborar en la creación de estrategias indican un interés genuino en el bienestar emocional dentro de la comunidad estudiantil.

Finalmente, los estudiantes enfatizaron la importancia de escuchar las experiencias y opiniones de sus compañeros como una forma efectiva de promover el bienestar emocional y generar empatía dentro de la comunidad universitaria. En resumen, los resultados de los grupos de discusión resaltan la importancia de diseñar estrategias de comunicación que sean sensibles a las necesidades y preferencias de los estudiantes, así como la necesidad de promover recursos accesibles y prácticos para apoyar su bienestar emocional en el entorno universitario.

1.8. Sesión de trabajo colaborativo

Usando un instrumento de prospectiva estratégica se exploraron escenarios deseables, posibles, probables y plausibles para la promoción del bienestar emocional en la comunidad estudiantil de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali (Ver Anexo 5). Se exploraron los escenarios que los participantes han propuesto en anteriores ocasiones o nuevos escenarios que a su parecer podrían enriquecer la asignatura de Experiencia Formativa. Además, este enfoque prospectivo se seleccionó debido a su énfasis en la construcción colectiva y la participación de los actores sociales en la planificación de futuras estrategias de comunicación.

Los participantes, incluyendo estudiantes de diferentes disciplinas y colaboradores del Centro de Bienestar, se sumergieron en una discusión sobre las distintas posibilidades de abordar el bienestar emocional dentro del contexto universitario. Las conversaciones

giraron en torno a una amplia gama de escenarios, algunos de los cuales se consideraron probables y plausibles de llevar a cabo en un futuro cercano.

Entre los escenarios planteados, destacaron iniciativas como la creación de nuevos espacios de conversación con psicólogos, en lugares alternativos al entorno del Centro de Bienestar, con el objetivo de ampliar el acceso y la comodidad para los estudiantes que buscan apoyo emocional. Asimismo, se discutió la posibilidad de promover las actividades universitarias, tanto académicas como extracurriculares, a través de productos audiovisuales que incluyan testimonios reales de estudiantes, con el fin de resaltar los beneficios para el bienestar emocional que estas actividades pueden brindar.

Otro escenario planteado fue la implementación de un diario o bitácora, donde los estudiantes puedan expresar sus emociones y experiencias diarias de forma privada y reflexiva. Esta propuesta apunta a proporcionar un espacio seguro para la autoexpresión y la autorreflexión, elementos fundamentales en el cuidado del bienestar emocional. Además de los escenarios mencionados, se discutieron otras ideas innovadoras, como la creación de un chat en línea anónimo donde los estudiantes puedan recibir respuestas de profesionales capacitados, un podcast interactivo que aborde diversas experiencias de bienestar emocional de los estudiantes y la instalación de un buzón en las clases para recibir consultas y respuestas sobre temas emocionales.

Aunque algunas propuestas se consideraron deseables, pero menos factibles en el corto plazo, como la conformación de un grupo de estudiantes capacitados para velar por el bienestar emocional de sus pares, todas ellas reflejaron un compromiso compartido con la promoción del bienestar emocional en la comunidad estudiantil. Finalmente, se acordó iniciar una primera fase de la estrategia de comunicación, que incluya la implementación de tres de los escenarios planteados anteriormente: un podcast, un buzón y la creación de afiches sobre el bienestar emocional. Sin embargo, se reconoció la importancia de continuar desarrollando fases adicionales que incorporen los demás escenarios discutidos durante la

entrevista, dejando la decisión de su implementación en manos del Centro de Bienestar y la comunidad estudiantil.

1.9. Encuestas, estrategias y proyectos de Salud y Bienestar

Agregando a lo anterior, en este apartado se presenta información sobre las encuestas, estrategias y proyectos de Salud y Bienestar que se han realizado en los últimos dos años dentro de la universidad. En la siguiente tabla se sintetizan los resultados obtenidos en cuanto a las población, hallazgos y recomendaciones:

Tabla 1

Tipo de encuesta, estrategia o proyecto / semestre	Resultados
Encuesta salud y bienestar (2022-2)	**Fuentes:** Documento consolidado Entrevistas con investigadores
	Población: Encuesta censal en todas las poblaciones de la comunidad universitaria
	Hallazgos: Se encontraron tanto aspectos positivos como negativos entre los estudiantes universitarios. Los positivos incluyen resiliencia, satisfacción con la vida y recursos psicológicos, mientras que los negativos abarcan depresión, ansiedad, estrés, soledad e ideación suicida. Estos problemas afectan especialmente a mujeres, estudiantes de pregrado, primeros semestres, jóvenes entre 18 y 21 años, con bajo nivel socioeconómico y beca. Además, se observó menor disponibilidad de recursos psicológicos en estudiantes de Cali y mayor soledad en los provenientes de otras ciudades.
	Recomendaciones: Fortalecimiento de vínculos significativos en el entorno universitario. - Actividad física y tiempo de ocio. - Necesidad de intervenciones en el entorno universitario para promover hábitos más saludables. - Necesidad de intervenciones en condiciones académicas que favorezcan la salud y el bienestar. - Apuesta por promover una “cultura del cuidado y el bienestar”
Caracterización de neojaverianos (2024-1)	**Fuentes:** Documento consolidado
	Población: Todos los estudiantes que ingresaron en el periodo
	Hallazgos: Se observaron varios aspectos relevantes entre los neojaverianos: la mitad tiene menos de 18 años al ingresar, destacando la familia como un fuerte apoyo según la percepción de los estudiantes. Sin embargo, un pequeño porcentaje reporta dificultades familiares como autoritarismo y problemas de comunicación. Los estudiantes enfrentan desafíos significativos en compartir preocupaciones, buscar ayuda y tomar decisiones, mientras que experimentan emociones como ansiedad, deseos de soledad, irritabilidad, inseguridad y tristeza. Un número pequeño pero notable de estudiantes requiere apoyo psicológico continuo y algunos tienen diagnósticos psiquiátricos o médicos que pueden afectar su vida universitaria. Además, una proporción considerable de estudiantes enfrenta dificultades con el sueño y la actividad física regular.
	Recomendaciones: Se recomienda fortalecer el papel de la familia como un soporte emocional clave para los neojaverianos, dado su valoración positiva de estas relaciones. Es crucial implementar programas que desarrollen habilidades sociales y emocionales para abordar las dificultades relacionales y emocionales reportadas por los estudiantes. Además, es fundamental promover servicios accesibles de orientación y apoyo psicológico en el campus, considerando el significativo porcentaje de estudiantes que requieren seguimiento psicológico. Se sugiere la implementación de campañas educativas sobre higiene del sueño y técnicas de relajación, debido a las dificultades generalizadas para conciliar el sueño y mantener un descanso adecuado. Asimismo, se deben crear oportunidades para fomentar la actividad física regular entre los estudiantes, dado que un porcentaje considerable no participa en ejercicio regularmente.

Acompañamiento a asignaturas con experiencias formativas para el desarrollo humano (2023)	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: Estudiantes de pregrado
	Hallazgos: Los resultados destacan avances significativos en diferentes áreas académicas. En Comunicación, los estudiantes de Transmedia demostraron mayor sensibilidad hacia la dominación y violencia en relaciones de pareja, mientras que en Análisis de Audiencias mejoraron su uso responsable de redes sociales. En Diseño de la Comunicación Visual, la estrategia "El Buen Vivir" evidenció habilidades técnicas y creativas sobresalientes. En Nutrición, programas como Alimentación Saludable y "Cómo me Mido" contribuyeron a una notable mejora en la autoestima y la autopercepción en hábitos alimenticios. Por otro lado, en Ingeniería Electrónica, los talleres fortalecieron habilidades en trabajo en equipo y comunicación en contextos de Problemas de la Ingeniería y Electrónica para el Desarrollo. En Ingeniería Industrial, el curso Proyecto de Diseño 1 aumentó la capacidad de gestión de proyectos y trabajo en equipo. Finalmente, en la Electiva Humanidades 1, las sesiones de meditación resultaron en una reducción del estrés percibido, mejorando la concentración y el bienestar general de los estudiantes.
	Recomendaciones: Se recomienda continuar y expandir estas iniciativas a otras asignaturas y carreras, dado el impacto positivo observado. Proveer capacitación continua para profesores en técnicas de enseñanza que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo de competencias es esencial, así como implementar mecanismos de evaluación continua para monitorear el impacto de las intervenciones y realizar ajustes necesarios. Fomentar el uso de tecnologías educativas que faciliten el aprendizaje colaborativo y la autoevaluación, y desarrollar programas de apoyo adicionales para estudiantes, incluyendo sesiones de tutoría y consejería para abordar problemas específicos, es crucial.
Formación en Inclusión y Diversidad (2023)	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: La población de estudio incluyó profesores, asesores pedagógicos, directores, consejeros académicos y colaboradores de oficinas administrativas de diversas áreas como Mercadeo, Promoción Institucional, Comunicaciones y Recursos Físicos.
	Hallazgos: Los principales hallazgos muestran que la formación en inclusión y diversidad contribuyó significativamente al fortalecimiento de la sensibilización y conocimiento de los participantes sobre estos temas. Las charlas y talleres facilitaron la comprensión de conceptos clave relacionados con la inclusión, diversidad y accesibilidad en el contexto universitario. Los acompañamientos y asesorías proporcionaron orientación práctica para la implementación de estrategias inclusivas en el aula y en las oficinas administrativas. Además, la definición de una ruta de sensibilización y formación en inclusión y diversidad para colaboradores administrativos permitió establecer un marco claro para futuras acciones en este ámbito.
	Recomendaciones: Se recomienda continuar y expandir estas iniciativas de formación en inclusión y diversidad, asegurando una participación activa y continua de todos los miembros de la comunidad universitaria. Es esencial seguir colaborando con el Centro Magis y otras instancias relevantes para diseñar programas de formación y acompañamiento efectivos y contextualizados. Se sugiere también integrar la cápsula de inclusión y diversidad en el proceso de formación de colaboradores administrativos, brindando herramientas y recursos específicos para promover entornos inclusivos en todas las áreas de la universidad.
	Fuentes: Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”

Socialización del Protocolo de violencias (2023)	**Población:** Estudiantes, profesores, administrativos, decanos y directores de las distintas facultades y vicerrectorías de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.
	Hallazgos: Los principales hallazgos muestran que la socialización del Protocolo de Violencias logró un alto grado de participación y compromiso por parte de la comunidad universitaria. Las diversas actividades de divulgación y sensibilización permitieron aumentar la conciencia sobre las diferentes formas de violencia, discriminación y violencias basadas en género, así como sobre los procedimientos para su atención y resolución. Se observó un aumento en el conocimiento y la comprensión del protocolo entre los distintos grupos de interés, así como una mayor disposición para actuar y acompañar en situaciones de violencia.
	Recomendaciones: Se recomienda continuar y fortalecer las actividades de capacitación y sensibilización en torno al Protocolo de Violencias, asegurando una cobertura amplia y continua en todos los niveles de la universidad. Es fundamental seguir actualizando y mejorando los materiales de apoyo, así como brindar capacitación y acompañamiento continuo al equipo de atención responsable de la aplicación del protocolo. Además, se sugiere promover una cultura institucional de prevención y respuesta frente a las violencias, fomentando el diálogo abierto y la colaboración entre todos los miembros de la comunidad universitaria.
Favorecimiento de una sana convivencia en campus (2023)	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: Estudiantes, profesores, administrativos y personal de apoyo de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.
	Hallazgos: Las intervenciones realizadas lograron generar un impacto significativo en la sensibilización y el reconocimiento de las violencias, discriminaciones y violencias basadas en género en el campus universitario. Se observó una mayor conciencia y reflexión por parte de los miembros de la comunidad sobre estos temas, así como un aumento en la disposición para contribuir a la construcción de una convivencia más sana y respetuosa. Además, las actividades ayudaron a visibilizar las diferentes formas de violencia y discriminación presentes en el entorno universitario, promoviendo el diálogo y la reflexión crítica sobre estos temas.
	Recomendaciones: Para seguir favoreciendo una sana convivencia en el campus, se sugiere continuar con la realización de actividades de sensibilización y reconocimiento de las violencias, discriminaciones y violencias basadas en género. Es importante diversificar las intervenciones y llegar a diferentes sectores de la comunidad universitaria, adaptando las estrategias según las necesidades y características de cada grupo. Además, se recomienda promover espacios de diálogo y reflexión continua sobre estos temas, así como fortalecer las políticas y programas institucionales orientados a la prevención y atención de las violencias en el ámbito universitario.
Apoyo al plan de permanencia (2023)	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: Estudiantes nuevos ingresos, los estudiantes en movilidad nacional e internacional, y aquellos identificados en riesgo psicosocial.
	Hallazgos: El acompañamiento brindado a través de estas actividades contribuyó significativamente a la integración y permanencia de los estudiantes en la vida universitaria. Se observó un aumento en el sentido de pertenencia y conexión con la institución, así como una reducción en los niveles de estrés y ansiedad asociados a las transiciones académicas. Además, se identificaron y proporcionaron recursos de apoyo a los estudiantes en situación de riesgo psicosocial, lo que contribuyó a mejorar su bienestar y ajuste en el entorno universitario.

	Recomendaciones: Para seguir apoyando el plan de permanencia en la vida universitaria, se recomienda continuar con la implementación de actividades y programas de acompañamiento, adaptándolos según las necesidades y características de los estudiantes. Es importante seguir identificando y proporcionando recursos de apoyo a aquellos estudiantes en situación de riesgo psicosocial, así como fortalecer las redes de apoyo dentro de la institución. Además, se sugiere promover la participación activa de los estudiantes en estas actividades, fomentando un sentido de comunidad y colaboración en la vida universitaria.
Creación de experiencias de acompañamiento innovadoras (2023)	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: Estudiantes, profesores y personal administrativo.
	Hallazgos: El Grupo de encuentro "CreSer: el reto de entender la vida", el Grupo de apoyo "Divercambio", y el Espacio de escucha "Hablemos de Bienestar", fueron altamente efectivos en promover el bienestar emocional y social de la comunidad educativa. Los participantes experimentaron un aumento significativo en la cohesión grupal y la comunicación abierta, lo que facilitó el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo. Además, los Talleres del Ciclo de pareja y el acompañamiento en la creación del grupo "Diversx" contribuyeron significativamente al desarrollo de habilidades para afrontar los desafíos de la vida y fomentaron una mayor autoconciencia entre los participantes. Estos hallazgos destacan la importancia de ofrecer espacios de encuentro inclusivos y de apoyo para promover el bienestar integral de la comunidad educativa.
	Recomendaciones: Para continuar fortaleciendo estas experiencias de acompañamiento innovadoras, se recomienda ampliar la oferta de grupos y espacios de encuentro, abordando una variedad de temas relevantes para la comunidad educativa. Además, se sugiere promover la participación activa de los miembros de la comunidad en estas iniciativas, fomentando un ambiente de confianza y colaboración. Es importante también evaluar de manera continua el impacto de estas experiencias en el bienestar de los participantes y realizar ajustes según sea necesario para garantizar su efectividad a largo plazo.
Formación para el cuidado de la salud (2023)	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: Estudiantes, tutores de práctica profesional y otros profesionales del ámbito de la salud interesados en mejorar sus habilidades y conocimientos en áreas específicas.
	Hallazgos: Los participantes que asistieron al Taller de Primeros Auxilios Emocionales informaron una mayor comprensión de cómo manejar situaciones emocionales difíciles tanto en ellos mismos como en otros. Se observó un aumento en la empatía y la capacidad para brindar apoyo emocional de manera efectiva. En cuanto al Taller de Acompañamiento de Estudiantes en Práctica con Tutores de Práctica Profesional, se identificó una mejora significativa en las habilidades de tutoría y apoyo emocional por parte de los tutores.
	Recomendaciones: Basado en los hallazgos, se recomienda continuar ofreciendo estos talleres de forma regular para asegurar que los participantes mantengan y mejoren sus habilidades en el cuidado de la salud. Además, se sugiere explorar la posibilidad de ampliar la oferta de talleres para abordar otras áreas importantes de la práctica de salud, y considerar la implementación de programas de seguimiento para evaluar el impacto a largo plazo de la formación recibida.
Procesos formativos para el	**Fuentes:** Documento consolidado “Informe de gestión Centro VMU Centro de Bienestar”
	Población: Estudiantes, profesores y personal administrativo.

autoconocimiento y la construcción de identidad personal (2023)	**Hallazgos:** El Círculo de Mujeres proporcionó un espacio de apoyo y empoderamiento donde las participantes pudieron compartir sus experiencias, emociones y desafíos personales. Se observó un aumento en la autoestima, la confianza en sí mismas y el sentido de pertenencia a una comunidad de mujeres solidaria. El Taller de Desarrollo Personal facilitó la exploración y comprensión de las dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales de la identidad personal. Los participantes adquirieron herramientas y estrategias para promover el crecimiento personal y el bienestar emocional en sus vidas cotidianas. El Acompañamiento Psicológico brindó un espacio de escucha y apoyo individualizado, donde los participantes pudieron explorar y trabajar en áreas específicas de su vida personal. Se observó un aumento en la conciencia emocional, la resiliencia y la capacidad para manejar el estrés y los desafíos personales.
	Recomendaciones: Basado en los hallazgos, se recomienda continuar ofreciendo estos procesos formativos de manera regular para promover el autoconocimiento y la construcción de identidad personal. Además, se sugiere explorar la posibilidad de ampliar la oferta de talleres y sesiones de acompañamiento para abordar otras áreas importantes del desarrollo personal, y considerar la implementación de programas de seguimiento para evaluar el impacto a largo plazo en la vida de los participantes.

Nota. Datos tomados de los documentos consolidados (2024).

Fase 2. Creación estrategia IEC

En esta fase, se desarrolló una Matriz de Actividades y Acciones IEC, enfocada en diseñar acercamientos estratégicos a los públicos de interés previamente identificados. Estos acercamientos se basan en los temas priorizados durante el diagnóstico participativo, con una visión de futuro que contempla escenarios plausibles para la proyección grupal de una estrategia participativa de animación sociocultural. La estrategia se fundamenta en el modelo IEC (Información, Educación y Comunicación), recurriendo a abordajes informativos, educativos y comunicativos, con el fin de promover el bienestar emocional y la cohesión comunitaria entre los estudiantes.

Como problema central se identificó la poca visibilización e innovación de recursos y espacios comunicacionales para la promoción del bienestar emocional en estudiantes de primer semestre de la PUJ Cali, lo que condujo al diseño de proyectos específicos en tres categorías principales: Informativa, Educativa y Comunicativa. Cada categoría está diseñada para abordar aspectos clave del bienestar emocional y fomentar una comunidad universitaria más inclusiva y apoyada.

Categoría Informativa: Proyecto "Conversando con mi Bienestar"

El proyecto "Conversando con mi Bienestar" se centra en la creación de un chat anónimo en línea, inicialmente a través de WhatsApp, para que los estudiantes de primer semestre puedan expresar sus inquietudes y recibir respuestas de los psicólogos del Centro de Bienestar. La intención es proporcionar un espacio seguro y accesible que facilite el diálogo y el apoyo emocional.

Fases del Proyecto:

Presentación y Adecuación: Promoción del proyecto a través de redes sociales, carteles en el campus y correo electrónico institucional. Esta fase evalúa la receptividad inicial mediante la observación del alcance y la interacción de los estudiantes.

Activación: Implementación del chat en línea y capacitación de los psicólogos en el manejo de las consultas, con promoción continua del servicio. La evaluación se realiza a través de encuestas de satisfacción para medir la efectividad y el impacto del chat.

Actuación: Creación de contenidos informativos basados en las consultas recibidas y su distribución en el chat. La evaluación se centra en la utilidad y relevancia percibida de estos contenidos.

Consolidación: Desarrollo de una aplicación móvil dedicada al bienestar emocional, que incluya funciones de chat anónimo, recursos de salud mental y acceso rápido a los psicólogos. La evaluación incluye grupos focales y encuestas de satisfacción para determinar la funcionalidad y el impacto de la aplicación.

Categoría Educativa: Proyecto "Soy testigo de mi Bienestar"

El proyecto "Soy testigo de mi Bienestar" busca socializar prácticas y consejos para el bienestar emocional a través de testimonios audiovisuales de estudiantes. Estos testimonios se comparten en plataformas como Instagram y TikTok para llegar a una audiencia amplia y diversa.

Fases del Proyecto:

Presentación y Adecuación: Campaña en redes sociales y medios internos para promocionar la iniciativa, observando la reacción y el alcance inicial.

Activación: Creación de una cuenta en redes sociales que recopile testimonios de estudiantes sobre sus experiencias de bienestar emocional, evaluando el engagement y la participación.

Actuación: Producción de una serie de video-testimonios temáticos, con observación continua del feedback y la recepción por parte de los estudiantes.

Consolidación: Producción de una serie web con todos los testimonios recopilados, evaluada mediante encuestas para medir el impacto y la relevancia de la serie en la comunidad universitaria.

Categoría Comunicativa: Proyecto "Ruta Bienestar"

El proyecto "Ruta Bienestar" incluye la creación del podcast "Con la mente relajada", donde se abordan temas relacionados con la vida universitaria y el bienestar emocional. Este proyecto también incorpora piezas gráficas y la instalación de buzones físicos y digitales para recoger preguntas y comentarios de los estudiantes, promoviendo un espacio interactivo y de retroalimentación continua.

Fases del Proyecto:

Presentación y Adecuación: Introducción del podcast y distribución de piezas gráficas, junto con la instalación de buzones. La evaluación se realiza mediante encuestas post-episodio y el análisis del uso de los buzones.

Activación: Promoción del podcast a través de redes sociales y eventos en el campus, con la creación de nuevas piezas gráficas. Se monitorean el número de oyentes y el feedback recibido.

Actuación: Organización de eventos interactivos y charlas basadas en el podcast, ajustando las piezas gráficas según el feedback. La participación y satisfacción se evalúan mediante observación y encuestas.

Consolidación: Creación de una red de apoyo estudiantil y una plataforma digital para archivar el podcast y recursos adicionales. La evaluación incluye encuestas de satisfacción y análisis del uso de la plataforma.

2.1. Diseño de actividades y acciones IEC

A continuación, se presentan dos matrices de actividades y acciones IEC. La primera matriz muestra el diseño de la estrategia de comunicación completa, y la segunda presenta el diseño de una de las fases de la estrategia que si se implementó:

Tabla 2

Estrategia (Categorías)	Proyectos		Presentación y adecuación		Fase 1 Activación		Fase 2 Actuación		Fase 3 Consolidación	
	Nombres	Eval.	Actividades	Eval.	Actividades	Eval.	Actividades	Eval.	Actividades	Eval.
1. Informativa - Expresiva	"Conversando con mi Bienestar "	(Métodos usados para evaluar los proyectos)	Promoción del proyecto a través de redes sociales, carteles en el campus y correo electrónico institucional.	Observación	- Implementación del chat en línea vía WhatsApp anónimo. - Capacitación de los psicólogos para el manejo de las consultas en el chat. - Promoción continua del chat a través de medios digitales y físicos.	Encuestas de satisfacción	Creación de recursos y contenidos informativos con base a las consultas recibidas que sean compartidos en el chat en línea.	Encuestas	Desarrollar una aplicación móvil dedicada al bienestar emocional de los estudiantes, que incluya funciones de chat anónimo, recursos de salud mental, y acceso rápido a los psicólogos del Centro de Bienestar.	Grupos focales y Encuestas de satisfacción
2. Educativa - Recreativa	"Soy testigo de mi Bienestar"		Campaña en redes sociales y medios internos de la universidad para promocionar la iniciativa.	Observación	Creación de una cuenta de Instagram y TikTok que recopile los testimonios de estudiantes sobre sus experiencias y prácticas de bienestar emocional.	Observación	Producción de una serie de video-testimonios temáticos sobre el bienestar emocional.	Observación	Producción de una serie web con todos los testimonios recopilados.	Encuesta

3. Comunicativa - Interactiva	**Ruta Bienestar**		**Podcast “Con la mente relajada”**	**Encuesta**	**- Promoción de los primeros episodios del podcast en la asignatura Experiencia Formativa.** **- Diseño y distribución de piezas gráficas sobre el bienestar emocional.** **- Instalación y promoción del buzón físico y digital en puntos estratégicos del salón de clases.**	**Feedback recibido a través de encuestas post-episodio**	**- Realización de episodios en vivo con participación de la audiencia.** **- Colaboraciones con otros departamentos o colectivos estudiantiles.**	**Observación y Encuesta**	**Creación de una plataforma digital donde se archive el podcast y recursos adicionales.**	**Tráfico en la plataforma digital.**

Tabla 3

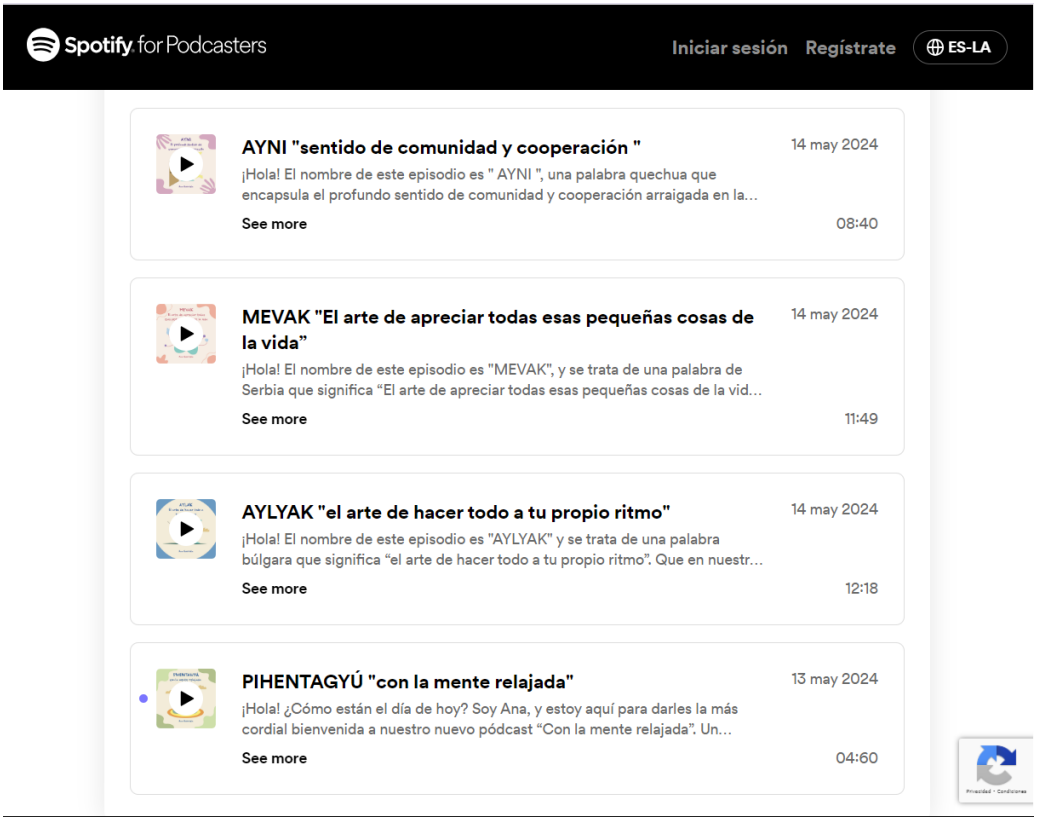
Categoría	Problema detectado	Proyecto (Nombresonoro y de recordación)	Objetivo	Mensaje (o intencionalidad)	Público (Primario y Secundario)	Actividades (Fase de Presentación)	Acciones (respecto a las actividades)	Recursos (Medios, Modos, Mediadores,Espacios)
Información	Poca visibilización e innovación de recursos y espacios comunicacionales para la promoción del bienestar emocional en estudiantes de primer semestre de la PUJ Cali.	***"Ruta Bienestar"***	Promover el diálogo entre los estudiantes de primer semestre sobre todo lo que implica ser un estudiante universitario.	Reconocimiento del otro y de sus vivencias dentro de la universidad.	Estudiantes de primer semestre de la PUJ Cali. Estudiantes universitarios.	- Producción y difusión del podcast "Con la mente relajada". - Invitación a estudiantes de semestres avanzados para participar en episodios.	- Grabar y editar episodios del podcast. - Programar y coordinar entrevistas con invitados. - Publicar episodios en Spotify.	*Nuevo podcast "Con la mente relajada". Un espacio creado por y para todos nosotros, donde hablaremos de todo lo que implica ser un estudiante universitario y cómo mantener nuestra mente relajada en este camino.*
Educación			Socializar entre los/as estudiantes de primer semestre prácticas y consejos para el bienestar emocional.	Descubrir herramientas y estrategias para cuidar tu bienestar emocional y disfrutar plenamente de tu vida universitaria.	Estudiantes de primer semestre de la PUJ Cali. Estudiantes universitarios.	- Diseño y distribución de piezas gráficas informativas (infografías, posters, flyers).	- Diseñar piezas gráficas con información sobre prácticas de bienestar emocional. - Imprimir las piezas gráficas y ubicarlas en el salón de clases.	*¡Relájate! Ya no sobrevivas la semana, disfrútala.*

Comunicación			Intercambiar pensamientos, situaciones, preguntas de los estudiantes de primer semestre sobre el bienestar emocional	Compartir experiencias y dudas para que juntos se logren encontrar respuestas y apoyo en la vida universitaria.	Estudiantes de primer semestre de la PUJ Cali. Estudiantes universitarios.	- Instalación y promoción del buzón físico y digital para recoger pensamientos y preguntas de los estudiantes. - Sesiones de feedback y respuesta a las inquietudes recogidas. - Incorporación de temas sugeridos por los estudiantes en el podcast.	- Colocar el buzón físico en puntos estratégicos del salón de clases. - Crear y promover un buzón digital accesible a través de los episodios del podcast. - Revisar periódicamente los buzones y organizar la información recogida. - Responder a las preguntas y comentarios de los estudiantes en episodios del podcast.	*Recuerden que este podcast es un espacio seguro y acogedor para todos ustedes. Los invito a que compartan sus pensamientos, situaciones, preguntas o cualquier cosa que deseen sobre su bienestar emocional en el buzón físico, que se debe encontrar en su salón de clases o en el buzón digital que tenemos disponible en la descripción del episodio, y piensa que lo que tu escribas ahí puede ser parte de nuestro próximo episodio.*

Fase 3. Implementación de la primera fase de la estrategia

3.1. Podcast en la plataforma

Link: https://podcasters.spotify.com/pod/show/ana-gabriela633/episodes/PIHENTAGY-con-la-mente-relajada-e2jkfeq

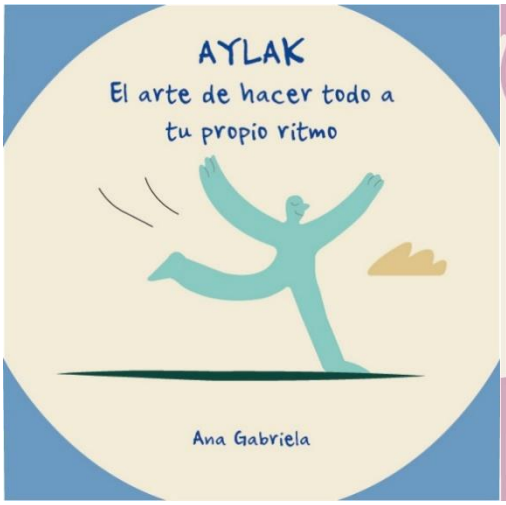


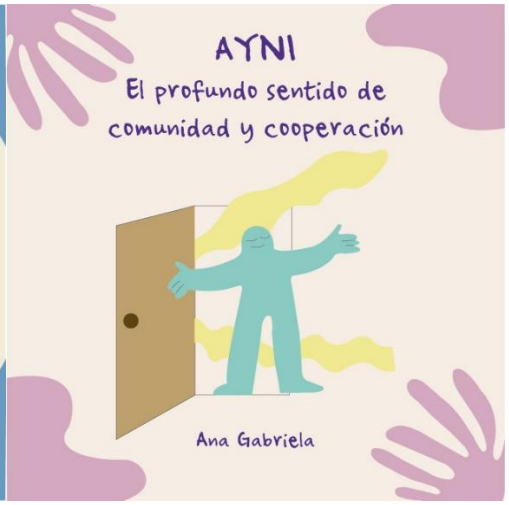
Para la creación del podcast, primero se diseñó el guion. Se optó por realizar tres capítulos temáticos y un capítulo introductorio. Las temáticas de cada capítulo surgieron de las respuestas de los estudiantes de primer semestre obtenidas en la encuesta y los grupos de discusión, identificando la sobrecarga académica, el manejo del tiempo y las relaciones interpersonales como temas clave. El guion de cada capítulo se estructuró desde la experiencia personal y la conversación con un estudiante de un semestre avanzado, con el fin de que tuviera una duración corta, entre 8 y 12 minutos.

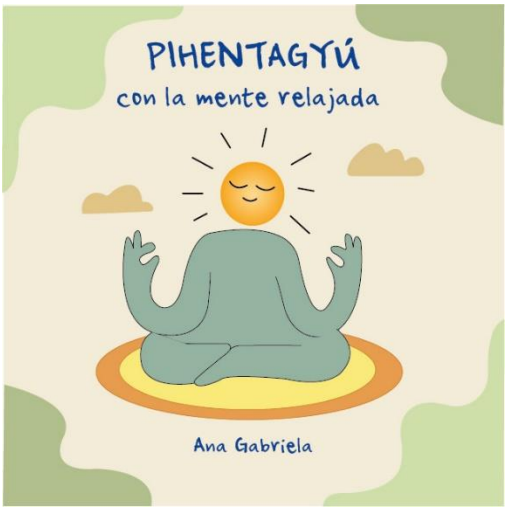
Cabe resaltar que cada episodio tiene un nombre propio que se compone de una palabra extranjera con un significado relacionado con la temática de cada capítulo. El podcast se titula PIHENTAGYÚ, que significa "con la mente relajada". El primer capítulo se llama AYLAK, que significa "el arte de hacer todo a tu propio ritmo". El segundo capítulo se titula MEVAK, que se refiere a "el arte de apreciar todas esas pequeñas cosas de la vida". Finalmente, el último episodio se titula AYNI, que expresa "el profundo sentido de comunidad y cooperación".

Habiendo estructurado los guiones, se llevó a cabo la grabación en la cabina de sonido del laboratorio de Comunicación. La edición se realizó con el programa Adobe Audition, utilizando exclusivamente recursos sonoros descargados de plataformas libres de derechos de autor. Durante la estructuración del guion del podcast, se consideraron aspectos importantes como la narrativa accesible y la conexión emocional, buscando que el contenido no solo informara, sino que también resonara personalmente con los oyentes, una estrategia discutida y refinada en conjunto para asegurar su efectividad comunicativa.

3.2. Diseño de las portadas del podcast







El diseño de las portadas del podcast fue realizado por una estudiante de Diseño de Comunicación Visual. Ella tuvo en cuenta varios referentes de películas, videos y podcasts sobre salud mental y bienestar emocional para inspirarse en su creación. El proceso de diseño se llevó a cabo de manera colaborativa, trabajando conjuntamente en la selección de la tipografía, los colores y el personaje que se utilizaría.

Se decidió crear un personaje versátil que pudiera cambiar fácilmente de forma y que no tuviera un género definido, lo que permite una mayor identificación y diversidad entre los oyentes. Cada elemento visual fue cuidadosamente alineado con la temática general del podcast y con la de cada episodio específico, asegurando una coherencia estética y conceptual en toda la serie. Este enfoque no solo fortalece la identidad del podcast, sino

que también enriquece la experiencia del oyente al proporcionar un marco visual que complementa el contenido auditivo.

3.3. Piezas gráficas

Adicionalmente, se crearon unas piezas gráficas que incorporan el personaje y los colores utilizados en el diseño visual del podcast. Cada pieza gráfica corresponde a un

capítulo del podcast y una adicional para representar el podcast en general. Estas piezas fueron diseñadas con el objetivo de crear mensajes impactantes que se relacionen directamente con la temática de cada episodio. Además, se buscó que estas gráficas funcionaran como puntos de reflexión sobre el bienestar emocional dentro del salón de clase, promoviendo así un ambiente de conciencia y apoyo entre los estudiantes. La coherencia visual y temática de las piezas gráficas refuerza la identidad del podcast y facilita una conexión más profunda con los oyentes, ayudándoles a internalizar los mensajes y aplicar las reflexiones en su vida cotidiana.

3.4. Buzón físico y buzón digital

También, para permitir una comunicación abierta con los estudiantes, se creó un buzón físico y otro digital donde quienes quisieran pudieran dejar sus pensamientos, dudas o dificultades. La idea es que las respuestas obtenidas en estos buzones sirvieran como insumo para las temáticas del podcast. El buzón físico se encontraba en el salón de clases, junto con hojas de papel y lapiceros, facilitando así que los estudiantes pudieran expresar sus inquietudes de manera anónima y cómoda. Por otro lado, el buzón digital, en forma de un formulario de Google Forms, estaba disponible en la descripción de cada episodio del podcast, permitiendo una opción de retroalimentación accesible y conveniente. Esta doble modalidad de buzones aseguró una mayor participación de los estudiantes, enriqueciendo el contenido del podcast con sus experiencias y necesidades reales.

3.5. Valoración de la primera fase de la estrategia

Los mismos estudiantes que acompañaron todo el proceso desde la encuesta, los grupos de discusión y la sesión de trabajo colaborativa fueron quienes evaluaron los resultados obtenidos. Se los reunió en el MediaLab, uno de los salones de la carrera de Comunicación en el edificio Almendros, el día 14 de mayo con todos los productos

comunicacionales y luego se les pidió que respondieran una encuesta para evaluar los diferentes aspectos de la estrategia.

Adicionalmente, los resultados obtenidos fueron presentados a las profesoras de Experiencia Formativa, quienes también han sido pieza fundamental en todo el proceso, en un grupo focal posterior. Por parte de ambos grupos, los estudiantes y profesoras, se obtuvo una respuesta favorable y una retroalimentación constructiva. A la mayoría les gustó el diseño visual, la calidad del sonido, los temas tratados, las piezas gráficas, el buzón físico y digital, la claridad y relevancia de los temas, y la estructura y organización del podcast.

El grupo focal se realizó el día 21 de mayo en la sala de juntas del Centro de Bienestar. La directora de la asignatura de Experiencia Formativa consideró que el proceso realizado fue muy valioso y destacó que todos los datos recolectados son muy significativos para el Centro de Bienestar. Estos datos ayudan a conocer el estado actual en cuanto a salud mental y bienestar emocional de los estudiantes de primeros semestres, permitiendo crear proyectos, estrategias y productos de comunicación más enfocados en las necesidades de los mismos estudiantes. "Con este insumo nosotros tenemos la oportunidad de escuchar lo que está pasando con los estudiantes desde su propia voz", mencionó.

Del mismo modo, las profesoras, quienes gustosamente quisieron escuchar los episodios del podcast y revisar las piezas gráficas, hicieron varios comentarios positivos sobre el contenido. "Los mismos estudiantes están buscando los espacios para comunicarse y al parecer se sienten más cómodos hablando entre ellos mismos, además que hay muchos otros estudiantes que tienen ya una trayectoria en la universidad y pueden hablar desde su experiencia a través de un podcast de manera rápida, concreta y entretenida", mencionó una de las profesoras. Les pareció que los temas escogidos fueron adecuados para ser divulgados en un primer momento y que van muy de la mano de los temas que más impacto causan en la asignatura de Experiencia Formativa. Les sorprendió que las voces de los estudiantes en el podcast fueran tan certeras con la información que

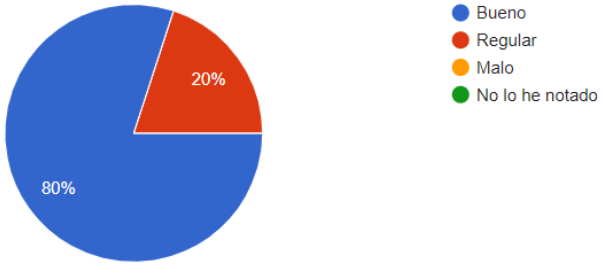
daban a las preguntas planteadas para cada tema. "Esta niña tiene todo claro sobre lo que dice y es increíble que dé consejos tan prácticos que le han funcionado a ella para el manejo del tiempo", añadió otra profesora.

Finalmente, se llegó al acuerdo de que este proyecto representa un primer paso exitoso con los estudiantes de primer semestre 2024-1, pero debe buscarse la posibilidad de que no se quede estancado y siga en marcha. La idea es que todo lo que los mismos estudiantes han planteado se pueda realizar desde el Centro de Bienestar y no sea ignorada toda la información que ellos mismos han proporcionado para hacer de su vida universitaria algo más llevadero. La directora y las profesoras comentaron que esperaban poder hacer uso de los episodios del podcast en el siguiente semestre e hicieron la invitación para que se le dé continuidad con nuevos temas y nuevas voces.

A continuación, se pueden ver las respuestas de la encuesta, las cuales reflejan el impacto positivo y las áreas de mejora para la estrategia. Los comentarios específicos destacaron la efectividad del enfoque temático, la accesibilidad de los recursos y la utilidad práctica de los contenidos presentados en el podcast y las piezas gráficas. Esta retroalimentación será fundamental para la planificación y ejecución de las siguientes fases de la estrategia, asegurando que continúe respondiendo a las necesidades y expectativas de la comunidad universitaria.

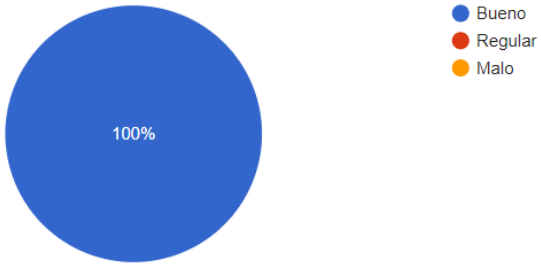
¿Qué opinas del diseño visual del pódcast (portada, logotipo, gráficos)?

5 respuestas



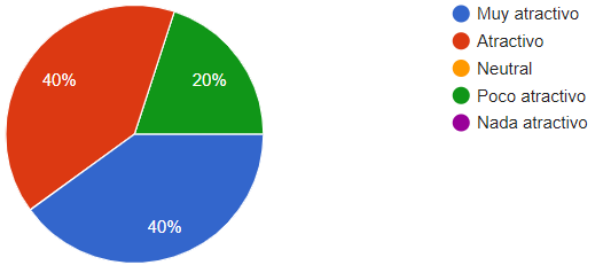
¿Cómo calificarías la calidad del sonido del pódcast?

5 respuestas



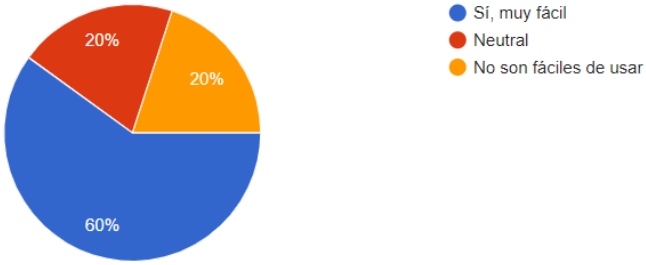
¿Qué opinas del diseño de las piezas gráficas utilizadas para promocionar el pódcast?

5 respuestas



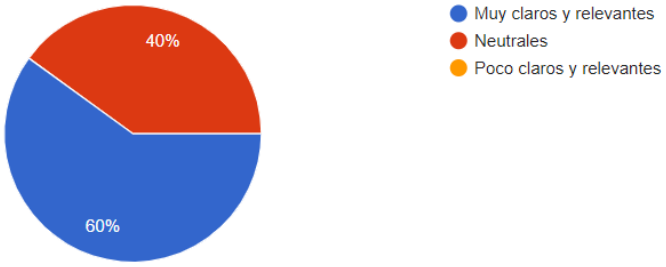
¿Consideras que el buzón físico y digital son fáciles de usar?

5 respuestas



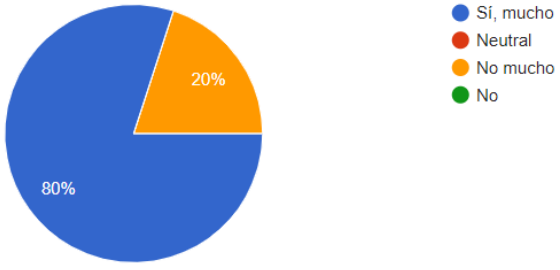
¿Qué opinas sobre la claridad y relevancia de los temas tratados en el pódcast?

5 respuestas



¿Te gustó la estructura y organización del pódcast (introducción, desarrollo de temas, cierre)?

5 respuestas



3.6. Guía práctica para el uso del podcast, piezas gráficas y buzón (físico y digital) en la asignatura Experiencia Formativa

Esta guía está diseñada para ayudar a las profesoras de la asignatura Experiencia Formativa a integrar efectivamente el podcast, las piezas gráficas y los buzones (físico y digital) en sus clases. Estos recursos han sido creados para promover el bienestar emocional de los estudiantes y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y reflexivo.

1. Uso del Podcast

a. Introducción al Podcast:

- Nombre del Podcast: PIHENTAGYÚ "con la mente relajada"

- Episodios:
    - *Introducción*: Introducción a la temática del podcast.
    - *Episodio 1*: AYLAK "El arte de hacer todo a tu propio ritmo" - Sobrecarga académica.
    - *Episodio 2*: MEVAK "El arte de apreciar todas esas pequeñas cosas de la vida" - Manejo del tiempo.
    - *Episodio 3*: AYNI "El profundo sentido de comunidad y cooperación" - Relaciones interpersonales.

b. Cómo Integrarlo en las Clases:

1. Pre-escucha:
    - Explique brevemente el propósito del podcast y su relevancia para el bienestar emocional.
    - Asigne el episodio correspondiente como tarea previa o escúchelo en clase.
2. Discusión en Clase:
    - Después de escuchar el episodio, organice una discusión en grupo sobre los puntos clave.
    - Utilice preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el intercambio de experiencias personales.
3. Actividades Relacionadas:
    - Realice actividades prácticas basadas en los temas del podcast, como ejercicios de manejo del tiempo o dinámicas de grupo para mejorar las relaciones interpersonales.

2. Uso de las Piezas Gráficas

a. Introducción a las Piezas Gráficas:

- Cada pieza gráfica corresponde a un episodio del podcast y está diseñada para reforzar el mensaje principal.

b. Cómo Integrarlas en las Clases:

1. Exhibición:
    - Coloque las piezas gráficas en lugares visibles del salón de clases.
    - Use las piezas gráficas como puntos de inicio para debates o reflexiones en clase.
2. Actividades Relacionadas:
    - Realice ejercicios creativos donde los estudiantes creen sus propias piezas gráficas basadas en lo que aprendieron.
    - Utilice las piezas gráficas para realizar encuestas rápidas o actividades de lluvia de ideas.

3. Uso del Buzón (Físico y Digital)

a. Introducción al Buzón:

- Buzón Físico: Ubicado en el salón de clase con papel y lapiceros.
- Buzón Digital: Formulario de Google Forms, accesible desde la descripción de cada episodio del podcast.

b. Cómo Integrarlos en las Clases:

1. Presentación:

   - Explique a los estudiantes la función de los buzones y cómo pueden usarlos para expresar sus pensamientos, dudas o dificultades.

2. Recopilación de Feedback:

   - Revise periódicamente los comentarios y preguntas recibidas en ambos buzones.

   - Use la información recopilada para ajustar y mejorar el contenido y enfoque de las clases.

3. Actividades Relacionadas:

   - Organice sesiones de discusión basadas en los temas recurrentes que surjan del buzón.

   - Comparta algunos de los comentarios (con permiso de quien sea necesario) para abordar temas comunes y promover la empatía y la comunidad.

13. Conclusiones

Tras un arduo trabajo colaborativo e interdisciplinario, se logró el diseño de una estrategia de comunicación IEC y la implementación de una primera fase para la promoción del bienestar emocional, dirigida a estudiantes de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Se consiguió crear conciencia sobre la importancia de la salud mental en el ámbito universitario y mejorar la comprensión de los factores que pueden llegar a afectar la salud mental de los estudiantes. Al mismo tiempo, se dieron a conocer algunas prácticas de autocuidado, hábitos saludables y recursos disponibles para el apoyo de la salud mental en la universidad. A través de productos comunicacionales, se crearon espacios de diálogo donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias, escuchar a sus pares y opinar sobre temas en común respecto al bienestar emocional.

El planteamiento del problema de investigación surgió en respuesta a la creciente conciencia sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en su transición hacia la vida académica superior. En la fase inicial del proyecto se delimitó el alcance de la investigación, centrándose en la población estudiantil de primer semestre y su entorno inmediato en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. La claridad en la delimitación del problema proporcionó una base sólida para la posterior elaboración de objetivos específicos y la selección de métodos de investigación apropiados.

Pese a que, desde la Organización Mundial de la Salud (2022), en términos de salud mental se tiene un enfoque que primordialmente busca comprender los trastornos mentales y las discapacidades psicosociales, esta estrategia de comunicación no se ciñó solamente de ese punto de partida y se decidió ahondar más en una propuesta desde la salud mental positiva que le apunta a la promoción del bienestar emocional. La intención es modificar las interpretaciones y estigmas que han prevalecido acerca de la salud mental y su cuidado, involucrando a los mismos estudiantes en intervenciones informativas, educativas y

comunicativas vinculadas netamente a su bienestar, para que exista la posibilidad de que adopten características, hábitos o comportamientos en pro de su salud mental.

Con la creación de esta estrategia de comunicación se buscó abrir camino a una premisa central que rigió todo este trabajo de grado: escuchar, hablar y compartir lo que viven los estudiantes universitarios en cuanto a su salud mental y bienestar emocional. Como derecho humano fundamental, la salud mental debe ser abordado de manera interdisciplinar dentro de las universidades, con el fin de darle cumplimiento y validez. Es por eso, que desde el comienzo de este proceso de investigación-creación, se optó por trabajar de manera participativa y colaborativa con los directivos de la universidad, los expertos en salud mental del Centro de Bienestar, las profesoras de la asignatura Experiencia Formativa y los estudiantes, tanto de primer semestre 2024-1 como estudiantes de semestres superiores, que también estaban interesados en el tema y querían compartir su experiencia.

La primera fase de la estrategia presento productos comunicacionales análogos y digitales que proporcionan oportunidades de interacción cara a cara en los lugares donde sean implementados, en este caso, en la asignatura Experiencia Formativa, una asignatura que es obligatoria para todos los estudiantes de primer semestre y se considera un espacio esencial en el proceso formativo de estos. Aunque la implementación de la estrategia fue pensada para realizarse dentro de esta asignatura, debido a limitaciones de tiempo y espacio, la primera fase fue implementada fuera de este espacio académico. Aun así, se logró cumplir con el objetivo de facilitar el acceso y la participación de los estudiantes de primer semestre 2024-1.

El proyecto "Ruta Bienestar" y la creación del podcast "Con la mente relajada" brindan la posibilidad de divulgar mensajes relacionados con la salud mental de una manera accesible y relevante para los estudiantes. A través de la producción de episodios temáticos que comparten recursos prácticos y reflexiones de los mismos estudiantes sobre su

bienestar emocional, piezas gráficas alusivas a los temas tratados y un enfoque de retroalimentación abierta y continua no solo fomentó la participación estudiantil, sino que también creó un sentido de comunidad y apoyo entre los miembros de la universidad.

Por lo tanto, se destaca la importancia de enfocarse en programas breves, interactivos y novedosos que se adapten a las necesidades de las comunidades para potenciar su interés y aceptación, como menciona De la Rosa, Moreyra y De la Rosa, 2020). Rescatando diferentes formas de usar la virtualidad de manera positiva, generando interacción entre los mismos estudiantes y promoviendo el consumo de contenidos útiles para su bienestar emocional. De este modo, las estrategias IEC enfocadas en la promoción de la salud mental en comunidades deben estar centradas en la generación de procesos participativos que potencien la creatividad colectiva y ensanchen las redes de apoyo comunitario (Bang, 2014).

No obstante, una de las principales limitaciones fue la resistencia al cambio por parte de algunos sectores de la comunidad universitaria. Aunque la mayoría de los estudiantes respondieron positivamente a los productos comunicacionales, hubo cierta resistencia por parte de algunos de ellos en la adopción de nuevas iniciativas relacionadas con la promoción del bienestar emocional. De esta manera, los aprendizajes destacan el trabajo interdisciplinario que se debe llevar a cabo como una experiencia de vinculación entre diferentes actores, con el fin de crear innovaciones pedagógicas para la promoción de la salud mental en el ámbito universitario (Cerino, Gómez, Cometto, Catalini, Coronado, Torres, Sanguineti y Pereyra, 2019).

Otra limitación importante fue la falta de recursos y apoyo institucional para la implementación completa de la estrategia. Si bien se logró llevar a cabo la creación del podcast, la divulgación de las piezas gráficas y la instalación de un buzón físico y digital, se identificaron áreas donde se podría haber mejorado con más recursos financieros y logísticos. La falta de fondos limitó la capacidad del proyecto para ampliar el alcance de los

productos comunicacionales y realizar campañas de promoción más extensas en el campus. Por ende, se resalta que es importante tener en cuenta el papel de las universidades como formadoras, proveedoras de recursos, información y capacitación, y como entornos propicios y facilitadores para llevar a cabo este tipo de intervenciones (Quintero, Herrera, Mateus, Bernal, Acosta, Agudelo y Falla, 2022).

Además, se observó una falta de participación constante por parte de algunos estudiantes en las actividades relacionadas con la estrategia "Ruta Bienestar". Aunque hubo un interés inicial en la creación de la estrategia, este interés disminuyó con el tiempo en ciertos grupos de estudiantes. Esto sugiere la necesidad de diseñar estrategias de compromiso a largo plazo que mantengan el interés y la participación de los estudiantes a lo largo del tiempo. La creación de contenido relevante y atractivo, así como la promoción constante de las iniciativas de bienestar emocional, podrían ayudar a mantener el compromiso estudiantil a lo largo del tiempo.

En medio de estas dificultades, se encontró inspiración en el compromiso y la dedicación de aquellos que acompañaron este proyecto. Queda expresar el más profundo agradecimiento a los especialistas en salud mental, profesores y profesoras, estudiantes y todos aquellos que compartieron su tiempo, su experiencia y su sabiduría. Su colaboración fue fundamental para el éxito de este trabajo de grado. Todo el proceso fue más allá de la simple entrega de datos, involucrando la construcción de significados y la interacción social para promover cambios de comportamiento y conciencia sobre cuestiones de salud mental y bienestar emocional (Mosquera, 2003).

Para avanzar hacia la plena realización de la estrategia, se recomienda al Centro de Bienestar de la universidad fortalecer su compromiso institucional y financiero para asegurar recursos adecuados que permitan ampliar el alcance de las iniciativas enfocadas en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Asimismo, se sugiere promover activamente la integración de estas estrategias dentro del currículo académico, asegurando

que cada estudiante tenga acceso y participe activamente en este tipo de actividades. Finalmente, se insta a las profesoras de la asignatura Experiencia Formativa a continuar apoyando y colaborando en la implementación de la estrategia completa, reconociendo su papel crucial en la formación integral de los estudiantes.

En este punto de inflexión, se reconoce el importante rol de la promoción de la salud mental que aspira a mejorar la calidad de vida, reducir disparidades de salud y abordar problemáticas como el estigma y la discriminación, al mismo tiempo que la prevención de trastornos mentales se centra en reducir su incidencia, prevalencia y recurrencia mediante la manipulación de factores de riesgo y protección. Por lo tanto, se hace la invitación a los futuros investigadores que se reten a abordar desde la comunicación los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los estudiantes universitarios, y busquen desempeñar un papel fundamental en la construcción de entornos más saludables y enriquecedores. Que esta experiencia sirva como un faro, guiando a aquellos que buscan promover el bienestar emocional en el ámbito universitario.

Finalmente, se resalta la importancia y el gran impacto que tiene adoptar un enfoque interdisciplinario y participativo en la planificación y ejecución de proyectos. La colaboración entre diferentes disciplinas y actores universitarios puede enriquecer significativamente el proceso de investigación y garantizar la relevancia y efectividad de las intervenciones propuestas. Además, se recomienda realizar una cuidadosa evaluación de las necesidades y recursos disponibles en la comunidad universitaria antes de diseñar e implementar cualquier estrategia de promoción del bienestar emocional. Esto ayudará a garantizar que las intervenciones sean adecuadas y pertinentes para el contexto específico en el que se desarrollan. Por último, se destaca la importancia de evaluar continuamente el impacto de las intervenciones implementadas y ajustarlas según sea necesario en función de los resultados obtenidos. El monitoreo y la evaluación constantes son claves para asegurar que

las estrategias de promoción del bienestar emocional sean efectivas y sostenibles a largo plazo.

14. Referencias bibliográficas

Bang, C. (2014). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. *Psicoperspectivas, 13(2),* 109-120. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171031011011

Caicedo, E. (2023). En Colombia, jóvenes y mujeres son quienes más enfrentan problemas de salud mental. El Tiempo. https://www.eltiempo.com/salud/problemas-de-salud-mental-en-colombia-jovenes-y-mujeres-los-mas-afectados-815091

Cabrera, R., Ortiz, M., Peñaloza, C., y Carrión, P. (2022). Estrategias actuales para promover la salud mental. *Polo del Conocimiento, 7(7),* 1613-1632. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/4306/10201

Cali Cómo Vamos. (2023). Cómo Vamos en Salud.

Casañas, R., y Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. *Revista de estudios de juventud, 121*, 117-132. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7161805

Carreño, E. (2023). Informe de gestión Centros VMU Centro de Bienestar. Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Cifuentes, C., López, J., Duarte, J., Henao, M., Hios, M., Navarro, J., Pérez, L., y Rodríguez, L. (2021). Estrategia de comunicación para la salud mental: Afrontamiento post-confinamiento en estudiantes de Enfermería y otras disciplinas. *Boletín Semillero de Investigación En Familia, 3(1),* 2-9. https://doi.org/10.22579/27448592.805

Cerino, S., Gomez, P., Cometto, M., Catalini, S., Coronado, M., Torres, J., Sanguineti, S., y Pereyra, M. (2019). Promoción de la salud mental: coproducción de spots sonoros vinculando la universidad con la comunidad. *Revista Conexão UEPG, 15(3),* 238-244. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=514162319001

Colombiana de Trasplantes SAS. (2024). Bienestar emocional: Importancia y cómo cuidar su salud mental. Colombiana de Transplantes. https://colombianadetrasplantes.com/web/mente-sana/bienestar-emocional-como-cuidar-su-salud-mental/

De la Rosa, A., Moreyra, L. y De la Rosa, N. (2020). Intervenciones eficacies vía Internet para la salud emocional en adolescentes: Una propuesta ante la pandemia por COVID-19. *Hamut´ay, 7*(2), 18-33. http://dx.doi.org/10.21503/

De la Huerga, A. (2021). “La pandemia invisible”. Reportaje multimedia sobre el impacto del confinamiento en la salud mental en España [Trabajo de Grado para optar por el título en Periodismo].

Frías, L., y García, A. (2021). Reportaje multimedia. Una mirada social al estigma de las enfermedades mentales [Trabajo de Grado para optar por el título en Periodismo]. Universidad de Valladolid.

García, J. (2023). Estrategias de comunicación en salud, Selección teórico-metodológica para vías de intervención en política pública. Teseo. https://www.teseopress.com/estrategiasdecomunicacionensalud

González, C. (2015). La comunicación en salud como premisa fundamental para la percepción de riesgo en las poblaciones. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 53(2).* https://revepidemiologia.sld.cu/index.php/hie/article/view/40/18

Hermán-Carvajal, A. y Tercedor, M. (2022). Textos audiovisuales sobre salud para adolescentes y jóvenes adultos: análisis de estrategias lingüísticas aplicadas a través del uso de elementos emocionales. *Panacea, 23*(56), 41–55. [https://doi.org/10.5281/zenodo.7701063]

Ianina, L. (2021). Entre la salud mental, la universidad y la comunicación. *HAL science ouverte.* https://hal.science/hal-03352008

Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, (89)*, 67-77. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005&lng=es&tlng=es.

Klocker, V., & Altamirano, P. (2023). EXPLORANDO LA CREACIÓN DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS EN INSTAGRAM PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN JÓVENES. *Educación, formación e investigación, 9*(16), 29–44. https://revistas.unc.edu.ar/index.php/efi/article/view/43556

Mascayano, F., Lips, W., Mena, C., y Manchego, C. (2015). Estigma hacia los trastornos mentales: características e intervenciones. *Salud Mental, 38(1), 53-58.* https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252015000100008

Martínez-Hernández, D., & Pérez-Serrano, G. (2013). Estrategias de comunicación para la promoción de la salud en América Latina. Revista de Salud Pública, 15(2), 123-136. Recuperado de [https://doi.org/10.1590/S1020-49892013000200004].

Naslund, J., Aschbrenner, K., Marsch, L., y Bartels, S. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. Epidemiology and psychiatric sciences, 25(2), 113–122. https://doi.org/10.1017/S2045796015001067

OPS (2019). Cambiando la cobertura periodística del suicidio en América Latina y el Caribe. Pan American Health Organization. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15409:cambiando-la-cobertura-periodistica-del-suicidio-en-america-latina-y-el-caribe&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

OPS. (2021). La carga del suicidio en la Región de las Américas. ENLACE portal de datos. Organización Panamericana de la Salud. https://www.paho.org/en/enlace/burden-suicide.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. (Número de informe ISBN: 9789240051966). Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Organización Mundial de la Salud. (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-

25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo#:~:text=Ginebra%2C%202%20de%20marzo%20de,de%20la%20Salud%20(OMS)

Organización Panamericana de la Salud. (2018). Prevención del Suicidio: un recurso para los profesionales de los medios de comunicación. Actualización del 2017. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.

Organización Panamericana de la Salud. (2003). Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias*. La iniciativa de Comunicación.* https://www.comminit.com/la/content/comunicación-en-salud-conceptos-teorías-y-experiencias

Quintero, K., Herrera, A., Mateus, L., Bernal, Z., Acosta, B., Agudelo, Y., y Falla, T. (2022). Estrategia de comunicación para la salud mental: prevención del suicidio en la comunidad universitaria. *Boletín Semillero De Investigación En Familia, 4(2),* 2-15. https://doi.org/10.22579/27448592.847

Ríos, I. (2011). COMUNICACIÓN EN SALUD: CONCEPTOS Y MODELOS TEORICOS. *PERSPECTIVAS DE LA COMUNICACIÓN, 4(1),* 123-140. http://ojs.ufro.cl/index.php/perspectivas/article/view/111/94

Ríos, E., Páez, H., y Barbos, J. (2020). Estrategias de Comunicación: diseño, ejecución y seguimiento. Editorial Redipe

Rodríguez, C., Obregón, R., y Vega, M. (2002). Estrategias de Comunicación para el Cambio Social. Proyecto Latinoamericano de Medio de Comunicación de la Fundación Friedrich Ebert. Raquel Escobar

Torres, M. (2021). INFORME DE GESTIÓN SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA DISTRITAL DE SANTIAGO DE CALI. Alcaldía de Santiago de Cali.

Semana, R. (2023). El preocupante panorama de salud mental en Cali: el 70 % de los estudiantes está en riesgo. Semana. https://www.semana.com/nacion/cali/articulo/el-preocupante-panorama-de-salud-mental-en-cali-el-70-de-los-estudiantes-esta-en-riesgo/202334/#:~:text=Seg%C3%BAn%20un%20informe%20del%20mes,primeros%20cuatro%20meses%20de%202022

Soto, C. (2023). ¿Qué está pasando con la salud mental de los caleños? Caracol Radio. https://caracol.com.co/2023/02/08/que-esta-pasando-con-la-salud-mental-de-los-calenos/

Torres, M. (2021). INFORME DE GESTIÓN SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA DISTRITAL DE SANTIAGO DE CALI. Alcaldía de Santiago de Cali.

Vicuña, O. A., et al. (2023). Abordaje de la salud mental de jóvenes y adultos, en el departamento de Nariño. [Diplomado de profundización para grado]. Repositorio Institucional UNAD. https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56085

15. Anexos

Anexo 1. Guía de entrevista semiestructurada

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURA CON EXPERTOS EN SALUD MENTAL DE LA PUJ CALI – PROYECTO "RUTA BIENESTAR"

Datos generales:

Entrevistado/a: _____

Edad: _____

Tópicos de la entrevista:

1. ¿Cómo perciben el estado actual de la salud mental en los estudiantes universitarios, especialmente en los primeros semestres?
2. ¿Qué factores creen que influyen más en el bienestar emocional de los estudiantes?
3. ¿Qué estrategias o recursos recomiendan para que los estudiantes puedan gestionar mejor su salud mental durante esta etapa?
4. ¿Qué papel juega la comunidad universitaria, incluidos profesores y compañeros, en el apoyo a los estudiantes con problemas de salud mental?
5. ¿Cómo se puede fomentar un ambiente más abierto y de apoyo para que los estudiantes se sientan cómodos buscando ayuda cuando lo necesiten?

Observaciones:

_____
_____
_____
_____
_____

_____

Fecha de entrevista: _____ Lugar: _____

Anexo 2. Guía de observación directa

FICHA DE OBSERVACIÓN

GRUPO P1A

1. Caracterización

1. Fecha y hora de la clase _____
2. Lugar _____
3. Número de estudiantes _____
4. Género _____
5. Carreras _____

2. Receptividad a los contenidos y metodologías de clase

1. Participación activa _____
2. Uso de recursos de clase _____
3. Preguntas y Aclaraciones _____
4. Participación en actividades prácticas _____
5. Retroalimentación _____

3. Interacciones (kinesia y proxemia)

1. Gestos y movimientos _____
2. Cambios en la proximidad _____
3. Reacciones emocionales _____
4. Agrupamientos naturales _____
5. Interrupciones y espacios personales _____

FICHA DE OBSERVACIÓN

GRUPO P1A

3.1 Interacciones entre estudiantes

1. Comunicación verbal _____
2. Colaboración y trabajo en grupo _____
3. Inclusión social _____
4. Diversidad de interacciones _____
5. Niveles de Empatía _____

3.2 Interacciones con la docente

1. Respuestas a preguntas _____
2. Niveles de confianza _____
3. Seguimiento de instrucciones _____
4. Expresión de interés _____
5. Solicitudes de ayuda _____

3.3 Interacciones con los artefactos tecnológicos

1. Uso activo de dispositivos _____
2. Interacción con plataformas _____
3. Participación en actividades digitales _____
4. Consulta de recursos en línea _____
5. Signos de distracción _____

Anexo 3. Encuesta

Diseño de Estrategia de Comunicación en Salud Mental

¡Hola! Mi nombre es Ana, soy estudiante de Comunicación y me interesa saber cómo percibes tu bienestar emocional, ese estado de salud mental en el que te sientes bien contigo mismo/a y con tu entorno. Me gustaría que hables con sinceridad, ya que esta información es confidencial y no será divulgada.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. ¿De qué carrera eres? *

2. ¿Cuántos años tienes? *

   Marca solo un óvalo.

   - ◯ Entre 15 y 17 años
   - ◯ Entre 18 y 20 años
   - ◯ Entre 21 y 23 años
   - ◯ Entre 24 años en adelante

3. Según tu experiencia, ¿Cuáles son las principales situaciones que han afectado tu salud mental durante tu tiempo en la universidad? *

4. ¿Qué haces cuando enfrentas dificultades relacionadas con tu salud mental? *

5. ¿Qué actividades haces que te ayudan a mantener un estado de bienestar emocional? *

_____

6. ¿Qué recursos conoces que te ofrece la universidad para tu bienestar emocional? *

_____

7. ¿En cuáles participas? *

_____

8. Si existiera una estrategia de comunicación para promocionar la salud mental dirigida a estudiantes de primer semestre en la universidad, ¿qué temas te gustaría que se abordaran? *

_____

9. ¿Te gustaría participar voluntariamente en un grupo de discusión sobre salud mental y bienestar emocional en la universidad? **¡La invitación que te hago incluye refrigerio!** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Sí
- ◯ No

10. Si tu respuesta fue Sí, ¿cuál es tu nombre? *

_____

11. También, escribe tu número de celular para agregarte a un grupo de WhatsApp donde se brindará más información *

_____

12. **¡Muchas gracias por tu participación!**

_____

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Anexo 4. Guía grupos de discusión

GUÍA DE ENTREVISTA COLECTIVA CON ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA PUJ CALI – PROYECTO "RUTA BIENESTAR"

Datos generales:

Número de entrevistados/as: _____ Edades: _____ Actividades principales: _____ Mujeres: ___ Hombres: ___ Otro: ___

Tópicos de la entrevista:

1. Percepción del bienestar emocional entre neojaverianos

- ¿Cómo percibes en tus compañeros y en ti mismo un estado de bienestar emocional positivo o negativo?
- ¿Qué situaciones perciben como detonantes de una reacción de ansiedad, angustia, estrés, entre otras, en sus compañeros, y en Ud. mismo?
- ¿Qué importancia le atribuyes a la salud mental en el contexto universitario?

2. Acceso a recursos y apoyo al bienestar emocional de los/as estudiantes

- ¿Qué programas, prácticas o servicios de la universidad reconoces como importantes para el bienestar emocional de los estudiantes?
- ¿Qué actividades de prevención de factores relacionados con la salud mental has podido identificar en la universidad?
- ¿Qué actividades de promoción de bienestar emocional has identificado en la universidad?
- ¿Qué otros programas, actividades, recursos o prácticas crees que pueden contribuir al bienestar emocional de los estudiantes en la PUJ?

3. Conocimiento de estrategias, campañas y productos de comunicación sobre bienestar emocional y salud mental

- ¿Qué estrategias, campañas o piezas de comunicación has conocido desde tu ingreso a la universidad?
- ¿Qué mejorarías respecto al uso de los medios, los modos, los mediadores y los espacios de comunicación para futuras estrategias?
- ¿Cuál sería la mejor manera de involucrar a los/as estudiantes en futuras estrategias de comunicación?

4. Diseño participativo de estrategias de Información, Educación y Comunicación

- ¿Qué actividades o productos de información creen que se pueden diseñar para promover el bienestar emocional de los/as estudiantes javerianos?
- ¿Qué actividades o productos de comunicación creen que se pueden diseñar para promover el bienestar emocional de los/as estudiantes javerianos?
- ¿Qué actividades o productos de educación creen que se pueden diseñar para promover el bienestar emocional de los/as estudiantes javerianos?
- ¿En qué tipo de lenguajes (audiovisual, sonoro, gráfico, textual) creen que sería más efectiva la información, la educación y la comunicación de este tipo de estrategias?

Observaciones:

_____
_____
_____
_____
_____

_____

Fecha de entrevista: _____ Lugar: _____

Anexo 5. Guía entrevista colectiva para sesión de trabajo colaborativo

ENTREVISTA COLECTIVA CON ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE Y COLABORADORES DE LA PUJ CALI – PROYECTO "RUTA BIENESTAR"

En esta actividad de entrevista colectiva, nos enfocaremos en la planeación por escenarios para la estrategia de comunicación sobre bienestar emocional dirigida a los estudiantes de primer semestre de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali 2024-1. Exploraremos escenarios deseables, posibles, probables y plausibles para el bienestar emocional que los participantes han propuesto en anteriores ocasiones o que propongan este espacio para enriquecer la asignatura de Experiencia Formativa. Se ha optado por esta perspectiva prospectiva de planificación debido a su enfoque en la construcción colectiva. La prospectiva busca trascender la individualidad y centrarse en la acción conjunta de los actores sociales, incorporando sus intereses, concepciones y percepciones. En este proceso, la ciencia sirve como herramienta para empoderar a los actores sociales, proporcionando más y mejores espacios de participación y desarrollando sus capacidades para actuar con libertad.

Premisa: *¿Cómo podemos aportar al cuidado y bienestar emocional de los estudiantes de primer semestre desde una estrategia de comunicación en la asignatura Experiencia Formativa?*

Contexto: Los escenarios son narraciones que describen caminos alternativos hacia el futuro. Estos escenarios futuros pueden ser ***deseables*** (también conocidos como preferibles, y que están más ligados a lo utópico y, por lo tanto, de difícil realización) y **posibles** (basados en la historia y, por lo tanto, de más fácil ocurrencia). Entre los escenarios posibles tenemos los **probables** (de todos los escenarios potenciales, cuáles tienen mayor probabilidad de ocurrencia) y entre los probables se encuentran los **plausibles** (aquellos de los cuales podemos justificar y casi comprobar con hechos su ocurrencia).

Actividad:

Escenarios	Deseables	Posibles	Probables	Plausibles
Nuevos espacios de conversación con los psicólogos, diferentes a las habitaciones del Centro de Bienestar.			X	
Promoción de las actividades deportivas, artísticas, culturales y espirituales (podrían ser académicas también como las monitorias) que ofrece la universidad a partir de productos audiovisuales con testimonios de los				X

Escaneado con CamScanner

propios estudiantes y que resalten el beneficio para el bienestar emocional.				
Diario o bitácora para escribir lo que sienten o lo que les pasó a lo largo del día.		X		
Chat en línea anónimo donde puedan escribir o hablar, y reciban respuestas de personas capacitadas.	X			
Podcast interactivo que trate sobre las diferentes situaciones que viven los mismos estudiantes en cuanto a su bienestar emocional.	X			
Buzón dentro de las clases donde los estudiantes puedan introducir alguna situación de la que quieran una respuesta.			X	
Productos visuales (afiches) que hablen sobre el bienestar emocional dentro del salón de clase.				X
Objetos como lapiceros, llaveros, stickers, manillas, entre otros, que hagan alusión al bienestar emocional.		X		
Conformación de un grupo de estudiantes de primer semestre capacitados para velar por el bienestar emocional de quienes busquen su ayuda. Creación de un curso de entrenamiento y un sistema de incentivos.			X	
Creación de diferentes productos comunicacionales sobre bienestar emocional por parte de los mismos estudiantes de primer semestre que sirvan como guía para los siguientes neojaverianos.			X	

Escaneado con CamScanner

Anexo 6. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con número de identificación _____ declaro haber recibido la siguiente información: La estudiante Ana Gabriela Delgado Paguay, estudiante de séptimo semestre de la carrera de Comunicación de la Pontificia Universidad Javeriana Cali está desarrollando el proyecto “Ruta Bienestar”

Con este proyecto se espera Diseñar una estrategia de comunicación para la prevención y promoción de la salud mental, dirigida a estudiantes de primer semestre 2024-1 de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, para lo cual se prevé entrevistar a estudiantes de primer semestre de la universidad. He decidido contribuir con este estudio pues creo que permite generar nuevo conocimiento sobre el tema.

Las personas que realizan la investigación me han garantizado que la información que suministre será utilizada exclusivamente para los propósitos académicos.

Por lo tanto, habiendo recibido y entendido la información anterior, acepto participar como informante-clave en este trabajo de grado.

Entiendo que soy libre de rehusarme a participar de este estudio ahora o en el momento en que lo desee, si en el transcurso del mismo lo creo conveniente, sin afectar por ello mi buen nombre ni mi honra. Si tengo preguntas adicionales, puedo hacérselas a Ana Gabriela Delgado Paguay y/o Víctor Hugo Valencia G. (Correos: adelgadop@javerianacali.edu.co y/o vhvalencia@javerianacali.edu.co y) o al teléfono: 3205648291.

He leído, o me han leído, la información anteriormente mencionada y he tenido la oportunidad de que mis preguntas sean contestadas a satisfacción.

Se firma a los ____ días del mes de_____ de 2024

Firma del Informante-clave
C.C.: