

BIENESTAR EMOCIONAL DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE VI  
SEMESTRE DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE  
COLOMBIA, EN POST PANDEMIA,2024.

AUTORES

CAROL TATIANA QUIÑONES MONTILLA (330219234)

LAURA VALENTINA RAMÍREZ MOLINA (330219236)

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

GIRARDOT

2024

BIENESTAR EMOCIONAL DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE VI  
SEMESTRE DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE  
COLOMBIA, EN POST PANDEMIA,2024.

AUTORES

CAROL TATIANA QUIÑONES MONTILLA (330219234)

LAURA VALENTINA RAMIREZ MOLINA (330219236)

TRABAJO DE GRADO

ASESOR:

AMANDA ORTIZ DONCEL

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

GIRARDOT

2024

Nota de Aceptación

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

Girardot 20 de mayo de 2024

## DEDICATORIAS

A nuestros padres, cuyo amor incondicional, apoyo y sacrificio han sido fundamentales en nuestra formación académica y personal. Gracias por creer en nosotras y por ser nuestra mayor fuente de inspiración.

A nuestras hermanas, por su constante ánimo y por estar siempre a nuestro lado en cada paso de este camino

A todos aquellos que de una u otra forma han influido en nuestra formación y nos han apoyado durante esta etapa.

## AGRADECIMIENTOS

La elaboración de este trabajo fue posible gracias al apoyo fundamental de la Universidad de Cundinamarca, cuyo compromiso con la educación y el desarrollo académico ha sido un pilar fundamental en nuestra formación profesional. Un expreso agradecimiento a la institución por brindarnos la oportunidad de llevar a cabo este proyecto académico. Además, reconocer y agradecer la participación y acompañamiento invaluable de varias personas que contribuyeron a este logro. En primer lugar, agradecemos profundamente a nuestra docente asesora por su orientación experta, paciencia y dedicación a lo largo de todo el proceso. Su sabiduría y compromiso fueron fundamentales para dar forma a este trabajo. También queremos expresar gratitud al docente metodológico, por su asesoramiento técnico y valiosas sugerencias que enriquecieron este proyecto. Además, nuestro más sincero agradecimiento a nuestra familia por su amor, apoyo incondicional y constante motivación, que fueron el motor que impulsó este logro. A todos ellos, estamos profundamente agradecidas por haber sido parte de este viaje y por contribuir al éxito de este importante hito académico.

## CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. PROBLEMA.....	4
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
3. JUSTIFICACIÓN .....	9
4. OBJETIVOS .....	13
4.1 OBJETIVO GENERAL .....	13
5. MARCOS DE REFERENCIA .....	14
5.1. MARCO TEÓRICO.....	14
5.2. MARCO CONCEPTUAL.....	18
5.3. MARCO LEGAL.....	20
5.4. MARCO DE ÉTICO .....	22
5.5. MARCO GEOGRÁFICO .....	24
6. DISEÑO METODOLÓGICO .....	35
6.1. ENFOQUE DE ESTUDIO .....	35
6.2. TIPO DE ESTUDIO .....	35
6.3. UNIVERSO.....	35
6.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35

6.5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	36
6.6. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	36
6.7. MUESTREO .....	36
6.8. CONSIDERACIONES ETICAS.....	36
6.9. MÉTODOS/TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	37
7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	39
7.1. CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA.....	40
7.2. ESCALA SOBRE LA DIMENSIÓN EMOCIONAL .....	43
7.3. TEST PARA EVALUAR EL BIENESTAR EMOCIONAL.....	50
8. DISCUSIÓN.....	54
9. ACCIONES DE ENFERMERIA.....	58
10. CONCLUSIONES.....	83
11. RECOMENDACIONES.....	84
BIBLIOGRAFIA.....	86
ANEXOS .....	91

## LISTAS DE TABLAS

Tabla 1. Cuadro de operacionalización de variables.....	24
---	----

## LISTA DE GRAFICAS

<b>Grafica 1.</b> Distribución por sexo .....	40
<b>Grafica 2.</b> Distribución por edad.....	41
<b>Grafica 3.</b> Laborando actualmente .....	42
<b>Grafica 4.</b> Emociones positivas .....	43
<b>Grafica 5.</b> Emociones negativas.....	44
<b>Grafica 6.</b> Relación de Intranquilidad o nerviosismo con edad .....	45
<b>Grafica 7.</b> Relación de soledad con sexo .....	46
<b>Grafica 8.</b> Con el respeto y trato recibido que obtiene de los demás .....	47
<b>Grafica 9.</b> Relación con libertad para expresar los pensamientos y sexo .....	48
<b>Grafica 10.</b> Relación de apariencia física con sexo .....	49
<b>Grafica 11.</b> Relación de la pandemia me ha perjudicado emocionalmente y edad .....	50
<b>Grafica 12.</b> Cuando estoy de bajo ánimo paso más tiempo en redes sociales .....	51
<b>Grafica 13.</b> Relación de considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad con sexo .....	52
<b>Grafica 14.</b> Me comunico asertivamente con los demás; <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación Geográfica de Girardot .....	25
--	----

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado .....	91
Anexo 2. Tratamiento de datos .....	93
Anexo 3. Instrumento de caracterización sociodemográfica .....	94
Anexo 4. CadeViMa - 2005 sobre la dimensión emocional .....	95
Anexo 5. Test de bienestar emocional .....	96

## RESUMEN

El bienestar emocional es un estado en el que una persona reconoce sus propias capacidades, puede enfrentar las presiones normales de la vida, trabaja productivamente y contribuye a la comunidad. La pandemia de COVID-19 trajo consigo desafíos sin precedentes que transformaron nuestra vida cotidiana. A la luz de la teoría de las relaciones interpersonales de Peplau, se destacan varias fases y roles en los que el individuo, al identificar una necesidad, busca la ayuda de un profesional. Este proceso facilita la implementación de estrategias para abordar y resolver su situación **Objetivo:** Determinar el bienestar emocional percibido por un grupo de estudiantes de VI semestre de enfermería, para valorar la satisfacción con la vida en este grupo poblacional con el fin de diseñar acciones de enfermería en salud mental que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo de tipo descriptivo realizado con una muestra de 39 estudiantes. Para la recolección de la información se utilizó la escala de conocimiento de la dimensión emocional de Prieto-flores, M.E.; Fernández-Mayoralas, G.; Rojo-Pérez, Lardiés-Bosque, R.; Rodríguez-Rodríguez, V.; Ahmed-Mohamed, K.; Rojo-Abuín, J.M. y el test para evaluar el bienestar emocional de Urda-Duque, J.L. **Resultados:** El bienestar emocional y la experiencia de la pandemia están estrechamente relacionados con factores sociodemográficos como la edad, el género y la situación laboral. El grupo de estudiantes entre 14 y 26 años, especialmente las mujeres, ha experimentado diversas emociones durante este período, desde intranquilidad y nerviosismo hasta sentimientos de soledad en algunos caso. **Conclusiones:** Se evaluó el bienestar emocional y la satisfacción vital de 39 estudiantes de VI semestre en una universidad pública de Colombia,

destacando factores como edad, género y situación laboral. La mayoría de los estudiantes, principalmente mujeres entre 14-26 años, no trabaja actualmente, reflejando efectos negativos del desempleo en la salud mental. Aunque predominan emociones positivas, la pandemia afectó emocionalmente a un grupo significativo, especialmente mujeres, con sentimientos de intranquilidad, nerviosismo y soledad.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar emocional, estudiantes de enfermería, salud mental, post pandemia, emociones

## ABSTRACT

Emotional well-being is a state in which a person recognizes his or her own abilities, can cope with the normal pressures of life, works productively, and contributes to the community. The COVID-19 pandemic brought unprecedented challenges that transformed our daily lives. In light of Peplau's theory of interpersonal relationships, several phases and roles are highlighted in which the individual, upon identifying a need, seeks help from a professional. This process facilitates the implementation of strategies to address and resolve their situation **Objective:** Determine the emotional well-being perceived by a group of students in the 6th semester of nursing, to assess satisfaction with life in this population group in order to design nursing actions. in mental health that contribute to the emotional well-being of students. **Materials and methods:** Quantitative descriptive study carried out with a sample of 39 students. To collect the information, the scale of knowledge of the emotional dimension of Prieto-flores, M.E. was used; Fernández-Mayoralas, G.; Rojo-Pérez, Lardiés-Bosque, R.; Rodríguez-Rodríguez, V.; Ahmed-Mohamed, K.; Rojo-Abuín, J.M. and the test to evaluate the emotional well-being of Urda-Duque, J.L. **Results:** Emotional well-being and the experience of the pandemic are closely related to sociodemographic factors such as age, gender, and employment status. The group of students between 14 and 26 years old, especially women, has experienced various emotions during this period, from restlessness and nervousness to feelings of loneliness in some cases. **Conclusions:** The emotional well-being and life satisfaction of 39 sixth semester students at a public university in Colombia were evaluated, highlighting factors such as age, gender and employment situation. The majority of students, mainly women between 14-26 years old, are not currently

working, reflecting negative effects of unemployment on mental health. Although positive emotions predominate, the pandemic emotionally affected a significant group, especially women, with feelings of restlessness, nervousness and loneliness.

**KEYWORDS:** Emotional well-being, nursing students, mental health, post-pandemic, emotions

## 1. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el bienestar emocional es 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”<sup>1</sup>. El bienestar emocional es un concepto amplio que se relaciona con la sensación subjetiva de estar bien y en equilibrio. De manera que es importante tener en cuenta el manejo de las emociones, los estados de ánimo y que sean asumidos adecuadamente para generar autoconfianza en los individuos<sup>2</sup>.

Según Jonsen y Melender (2013), “los estudiantes de titulaciones de ciencias de la salud muestran mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de otras titulaciones”<sup>3</sup>. Esto puede estar relacionado con la complejidad de las asignaturas y el desarrollo de las prácticas clínicas, un contexto en el que los estudiantes enfrentan diversos estresores potenciales. Por lo tanto, es crucial desarrollar competencias emocionales adecuadas que permitan un afrontamiento eficaz. Es relevante destacar la teoría de las relaciones interpersonales de Peplau, que se centra en la construcción de la relación paciente-enfermero y en la búsqueda de estrategias para satisfacer las necesidades de los pacientes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) “estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes a nivel mundial experimentan trastornos mentales, iniciándose la mitad de estos antes de los 14 años”<sup>4</sup>. Lamentablemente, la mayoría de estos casos

---

<sup>1</sup> Ministerio de educación y formación profesional “Bienestar emocional en el ámbito educativo - SGCTIE.”. (25 Septiembre 2023)

<sup>2</sup> GORDILLO CAICEDO, Ana Lucia. “Bienestar y educación emocional en la educación superior” (2023)

<sup>3</sup> HERRERO, Ana Isabel; NAVARRO GIL, Sheila; BERDEJO HERNANDEZ, Jorge. “Principales estresores y competencias emocionales en los estudiantes de enfermería”. 2021.

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente.

pasan desapercibidos y no reciben tratamiento, lo que acarrea consecuencias que perduran a lo largo de la vida del individuo, impactando tanto su calidad de vida como la de su entorno. Sin embargo, el bienestar emocional va más allá de la ausencia de trastornos mentales; abarca un espectro más amplio que incluye el cultivo de emociones positivas, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la construcción de relaciones saludables.

Según Broche (2020), “La pandemia provocada por el COVID-19 constituye una emergencia global, con un elevado impacto en la salud pública, incluida la mental”<sup>5</sup>. Si bien las medidas de salud pública como el confinamiento ha sido crucial para contener la propagación del virus, esta misma medida ha tenido consecuencias no deseadas para la salud mental, ya que se han generado sentimientos de aislamiento, soledad, frustración e incluso desesperanza en muchas personas.

Según Infante y Grau (2020), “los universitarios son quienes presentan más preocupaciones por el compromiso que implican los estudios a ese nivel”<sup>6</sup>. La comunidad académica, se enfrentó a un escenario inesperado: clases en línea, aislamiento social e incertidumbre. La adaptación a esta nueva realidad no solo afectó su experiencia académica, sino también su bienestar emocional, además, es importante mencionar que esta etapa fue crucial debido al gran crecimiento físico, cognitivo y emocional que desarrollan los jóvenes, es todo un periodo de aprendizaje, desarrollo y de sentimientos intensos.

Esta investigación, profundiza en el análisis de los factores que influyen en el bienestar emocional; abarcando el manejo de las emociones y la satisfacción en la calidad de vida, relacionado con aspectos individuales que pueden llegar a impactar en la personalidad y relaciones con su entorno. Teniendo en cuenta que la evidencia

---

<sup>5</sup> BROCHE PÉREZ, Yunier; FERNANDEZ CASTILLO, Evelyn; REYES LUZARDO, Darlyn Alejandra. “Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 ” .2020.

<sup>6</sup> Ibid.

científica corrobora que los hechos vitales estresantes son factores que, combinados con aspectos temperamentales, genéticos y características del entorno pueden precipitar la aparición de afectaciones en la salud mental de los adolescentes, siendo la pandemia uno de los eventos traumáticos más recientes que ha generado una serie de consecuencias emocionales, económicas y sociales de elevada amplitud y complejidad<sup>7</sup>.

Este estudio tiene como objetivo principal determinar el bienestar emocional y la satisfacción con la vida de los estudiantes de enfermería de VI semestre en una universidad pública de Colombia. Para ello, se llevará a cabo un estudio descriptivo de corte transversal con una muestra representativa de 43 estudiantes. La metodología contempla la aplicación de una escala de evaluación emocional validada y una revisión exhaustiva de la literatura científica. A través de este enfoque metodológico, se analizarán en profundidad las experiencias y necesidades de los estudiantes en materia de salud mental y apoyo emocional.

La relevancia de este estudio radica en su carácter novedoso, ya que será la primera vez que se explore en profundidad el bienestar emocional y la satisfacción con la vida en este grupo de estudiantes. Se espera que los hallazgos contribuyan al diseño de acciones de enfermería en salud mental más efectivas, lo que a su vez repercutirá positivamente en la calidad de vida y el desempeño académico de esta población, asimismo, se espera fortalecer los programas y servicios de apoyo emocional existentes en la universidad, sentando las bases para el desarrollo de nuevas iniciativas enfocadas en la promoción del bienestar integral de los estudiantes.

---

<sup>7</sup> Observatorio de la Infancia. (2021). Una mirada a la salud mental de los adolescentes

## 2. PROBLEMA

### 2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios a nivel global y nacional. La implementación del aprendizaje mediado por tecnologías ha generado cambios inesperados en los diferentes entornos sociales, especialmente en el ámbito escolar. Diversos estudios han revelado un aumento considerable en las emociones negativas entre los estudiantes universitarios durante la pandemia, como ansiedad, depresión, estrés, irritabilidad, soledad y desmotivación. A nivel global, un estudio de la Universidad de Harvard mostró que aproximadamente el 61% de los estudiantes universitarios informaron un aumento en los niveles de ansiedad y un 45% experimentaron mayores niveles de depresión durante la pandemia<sup>8</sup>. La teoría de Peplau resalta la necesidad de conexiones significativas y apoyo emocional en momentos difíciles. En el contexto de la pandemia, la implementación de estrategias que fomenten las relaciones interpersonales, aunque sean virtuales, y que brinden apoyo emocional puede ayudar a mitigar los efectos negativos en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. En México, datos del Observatorio de Salud Mental y Comportamiento Humano indican que el 70% de los estudiantes universitarios han experimentado un aumento en el estrés y el 55% reportó sentimientos de tristeza y soledad<sup>9</sup>. “En China, Wang y colaboradores (2020) desarrollaron una investigación con una muestra poblacional compuesta por 1.210 participantes, se llevó a cabo durante la fase inicial del brote de Covid-19, cuyos

---

<sup>8</sup> HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. Mental Health Forum: The Impact of the COVID-19 Pandemic on Youth and Adolescent Mental Health

<sup>9</sup> IMPACT OF COVID-19 on Students' Mental Health and Well-being [Anónimo]. Psychreg

resultados indican la presencia de síntomas como ansiedad (28.8%), depresión (16.5%), estrés (8.1%)<sup>10</sup>. También, se investigó un grupo conformada por 976 ciudadanos del norte de España; donde se detectó la población más joven que sus edades oscilan entre los 18-25 años, presentaron niveles más altos en estrés, ansiedad y depresión en comparación a los grupos de 26-60 años<sup>11</sup>. Estos porcentajes reflejan un aumento considerable en las emociones negativas, exacerbado por factores como el aislamiento social, la incertidumbre económica y la transición a la educación en línea. La falta de interacción presencial y la reducción de actividades extracurriculares han contribuido significativamente a una sensación generalizada de intranquilidad y apatía. Estos efectos adversos en la salud emocional subrayan la necesidad urgente de desarrollar y fortalecer programas de apoyo psicológico y estrategias de intervención para mitigar los impactos negativos de la pandemia en la población estudiantil.

En Latinoamérica, una encuesta realizada por UNICEF indico que, durante la crisis de la pandemia, se experimentó un impacto en la salud mental de los adolescentes y jóvenes.

Se contó con una población de 8.444 participantes, sus edades oscilaban entre 13 y 29 años, el reporte muestra los sentimientos que presentaron durante la pandemia, 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión. Así mismo, para el 30%, la principal razón influyó en no controlar sus emociones, la situación general en los países ha afectado el día a día de las personas jóvenes pues 46% reporta tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba y 36% se

---

<sup>10</sup> Ibid, p5

<sup>11</sup> Ibid, p5

siente menos motivada para realizar actividades habituales. El 30%, la principal razón influyó en no controlar sus emociones<sup>12</sup>.

En Colombia, un estudio encontró que al menos el 55% de los estudiantes universitarios presentaban mayor irritabilidad durante la pandemia, el 48% se sentían más solos, el 38% no le hallaba sentido a la vida y el 34% presentó disminución de su autoestima. Esto afectó diferentes ámbitos personales, y el 11% de los estudiantes que han padecido problemas de salud mental refieren que los ha afectado en su rendimiento académico.”<sup>13</sup>.

A nivel departamental el gobierno colombiano en respuesta a las afectaciones en la salud mental creó “la estrategia de tele orientación en salud mental, a través de la opción 4 de la Línea 192, dirigida a la intervención en primera instancia, con primeros auxilios psicológicos y altos estándares de calidad, a toda la población que lo necesite”. Donde entre el periodo del 13 de abril de 2020 y el 13 de abril de 2021, el 70.8% de las atenciones fueron espontáneas y el 29.2% se realizaron por medio de búsqueda activa. el género que más consulto por medio de esta red fueron las mujeres, con un 60,90 %; las edades más frecuentes oscilan entre los 15 y 39 años; y los motivos de la llamada están relacionados mayoritariamente con síntomas de ansiedad, reacciones al estrés y síntomas de depresión, en un 46,45 %, los departamentos que presentaron gran cantidad de llamadas fueron Bogotá y Cundinamarca<sup>14</sup>.

A nivel local en un estudio realizado por Rodríguez y Guzmán en la Universidad de Cundinamarca seccional Girardot “Estrés percibidos por los estudiantes de Enfermería de 4º a 8º semestre de la universidad de Cundinamarca durante la

---

<sup>12</sup> UNICEF. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. [sitio web] 2020.

<sup>13</sup> Informe de Percepciones universitarias de la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN)

<sup>14</sup> Más de 18 mil atenciones en salud mental en opción 4 de Línea 192

práctica clínica IPA 2017” indica que los estresores predominante en los estudiantes de enfermería son: “La carga académica, la relación de los alumnos con sus compañeros y docentes de práctica clínica, la falta de competencias, el contacto con el sufrimiento”<sup>15</sup>, además, se identifican factores clave que pueden influir en el bienestar emocional de estos estudiantes, tales como el clima cálido predominante en la región, la distancia geográfica que los separa de sus lugares de origen, la situación de vivienda en arriendo y los recientes aumentos en los costos de mercado. Estos elementos, combinados, pueden generar tensiones significativas que afectan tanto su rendimiento académico como su salud emocional.

Esta investigación tiene como objetivo evaluar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios mediante el análisis de indicadores específicos que conforman la dimensión emocional, tanto positivos como negativos, las cuales pueden ser indicadoras de posibles dificultades psicológicas y académicas. La teoría de Peplau resalta la importancia de comprender las interacciones sociales y el apoyo emocional en el estado emocional de los estudiantes. El análisis de indicadores específicos de la dimensión emocional, tanto positivos como negativos, permite una evaluación detallada de su bienestar, lo cual es esencial para identificar posibles dificultades psicológicas y académicas. La identificación precisa de estos permitirá una evaluación detallada del estado emocional de los estudiantes, brindando datos cruciales para la implementación de acciones efectivas que promuevan un entorno educativo más favorable y equilibrado. Considerando los cambios experimentados en el ámbito psicológico, los sentimientos y emociones durante la pandemia covid-19 esta investigación se propone responder a la pregunta problema: ¿Cómo es el bienestar emocional de un grupo de estudiantes de VI semestre de una Universidad pública de Colombia, en post pandemia 2024? siendo así de gran importancia para comprender el estado emocional de los estudiantes

---

<sup>15</sup> RODRIGUEZ VILLANUEVA, Laura Nathalia; Guzmán Poloche, Luisa Fernanda. Estresores Percibidos por los Estudiantes de Enfermería de 4° a 8° Semestre de la Universidad de Cundinamarca durante la Práctica Clínica IPA 2017. 2017.

universitarios en el contexto actual y para desarrollar acciones de enfermería efectivas que promuevan su bienestar.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Después de la pandemia de COVID-19, se ha observado un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional en Colombia. A medida que el país ha enfrentado los desafíos de la pandemia y ha comenzado a recuperarse, se ha prestado una mayor atención a la salud mental de la población en general, incluyendo a los jóvenes y adolescentes<sup>16</sup>.

En un estudio titulado “Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile”<sup>17</sup>. Evidencia que la pandemia ha tenido un impacto negativo en la salud de los estudiantes universitarios; el estudio contó con 2.411 estudiantes de una universidad pública de Santiago de Chile, los resultados entre los resultados más relevantes indica que “el 77,7% de los estudiantes percibió su estado de ánimo mucho peor desde la pandemia y el 6,6% percibió que estaba mejor desde la pandemia”<sup>18</sup>. Estos hallazgos destacan la relevancia de aplicar intervenciones y estrategias orientadas a promover la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

Además, se evidencia que los estudiantes que enfrentaron adversidades en el núcleo familiar durante la pandemia tuvieron mayores dificultades en su salud mental. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar no solo los aspectos individuales de la salud mental, sino también los determinantes sociales que influyen en el bienestar emocional de esta población.

---

<sup>16</sup> Organización Mundial de la Salud. (en línea.). Healthy at home - Mental health.

<sup>17</sup> MAC GINTY, Scarlett; JIMENEZ MOLINA, Álvaro; MARTINEZ, Vania. “Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile”. 2021.

<sup>18</sup> Ibid p27.

Según datos recientes del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE) de Colombia, se encontró que “el 66,3% de los colombianos declaró haber enfrentado problemas de salud mental en algún momento de su vida. Este porcentaje fue significativamente mayor entre las mujeres, con un 69,9%. En el rango de edad de 18 a 24 años, el 75,4% de las mujeres reportaron haber experimentado problemas de salud mental”<sup>19</sup>. Estos resultados coinciden con los hallazgos de estudios epidemiológicos realizados en el país, que revelan una alta carga de enfermedad mental, especialmente entre la población joven y las mujeres.

En cuanto al espacio más propicio para generar problemas de salud mental, casi la mitad de la población señaló "la casa" como el lugar principal, con un porcentaje del 44,5%<sup>20</sup>. Este espacio fue mencionado con mayor frecuencia por las mujeres que por los hombres. Es preocupante que el lugar donde se debería percibir mayor protección sea precisamente donde casi la mitad de la población se sienta más vulnerable.

Con respecto a la atención de los servicios de salud, se encontró que “al 70,9% de la población casi nunca se le pregunta sobre su salud mental al acudir a servicios de medicina y/o enfermería”<sup>21</sup>. Este porcentaje fue aún mayor en Bogotá, alcanzando el 77%. Estos resultados indican que la mayoría de los profesionales de enfermería y medicina general en Colombia no indagan acerca de temas relacionados con la salud mental, a pesar de que estas profesiones son la puerta de entrada al sistema de salud. Es vital que desde esta etapa inicial se identifiquen los riesgos para la salud mental y se brinde un canal adecuado para la atención oportuna, si es necesario.

---

<sup>19</sup> Ministerio de salud y protección social. “Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental”. (2023)

<sup>20</sup> Ibid

<sup>21</sup> Ibid

Con relación a la experiencia de las personas en los servicios de salud mental, se encontró que “el 34,6% de aquellos que han utilizado estos servicios los califican como malos o muy malos, en comparación con el 24,8% que los consideran buenos o muy buenos. El 40,6% los califica como regulares”<sup>22</sup>. Estos resultados indican que la experiencia de las personas en los servicios de salud mental no es positiva, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias que cumplan con estándares de calidad y humanización de los servicios.

Por otra parte, “el 93,7% de los encuestados consideró importante incluir la atención de salud mental en el sistema de salud”<sup>23</sup>. Esto muestra que la población en general entiende la importancia de tener servicios de salud mental disponibles dentro del Sistema General de Seguridad Social en Salud. Para ello, es necesario fortalecer estos servicios y asegurar tanto la oportunidad como la continuidad en la atención, un aspecto que aún no se ha alcanzado plenamente.

Además, “el 42% de la población considera que consultar a un psicólogo o psiquiatra les ayuda a mejorar como personas”<sup>24</sup>. Estos resultados son favorables, ya que indican que los esfuerzos realizados en el país para disminuir la estigmatización relacionada con la salud mental y sus servicios están dando frutos. Es importante resaltar que actualmente se dispone de personal calificado, así como de abundante evidencia y conocimiento para abordar adecuadamente la salud mental.

A su vez, cuando se les preguntó qué consideraban tener salud mental, a cerca de la mitad de los colombianos asociaron tener salud mental a características como “sentirse bien, feliz y en paz consigo mismos (50,8%), tener buena salud física,

---

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid

<sup>24</sup> Ibid.

incluyendo comer, dormir y descansar adecuadamente (49,2%), y superar las dificultades y seguir adelante con ganas de vivir (48,5%)”<sup>25</sup>.

En respuesta a estos desafíos, se han implementado diversas iniciativas en Colombia para promover la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes y adolescentes. Estas incluyen programas de apoyo psicológico en las instituciones educativas, campañas de concientización sobre la importancia de la salud mental, acceso a servicios de atención psicológica y estrategias de promoción del autocuidado.

Por lo anterior, es necesario conocer el bienestar emocional de los estudiantes universitarios de VI semestre de una universidad pública de Colombia y plantear acciones que promuevan la salud mental y el bienestar emocional. Además, que estas acciones sean vinculadas a los programas de la universidad.

Este trabajo se encuentra vinculado al semillero Salud Mental y Buen Vivir, está fundamentado por la línea translocal Vida, valores democráticos, civilidad, libertad y transhumanidad adoptado en el Acuerdo del Consejo Académico No. 009 del 4 de junio de 2021 de la universidad de Cundinamarca.

---

<sup>25</sup> Ibid

## 4. OBJETIVOS

### 4.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar el bienestar emocional de los estudiantes del programa de Enfermería de VI semestre de una universidad pública de Colombia, para la dimensión emocional y valorar la satisfacción con la vida en este grupo poblacional con el fin de diseñar acciones de enfermería en salud mental que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes.

### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar Socio-demográficamente a los estudiantes de VI semestre del programa de enfermería de una universidad pública de Colombia.
- Identificar la autoaceptación, relaciones positivas y negativas y la autonomía de los estudiantes de VI semestre del programa de enfermería.
- Valorar los niveles de satisfacción de vida de los estudiantes de VI semestre del programa de enfermería.
- Diseñar acciones de enfermería en salud mental que contribuyan al bienestar en salud mental de los estudiantes

## 5. MARCOS DE REFERENCIA

### 5.1. MARCO TEÓRICO

Dentro del escenario postpandemia, los estudiantes universitarios han enfrentado una serie de desafíos emocionales y psicológicos sin precedentes, tales como el aumento de emociones negativas como la ira, tristeza, ansiedad y soledad debido a la transición abrupta al aprendizaje en línea, el aislamiento social y la incertidumbre económica. La teoría de Peplau puede aplicarse eficazmente para desarrollar estrategias de intervención que no solo abordan los síntomas emocionales negativos, sino que también promuevan un entorno de apoyo y crecimiento personal. Este enfoque teórico no sólo proporciona una base sólida para la comprensión del bienestar emocional de los estudiantes universitarios en el contexto actual, sino que también ofrece prácticas para la implementación de acciones que pueden mitigar los impactos negativos de la pandemia. Por lo tanto, la integración de la teoría de Peplau en la evaluación y tratamiento del bienestar emocional de los estudiantes universitarios es fundamental para promover un entorno educativo más saludable y equilibrado.

Teoría de enfermería de Hildegart Peplau conocida como la madre de la psiquiatría, realizó su estudios de pregrado en la escuela de enfermería en el hospital pottstown, en Pensilvania en el 1931, fue representante de los profesionales de la salud mental impulsando una nueva ley que velará por el bienestar de los paciente que sufrieran esta patología en EEUU, dicha ley salió en el año 1946, hizo doctorado en Teachers collage de la universidad de columbia y además logró la titulación que la certifican como psicoanalista experta.

Esta teoría se centra en la relación entre una persona que necesita ayuda y una enfermera capacitada para reconocer sus necesidades e intervenir

terapéuticamente. Peplau describe cuatro fases en la relación enfermera-paciente y seis roles que se desarrollan a medida que avanzan estas fases.

Inicialmente se tienen en cuenta cuatro fases que se basan en la **orientación** es aquella donde el paciente identifica que tiene una necesidad “insatisfecha” y es necesario recibir ayuda de un profesional, en esta fase el papel de enfermería es fundamental ya que ayuda a reconocer y entender sus problemas.

Así el paciente **identifica** quienes pueden brindarle ayuda en su preocupación, la enfermera desarrolla las estrategias para llegar a satisfacer las necesidades del paciente. Luego, en la fase de **explotación** el paciente se beneficia de lo que se brinda a través de su relación con la enfermera; Finalmente en la **resolución** los objetivos iniciales cambian a medida que el paciente se hace independiente y va liberando su relación de identificación con el enfermero/a<sup>26</sup>.

**Papel de extraño**, el enfermo y el paciente no se conocen, no se debe prejuiciar al paciente, sino aceptarlo tal como es. **Papel como persona a quien recurrir**, el enfermo/a proporciona respuestas específicas a las preguntas, especialmente sobre información sanitaria, y explica al paciente su tratamiento o su plan médico de cuidados. **El papel docente**, es una combinación de todos los papeles y “proceder siempre de lo que el paciente conoce y desarrolla en función de su interés y su deseo de ser capaz de emplear información”. **Papel del conductor**, enfermo/a ayuda al paciente a satisfacer sus necesidades a través de una relación de cooperación y de participación. **Papel de sustituto**, el paciente asigna al enfermo un papel de sustituto. Las actitudes y conductas del enfermero/a crean sentimientos en el paciente que reactivan los generados en una relación anterior. **Papel de asesoramiento**, se manifiesta en la forma en que los enfermos responden a las demandas del paciente. Enfermería emplea principios y métodos para guiar el proceso hacia la resolución de los problemas interpersonales.

---

<sup>26</sup> GALVIS LOZANO, Milena Alexandra (2015), “Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica”.

La Teoría de Relaciones Interpersonales, tiene implicaciones significativas para el bienestar emocional de los individuos. Esta teoría se centra en la relación terapéutica entre el enfermero y el paciente como un medio para promover la salud y el bienestar en general, lo que incluye el bienestar emocional.

El enfermero puede proporcionar un apoyo emocional significativo al paciente. Al establecer una conexión empática y comprensiva, el paciente se siente escuchado, comprendido y apoyado en la expresión de sus emociones, lo que puede contribuir positivamente a su bienestar emocional. A través de una comunicación abierta y empática, el paciente puede expresar sus emociones, preocupaciones y necesidades. El enfermero, a su vez, puede validar y responder adecuadamente a estas expresiones emocionales, lo que facilita la comprensión y el manejo de las emociones del paciente, promoviendo así su bienestar emocional.

El concepto de salud mental se beneficia de una perspectiva histórica debido a su carácter polisémico, teniendo sus orígenes en la evolución de la salud pública y otras ramas del conocimiento , Según la Organización Mundial de la salud (OMS), el término de “Salud mental” es definida como un estado de bienestar en el que la persona afronta el estrés habitual de la vida, en familia y en comunidad o como el desarrollo de las potencialidades de la persona , siendo parte integral y fundamental de la salud pública; muchos de los trastornos mentales se evidencian frecuentemente, debido a que, afectan a dos de cada cinco personas adultas en el país<sup>27</sup> y ningún nivel socioeconómico o área geográfica es inmune a ello.

Desde finales de los años 60's, la salud mental era planteada como un problema de grandes proporciones a nivel internacional, debido al aumento paulatino de esta problemática en países desarrollados<sup>28</sup> Las cifras que reportan la OMS y la OPS en salud mental van cerca de 1.000 millones de personas, equivalente al 4.4% de la

---

27 BERTOLOTE, José M. “Raíces del concepto de salud mental”. (2022).

28 PEÑAS, Olga Luz. “La salud mental en Colombia”. (2022).

población mundial, además es de interés conocer que la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social y afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos

Según Martínez<sup>29</sup>. El bienestar emocional es un elemento nuclear en la calidad de vida de la persona ya que es la precisión subjetiva de cómo alguien se siente en relación consigo mismo y con su entorno y cómo estas influyen favorable o negativamente su estado de ánimo y en los aspectos de su vida.

Por otro lado, Bisquerra<sup>30</sup> nos dice que el bienestar emocional se puede pensar como el grado en que una persona juzga la calidad general de su vida, es decir, se trata de una valoración subjetiva, que tiene unos efectos en el estado emocional. La persona que valora favorablemente su vida experimenta emociones positivas en cambio, la que juzga negativamente, se ve invadida por emociones negativas.

En general los autores coinciden en que, el bienestar emocional se basa en cómo las personas juzgan la calidad de sus vidas, ya sea de manera positiva o negativa, la autopercepción de cada persona tendrá un impacto social en el núcleo en donde se desenvuelve, además que, las apreciaciones negativas o positivas crean grandes influencias en el estado emocional del ser interior de cada persona, algunos de los factores influyentes principales relacionados con las emociones y actitudes son estrés, ansiedad, ira y tristeza

Existe una teoría acerca de la auténtica felicidad fundada por Seligman, durante su época de formación sus influencias principales fueron la psicología experimental y la psicología clínica es de ahí que este autor le otorga la evidencia empírica para su

---

29 MORALES MARTÍNEZ, Cinthya Itzel y BARRAGÁN ESTRADA, Ahmad Ramsés y (2014), "psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios." Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 19, núm.1, pp.103-118.

30 MORALES MARTÍNEZ, Cinthya Itzel y BARRAGÁN ESTRADA, Ahmad Ramsés y (2014), "psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios." Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 19, núm.1, pp.103-118.

teoría, inicialmente una de las principales discusiones generadas en el estudio del bienestar humano son los conceptos del bienestar hedónico y bienestar

Por un lado, existen las personas que consideran el bienestar como la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas, perspectivas denominadas hedónicas; Por otra parte, hay consideraciones del bienestar que proponen que este no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas, sino que hablan de vivir de forma plena o de dar realización a potenciales humanos más valiosos, perspectiva denominada generalmente eudaimonia<sup>31</sup>.

Las investigaciones de Seligman muestran que no todos los sujetos adoptan una postura pasiva ante eventos aversivos y que las personas optimistas suelen asumir que los problemas que atraviesan son temporales y por causas externas, a diferencia de los pesimistas que se culpan por la mayoría de los eventos negativos y lo asumen como permanentes, además este autor encontró también que toda persona optimista es mucho más saludable a comparación de la otra.

## 5.2. MARCO CONCEPTUAL

### **Bienestar emocional**

Según la OMS es el estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.

---

31 MENESES, María Victoria. Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico. (2022).

## **Estudiantes de enfermería**

Individuos matriculados en una escuela de enfermería o en un programa formal de educación que culmina con el otorgamiento de un grado en enfermería.

## **Emociones**

Daniel Goleman (1995) todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar<sup>32</sup>.

## **Salud Mental**

(Vidal, y Alarcón, 1986) es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades<sup>33</sup>

---

32 Daniel Goleman (1995) Disponible en libro Inteligencia emocional

33 CARRANZA, Valeria. "el concepto de salud mental en psicología humanista–existencial"

## **Post pandemia**

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) utiliza el término "post pandemia" para referirse al período posterior a la fase aguda de la pandemia de COVID-19. por lo tanto, es la manera de vivir después de haber sufrido una enfermedad mundial.

### **5.3. MARCO LEGAL**

En Colombia existe una amplia normativa en lo que respecta a la situación acerca de los temas de Bienestar emocional y salud mental. El primero y más importante es la Constitución Política de Colombia de 1991 que contiene los derechos y deberes de todos los colombianos.

Dentro del Título I, "De los principios fundamentales", el Artículo 1 establece que en el país se garantiza el respeto, la dignidad humana y la solidaridad, y el Artículo 2 dice que para el Estado es indispensable funcionar en pro de la comunidad y su desarrollo dando garantías sobre los derechos y deberes. En el Título XII, "Del régimen económico y de la hacienda pública", el Artículo 366 dice que el Estado tiene como objetivos el bienestar y la calidad de vida en todo el territorio nacional por medio de la solución a los requerimientos de la población. En consecuencia, se determina que este proyecto surge como un apoyo a la labor del Estado con relación a los Artículos 1, 2 y 366 ya mencionados. Porque el bienestar emocional de los colombianos depende tanto del Estado que es responsable de promover el desarrollo del país y la calidad de vida, como de las comunidades e individuos que deben procurar la sana convivencia y un buen ambiente social. Dos derechos indispensables son la paz para la calma mental y la protección de la salud mental.

En el Título II, "De los derechos, las garantías y los deberes", el Artículo 22 declara la paz como un derecho y deber de todos los ciudadanos; y el Artículo 49 trata del

área de la salud como un derecho accesible para todos. De este modo se establecen las bases para que los colombianos tengan acceso y derecho a aspectos que se relacionan al bienestar emocional.<sup>34</sup>

En este sentido, se elaboró una Política de Salud Mental en 1998 como objetivo de promover la salud mental de forma integral donde la persona ejerza su derecho en salud para su desarrollo y reducción de riesgos asociados a problemas y trastornos mentales.

### **Ley 1616 de 2013**

Tiene como objetivo garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud<sup>35</sup>.

**Artículo 3.** La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública.

### **Resolución 4886 de 2018**

Por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental.

La salud mental es un componente esencial de la salud y el bienestar, y debe ser garantizada por el Estado colombiano, por lo tanto, todas las personas deben tener acceso a una atención integral en salud mental de calidad, oportuna y accesible,

---

34 URDA DUQUE, Jazmin Lorena. "Fluye emoción, aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19". Bogotá D.C: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, 2021232p

35 COLOMBIA. Congreso. Ley 1616 de 2013. (21, enero. 2016). "POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES". En: Diario Oficial 48680 de enero 21 de 2013.

resaltando que la salud mental se debe promover y proteger a lo largo de todo el ciclo vital, desde la gestación hasta la vejez.

### **Plan nacional de desarrollo 2022-2026 Colombia potencia mundial de la vida**

El plan nacional es su apartado de expansión de capacidades: más y mejores oportunidades de la población para lograr sus proyectos de vida, resalta, indica que para mejorar la salud mental, es fundamental actualizar las políticas con la participación del Consejo de Salud Mental, abordar el consumo de sustancias psicoactivas y la violencia, desarrollar una estrategia intersectorial de largo plazo que incluya la inclusión social y la eliminación del estigma, ampliar la cobertura de programas de rehabilitación en áreas remotas, establecer redes de atención en salud mental a nivel nacional y regional, brindar atención integral a la población privada de libertad, y actualizar la Encuesta Nacional de Salud Mental para una mejor comprensión de las necesidades de la población.

#### **5.4. MARCO DE ÉTICO**

En el marco de esta investigación, se ha dado especial consideración a los protocolos y normativas éticas tanto a nivel nacional como internacional; garantizando la integridad y la calidad de los datos obtenidos.

El Código de Núremberg: Esta investigación tiene en cuenta las 10 normas básicas sobre las condiciones para la realización de experimentos médicos en humanos, donde el consentimiento voluntario del sujeto humano es absolutamente necesario. Los experimentos deben ser beneficiosos para la sociedad, los experimentos deben

llevarse a cabo de tal manera que se eviten dolores y lesiones físicas y psicológicas innecesarias<sup>36</sup>.

Además, el código enfatiza la importancia de minimizar los riesgos y maximizar los beneficios para los participantes, así como la necesidad de que las investigaciones sean realizadas por personal calificado.

Declaración de Helsinki<sup>37</sup>: Es un conjunto de principios éticos que establecen las normas mínimas para la investigación médica con seres humanos. El Código de Helsinki establece que el bienestar de las personas que participan en investigaciones médicas debe ser la máxima prioridad, por encima de cualquier interés científico o social. La participación en estas investigaciones debe ser voluntaria y basarse en el consentimiento informado, donde se expliquen claramente los riesgos y beneficios potenciales.

Es fundamental minimizar los riesgos para los participantes y solo realizar investigaciones que tengan una perspectiva razonable de generar beneficios para la salud. La confidencialidad de los datos de los participantes es crucial, y los investigadores tienen la responsabilidad de protegerlos de cualquier daño. En esencia, el Código de Helsinki busca garantizar la ética y la responsabilidad en la investigación médica, priorizando el bienestar de las personas involucradas.

Resolución 8430 de 1993 en el título II “de la investigación en seres humanos” en su artículo 5 dispone que en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar. Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas

---

<sup>36</sup> Código de Nuremberg

<sup>37</sup> Asociación Médica Mundial. “Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos”. (2017).

en la presente resolución. en su artículo 6 dicta Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal.<sup>38</sup>

### **Ley 266 de 1996**

Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones.

En su artículo 4: establece los principios éticos y legales que deben guiar la práctica de la enfermería, tales como la responsabilidad, la solidaridad, la competencia, el respeto por la vida y la dignidad del paciente, y el secreto profesional

Ley 911 de 2004. Por la cual, se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones. en su capítulo IV dicta “la responsabilidad del profesional de enfermería en la investigación” en su artículo 29 hace referencia sobre los procesos de investigación en que el profesional de enfermería participe o adelante, deberá salvaguardar la dignidad, la integridad y los derechos de los seres humanos, como principio ético fundamental<sup>39</sup>.

## **5.5. MARCO GEOGRÁFICO**

Municipio de Girardot - Cundinamarca: está ubicado en la provincia de Alto Magdalena de la cual es capital. Limita al norte con el municipio de Nariño y Tocaima, al sur con el municipio de Flandes y el Río Magdalena, al oeste con el municipio de Nariño, el Río Magdalena y el municipio de Coello y al este con el

---

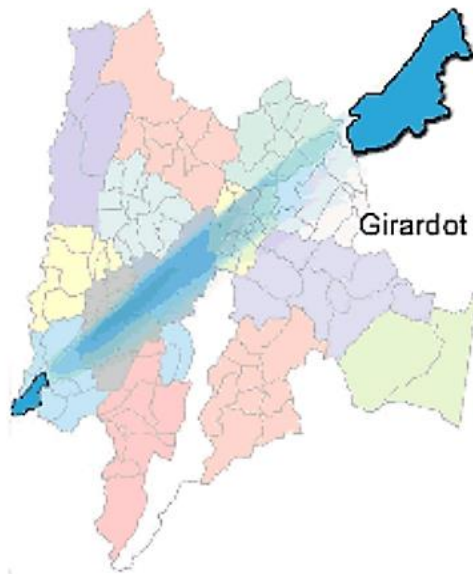
<sup>38</sup>Ministerio de salud y protección social “Resolución N°8430 de 1993”

<sup>39</sup>Ministerio de educación nacional “Ley 911 de 2004”

municipio de Ricaurte y el Río Bogotá. Girardot es después de Soacha, la ciudad más importante de Cundinamarca por su población, centros de educación superior, economía y extensión urbana. Girardot junto con su conurbación con los municipios de Flandes y Ricaurte conforman el área urbana más importante de Cundinamarca después de la conurbación Bogotá y Soacha, con más de 160.000 habitantes<sup>40</sup>.

A continuación, se puede observar la ubicación geográfica de Girardot

**Figura 1.** Ubicación Geográfica de Girardot



Fuente: ASOJUNTAS Disponible en <http://asojuntasgirardot.com/jac/ub/images/girardot.png>

---

40 Observatorio regional ambiental y de desarrollo sostenible del río Bogotá Recuperado de <https://orarbo.gov.co/es/el-observatorio-y-los-municipios/informacion-general-municipio?cd=2e92c1f3f4d89563ba991a9013eb663a>

**Tabla 1.** Cuadro de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	ESCALA	VALOR FINAL
DIMENSIÓN EMOCIONAL	Se refiere a un aspecto específico o componente de la experiencia humana que se relaciona con las emociones y los sentimientos. En términos más amplios, la dimensión emocional abarca la comprensión, la expresión y la gestión de las emociones tanto propias como de los	ESCALA PARA EL CONOCIMIENTO DE LA DIMENSIÓN EMOCIONAL	La capacidad de un producto o servicio para satisfacer las necesidades o deseos de los usuarios.	Utilidad	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			La confianza que tiene una persona en sus propias capacidades y habilidades.	Seguridad en uno mismo	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			La capacidad de imaginar y crear cosas nuevas.	Ilusión	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			Un estado de ánimo positivo y duradero que se caracteriza por sentimientos de alegría, satisfacción y	Felicidad	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

demás. Esto incluye la capacidad de identificar y etiquetar las emociones, así como de comprender sus causas y efectos.		bienestar.				
		Un estado de agitación o ansiedad que se caracteriza por sentimientos de inquietud, nerviosismo y preocupación.	Intranquilidad o nerviosismo	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
		Un estado de ánimo caracterizado por la falta de interés o motivación.	Aburrimiento o apatía	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
		Un estado de ánimo caracterizado por sentimientos de tristeza, desesperanza y desgana.	Depresión o tristeza	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
		El estado de sentirse solo o	Soledad	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

			aislado de los demás.				
			El grado de autonomía y control que una persona tiene para tomar decisiones que afectan su vida.	Capacidad de Tomar decisiones	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			El grado de libertad que siente una persona para expresar sus emociones y sentimientos sin temor a represalias o juicios.	Libertad para Expresar los sentimientos	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			Las características físicas de una persona, como su peso, altura, color de cabello, ojos y piel.	Apariencia Física	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

			El lugar que ocupa una persona en la sociedad y el grado de reconocimiento o prestigio que recibe por parte de los demás.	Posición y Reconocimiento Social	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			La consideración y amabilidad con la que se trata a una persona.	Respeto y trato Recibido	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
BIENESTAR EMOCIONAL	BIENESTAR EMOCIONAL : Se refiere al estado general de equilibrio, satisfacción y armonía emocional de una persona. Implica tener una conciencia plena de las	ESCALA PARA MEDIR EL BIENESTAR EMOCIONAL	Experimento emociones negativas como estrés, ansiedad, tristeza o soledad.	La pandemia me ha perjudicado emocionalmente	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			Aumento en el tiempo de uso de redes sociales cuando estoy de bajo ánimo.	Cuando estoy de bajo ánimo pasé más tiempo en redes sociales	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

<p>propias emociones, comprenderlas y aceptarlas, así como tener la capacidad de manejarlas de manera saludable y constructiva. El bienestar emocional también involucra la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, así como de afrontar el estrés, los desafíos y las adversidades de la vida de manera</p>	<p>Entiendo que la capacidad de gestionar mis emociones de manera efectiva puede contribuir significativamente a mi felicidad y calidad de vida.</p>	<p>Considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad</p>	<p>Cuantitativa</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Escala de Likert</p>
	<p>Creo que poseo las herramientas y estrategias necesarias para afrontar los desafíos emocionales y mantener un estado de ánimo positivo.</p>	<p>Considero que tengo el conocimiento suficiente para manejar mis emociones</p>	<p>Cuantitativa</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Escala de Likert</p>
	<p>Puedo evaluar las opciones de manera racional, considerar las posibles consecuencias y tomar decisiones que</p>	<p>Tengo la capacidad de tomar decisiones de forma racional y medir las consecuencias</p>	<p>Cuantitativa</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Escala de Likert</p>

	efectiva. En resumen, el bienestar emocional es fundamental para una vida plena y satisfactoria, ya que influye en la forma en que nos sentimos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea.		sean de mi mejor interés.				
			Sé cómo defender mis necesidades sin ser agresivo o pasivo, y puedo mantener una comunicación abierta y honesta con los demás.	Me comunico asertivamente con los demás	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert
			Se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás, especialmente	Tengo la suficiente inteligencia emocional para adaptarme a situaciones de cambio e incertidumbre	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

			en momentos de cambio y desafío. Implica la habilidad de mantener la calma, la claridad mental y la capacidad de tomar decisiones efectivas incluso cuando las circunstancias son difíciles o impredecibles.				
			Se centra en las acciones que una persona realiza para mantener su bienestar emocional. Esto puede incluir actividades como hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta equilibrada,	Practico hábitos saludables de autocuidado que me hacen sentir bien emocionalmente	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

			dormir lo suficiente, practicar técnicas de relajación o meditación, dedicar tiempo a actividades recreativas y sociales, entre otras. Estos hábitos contribuyen a fortalecer la salud mental y emocional de la persona, lo que a su vez mejora su calidad de vida.				
			hace referencia al conocimiento que una persona tiene sobre las prácticas de autocuidado y su disposición para	Conozco y ocasionalmente práctico actividades de autocuidado	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

			implementarlas de vez en cuando. Estas actividades pueden variar desde simples acciones como tomar un baño relajante o leer un libro hasta actividades más estructuradas como asistir a sesiones de terapia o participar en grupos de apoyo. El hecho de conocer estas actividades y practicarlas ocasionalmente sugiere una conciencia sobre la importancia del autocuidado, aunque quizás no se lleven a				
--	--	--	--	--	--	--	--

			cabo de manera regular.				
			Se refiere al nivel de satisfacción personal y bienestar general que una persona experimenta en su vida. Implica sentirse contento, realizado y en armonía con las diferentes áreas de la vida, como las relaciones interpersonales, el trabajo, el ocio, la salud y el crecimiento personal. Sentirse satisfecho con la vida es un	Me siento satisfecho con la vida que llevo	Cuantitativa	Ordinal	Escala de Likert

			indicador importante de salud emocional y calidad de vida.				
--	--	--	--	--	--	--	--

Fuente: elaboración propia

## 6. DISEÑO METODOLÓGICO

### 6.1. ENFOQUE DE ESTUDIO

Este estudio utilizó un método cuantitativo para conocer la dimensión y el bienestar emocionales de los estudiantes de VI semestre.

### 6.2. TIPO DE ESTUDIO

Descriptiva de corte transversal, esta se caracteriza por recopilar datos en un momento específico para describir y analizar una situación o población en particular y conocer el bienestar emocional de estudiantes.

### 6.3. UNIVERSO

383 estudiantes matriculados de I a X semestre en el programa de enfermería de la universidad de Cundinamarca IPA 2024.

### 6.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

43 estudiantes matriculados en VI semestre en el I periodo académico 2024 del programa de enfermería de la universidad de Cundinamarca.

## 6.5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estar matriculado en el I periodo académico del 2024 en programa de enfermería, Facultad de ciencias de la salud.
- Estar cursando de VI semestre.
- Que participe voluntariamente firmando el consentimiento informado.

## 6.6. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Firmar el asentimiento de no participación.
- No estar cursando VI semestre.

## 6.7. MUESTREO

No probabilístico por conveniencia, la selección se realizó de acuerdo con las características de la investigación; teniendo en cuenta que se incluyó a la población que diligenció el consentimiento informado, lo que permitirá conocer la dimensión y bienestar emocional de los estudiantes.

## 6.8. CONSIDERACIONES ETICAS

En el desarrollo de esta investigación, se han tomado en cuenta estrictas consideraciones éticas para garantizar la integridad y el respeto hacia los estudiantes. Se informó debidamente a todos los sujetos de estudio sobre los objetivos, métodos y posibles implicaciones del trabajo y se obtuvo su

consentimiento informado por escrito antes de participar. Se aseguró la confidencialidad de los datos recopilados de forma anónima de la información personal y el almacenamiento seguro de los datos en sistemas protegidos. Además, se siguieron las directrices éticas establecidas por el comité de ética de la universidad, asegurando que la investigación no causara ningún daño físico o psicológico a los participantes. El estudio también cumplió con todas las normativas legales vigentes relacionadas con la investigación en seres humanos, garantizando así un enfoque ético y responsable en cada etapa del proyecto.

#### 6.9. MÉTODOS/TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento utilizado en el estudio fue la **Escala CadeViMa- 2005 sobre la dimensión emocional** de PRIETO FLORES, María Eugenia; FERNANDEZ MAYOROLA, Gloria; ROJO PEREZ, Fermina; LARDIES BOQUES, Raúl; RODRIGUEZ, Vicente; AHMED MOHAMED, Karim y ROJO ABUIN, José Manuel (2005). Es una herramienta validada y confiable. El análisis de datos empleó técnicas estadísticas multivariantes (Análisis Factorial y Análisis de Correlación Canónica) para identificar correlaciones entre variables relacionadas con la dimensión emocional. Para garantizar la solidez de los resultados, se aplicaron rigurosos criterios de validez y confiabilidad (coeficientes de correlación canónica estadísticamente significativos a un nivel igual o inferior a 0,05). La combinación de un instrumento válido y métodos estadísticos rigurosos sustenta las conclusiones del estudio.

La obtención de los datos para conocer la dimensión emocional se llevó a cabo a través de dos conjuntos de preguntas: El primero grupo de interrogantes es relativo a estados de ánimo, se midió la frecuencia de 1 a 5, (1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 a menudo, 5 siempre); donde los encuestados responden haber experimentado ocho tipos de sentimientos: 4 positivos (utilidad, seguridad en uno mismo, ilusión y felicidad) y 4 negativos (intranquilidad o nerviosismo, aburrimiento o apatía, depresión o tristeza y soledad). El segundo grupo de interrogantes se centró en

la satisfacción midiendo de 1 a 5 (1 nada satisfecha/o, 2 poco satisfecha/o, 3 regular, 4 bastante satisfecha/o, 5 muy satisfecha/o). Este grupo está conformado por cinco aspectos (capacidad de tomar decisiones, libertad para expresar los pensamientos, apariencia física, posición y reconocimiento social, respeto y trato recibido). Estos dos conjuntos de variables se han considerado como **bienestar emocional**<sup>41</sup>.

Se emplea una tabla de URDA DUQUE, Jazmín Lorena. “Fluye Emoción Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19”<sup>42</sup> construida para realizar un diagnóstico del bienestar emocional.

Está compuesto por preguntas introductorias (la pandemia me ha perjudicado emocionalmente, cuando estoy de bajo ánimo pasó más tiempo en redes sociales) y enunciados introspectivo (Considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad, considero que tengo el conocimiento suficiente para manejar mis emociones, tengo la capacidad de tomar decisiones de forma racional y medir las consecuencias, me comunico asertivamente con los demás, tengo la suficiente inteligencia emocional para adaptarse a situaciones de cambio e incertidumbre, practico hábitos saludables de autocuidado que me hacen sentir bien emocionalmente, conozco y ocasionalmente práctico actividades de autocuidado, me siento satisfecho con la vida que llevo), se evalúan en una escala de 1-5 (1 nada, 2 poco, 3 regular, 4 a menudo, 5 siempre); se realiza con el fin de identificar las inquietudes y retos en la población.

---

<sup>41</sup> PRIETO FLORES, María Eugenia; FERNÁNDEZ MAYORAL, Gloria; ROJO PEREZ, Fermina; LARDIÉS BOSQUE, Raul; RODRIGUEZ RODRIGUEZ, Vicente; AHMED MOHAMED, Karim y ROJO ABUIN, Jose Manuel. Escala CadeViMa- 2005 sobre la dimensión emocional

<sup>42</sup> URDA DUQUE, Jazmin Lorena. Fluye emoción, aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19. [en lí-nea] Bogotá D.C: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, 2021232p

Para la recolección de datos, se empleó la plataforma Microsoft Forms, lo que permitió recopilar la información de manera más ágil y eficiente.

## 7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el marco de esta investigación, se disponía de una muestra inicial de 43 estudiantes matriculados en el sexto semestre. Sin embargo, se logró la participación de 39 estudiantes pertenecientes a sexto semestre de enfermería de una universidad pública de Colombia, quienes proporcionaron su consentimiento informado y aceptaron formar parte del estudio. Este grupo estuvo conformado por 21 mujeres y 18 hombres, con el propósito de indagar sobre su bienestar emocional en el periodo post pandemia.

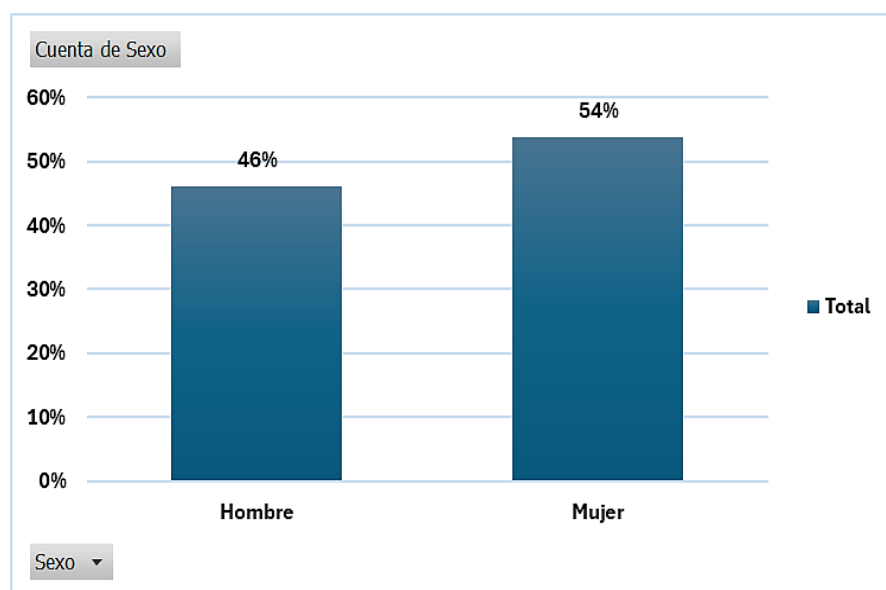
Los datos recopilados fueron organizados y analizados mediante Microsoft Excel, y los resultados se representaron a través de gráficos. Además, se llevó a cabo una caracterización sociodemográfica, donde se recolectaron datos relevantes como edad, sexo, estado civil, número de hijos, ciudad de origen, lugar de residencia, estrato socioeconómico, tipo de vivienda, situación laboral, red de apoyo en momentos de dificultad y número de personas a cargo.

Para valorar la dimensión emocional y los niveles de satisfacción de la vida, se aplicó la escala CadeViMa - 2005 sobre la dimensión emocional y test para realizar un diagnóstico del bienestar emocional - 2021.

A continuación, se presentan los resultados.

## 7.1. CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

**Grafica 1.** Distribución por sexo

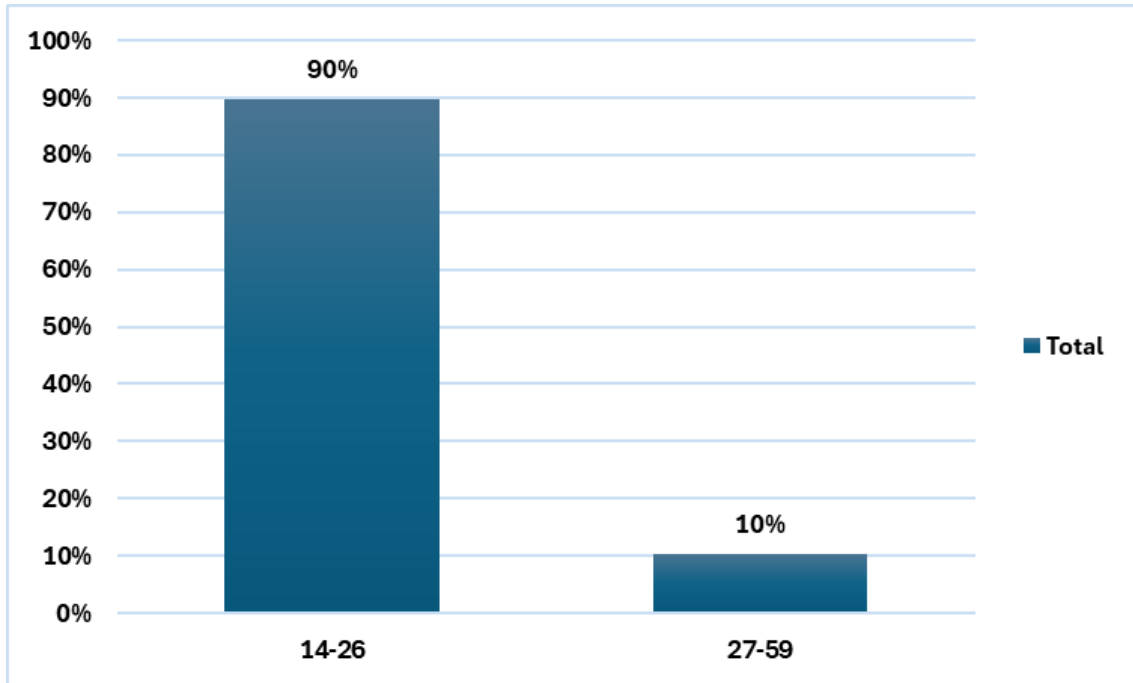


Fuente: Instrumento de caracterización

### **Análisis**

La distribución del sexo de los datos recolectados en la población objeto, se observa que predomina el sexo femenino con 54% (21) de los participantes. Dato que coincide con el estudio titulado “Niveles de percepción de estrés en época de COVID-19, a causa de la virtualidad, en estudiantes universitarios, Barranquilla-Colombia” el sexo que predomina es el femenino con un 75,68% (249).

**Grafica 4.** Distribución por edad

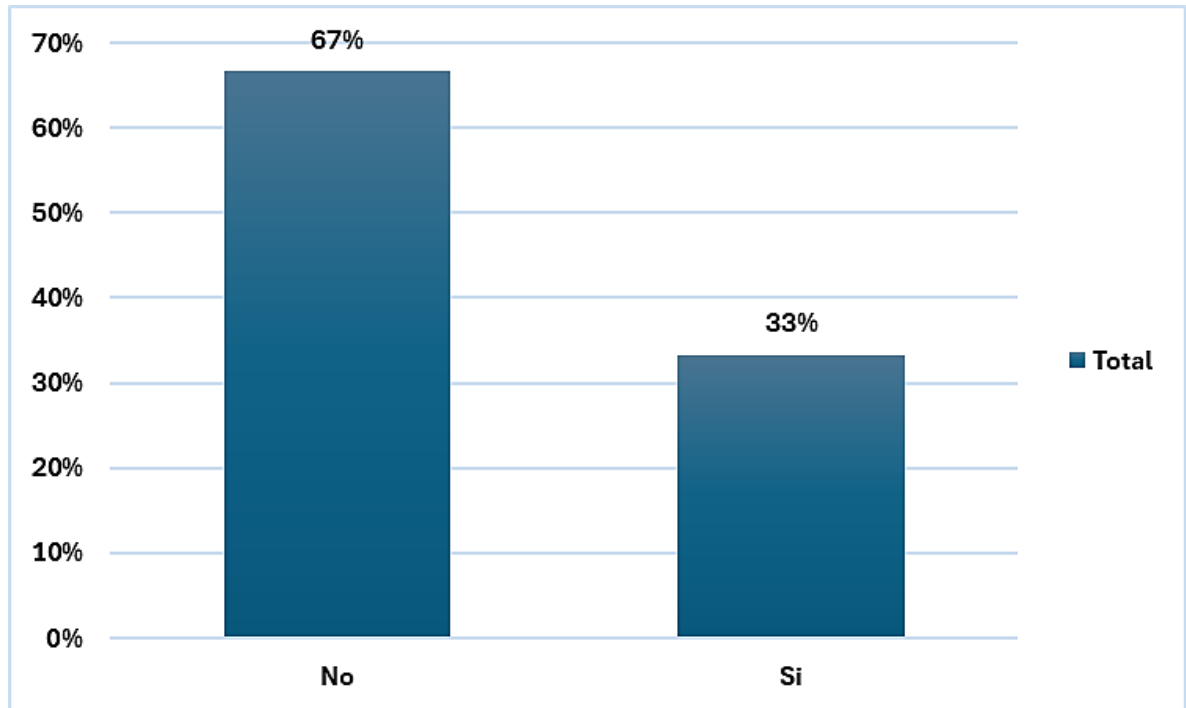


Fuente: Instrumento de caracterización

### **Análisis**

La distribución porcentual de edad se realizó tomando de referencia el ciclo de vida según el ministerio de salud y protección social. Se evidencia que el 90% (35) de la población estudiantil sus edades se encuentran en el rango de 14-26 (juventud), el 10% (4) de los estudiantes sus edades se encuentran en el rango de los 27-59 (adulthood). Encontrando una similitud en la investigación titulada “Capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes de enfermería en el manejo de estresores percibidos en la práctica clínica, universidad de Cundinamarca, segundo periodo 2020” donde el ciclo de vida que predomina con un 85% (50) es la Juventud.

**Grafica 7. Laborando actualmente**



Fuente: Instrumento de caracterización

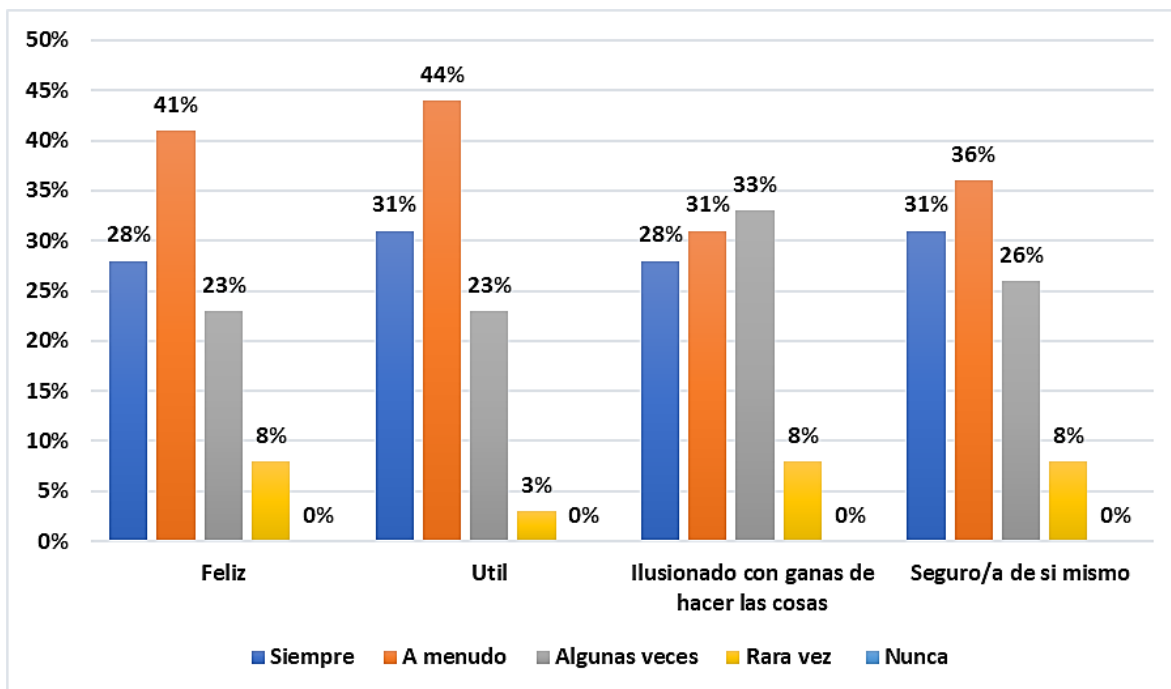
### **Análisis**

En los resultados obtenidos se observa que un porcentaje significativo de la población estudiantil 67% (26) no se encuentra laborando actualmente. Existe similitud con el estudio titulado “Capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes de enfermería en el manejo de estresores percibidos en la práctica clínica, universidad de Cundinamarca, segundo periodo 2020” donde el 68% (40) de la población objeto se dedica exclusivamente a sus actividades académicas

## 7.2. ESCALA SOBRE LA DIMENSIÓN EMOCIONAL

**NIVELES DE EMOCIÓN:** ¿Con qué frecuencia se siente?

**Grafica 4.** Emociones positivas

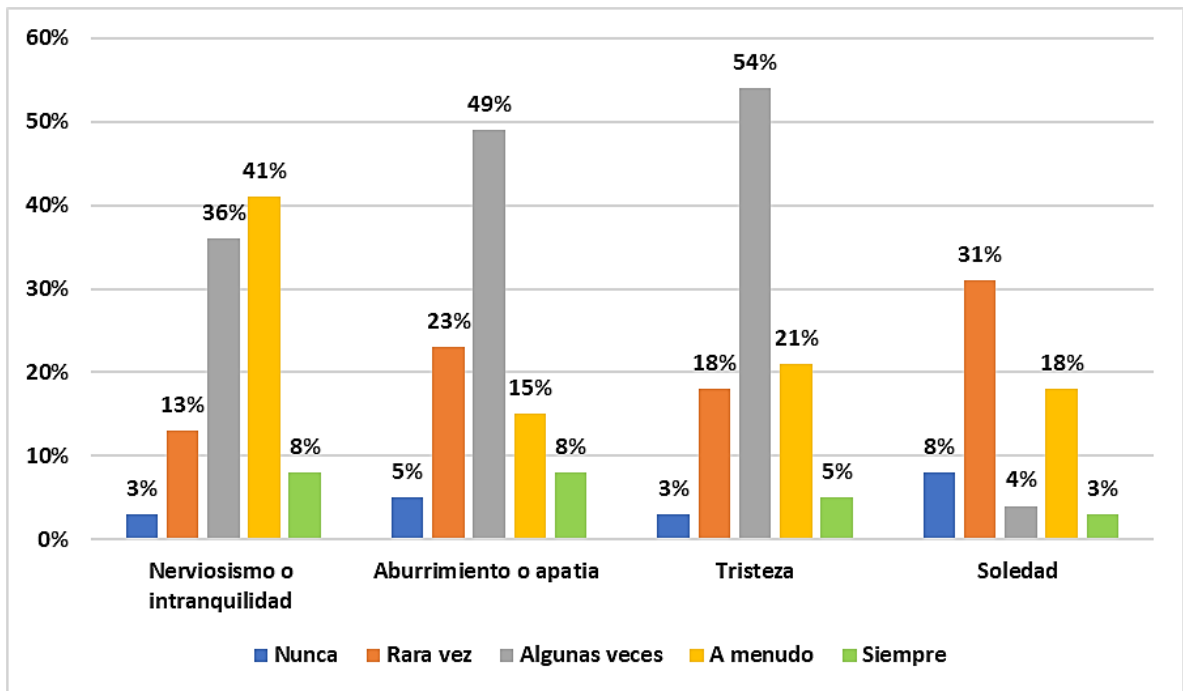


Fuente: Escala de la dimensión emocional

### Análisis

En los resultados obtenidos de acuerdo con las emociones positivas, se evidencia que los estudiantes indicaron sentirse útiles en un 44% y felices en un 41%. Haciendo un contraste con un estudio titulado “factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de la calidad de vida” los porcentajes que resaltan son ilusión con el 77% y seguro de si mismo con el 85%.

**Grafica 5. Emociones negativas**

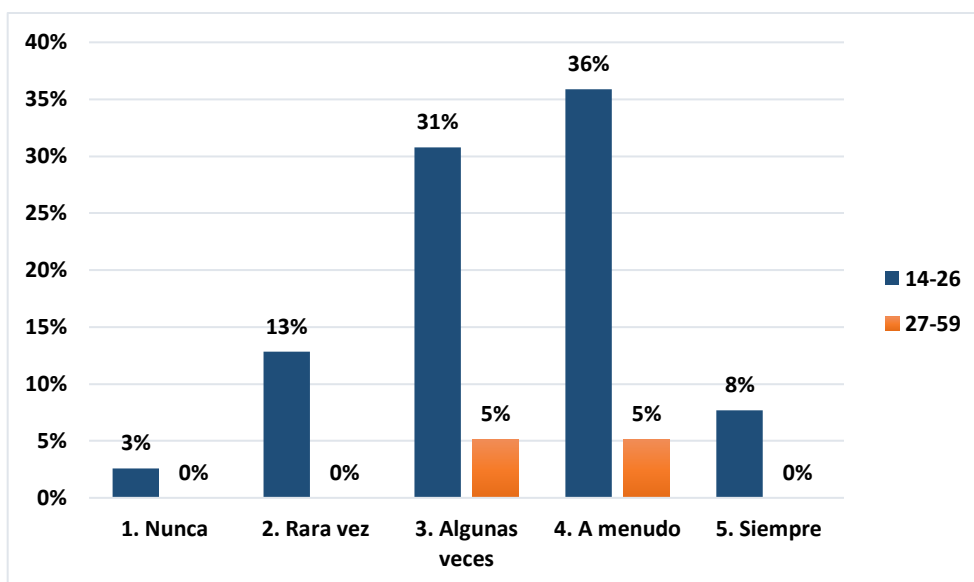


Fuente: Escala de la dimensión emocional

## **Análisis**

En los resultados obtenidos por medio de la escala para la dimensión emocional, se evidencia que los estudiantes demostraron sentir algunas veces emociones negativas, tristeza en un 54% y aburrimiento o apatía en un 49%. Opuesto a un estudio titulado “factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de la calidad de vida” donde se el 5,9% de la población objeto indico sentirse aburridos.

**Grafica 6.** Relación de Intranquilidad o nerviosismo con edad

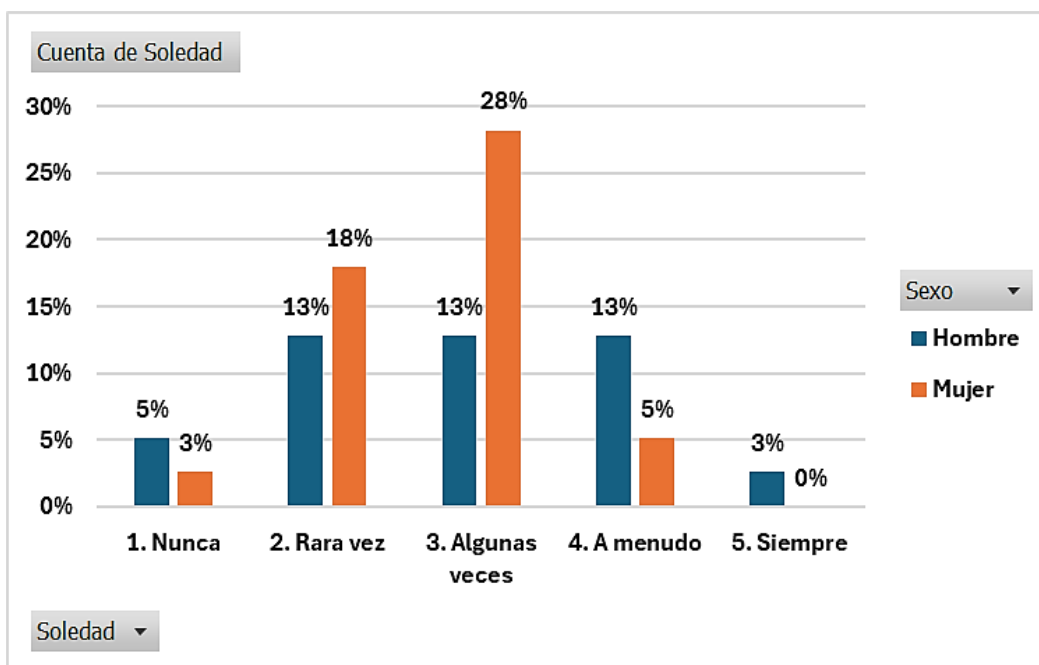


Fuente: Escala de dimensión emocional

### **Análisis**

Los resultados sobre la variable de intranquilidad y nerviosismo con respecto a la edad revelan un patrón significativo, especialmente en el grupo de edad de 14-26 años (juventud), donde el 36% (14) indica que a menudo sienten intranquilidad y nerviosismo. Es importante resaltar que en el estudio titulado “Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19” hace referencia a que los jóvenes presentan mayor preocupación y nerviosismo.

**Grafica 7.** Relación de soledad con sexo



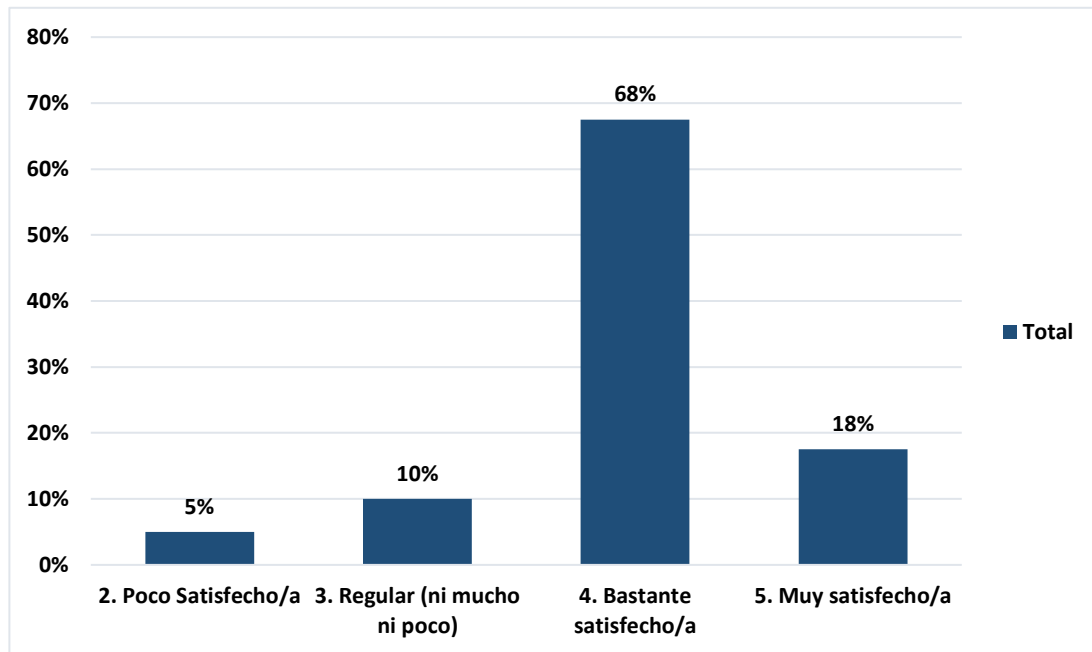
Fuente: Escala de dimensión emocional

### **Análisis**

De los resultados obtenidos por medio de la escala de dimensión emocional se evidencia que las mujeres indicaron sentir algunas veces soledad en un 28%. Similar a los resultados del estudio titulado “Soledad y salud mental en estudiantado universitario, una epidemia invisible” indica que el impacto del COVID-19 fue negativo en el género femenino prevaleciendo el sentimiento de soledad en un 85% de la población.

## NIVELES DE SATISFACCIÓN: En qué medida está satisfecha/o con

**Grafica 8.** Respeto y trato que obtiene de los demás

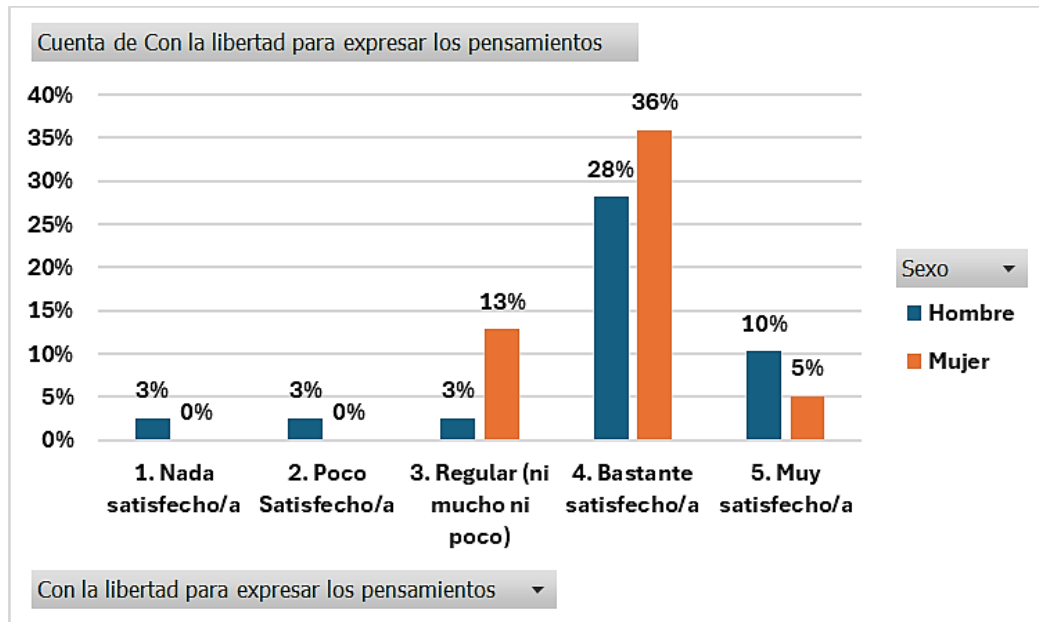


Fuente: Escala de dimensión emocional

### Análisis

En los resultados obtenidos por medio de la escala de dimensión emocional se puede evidenciar que el 68% de la población objeto indico sentirse bastante satisfecho con el respeto y trato obtenido por los demás. Los resultados se asimilan a los del estudio titulado “factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de la calidad de vida” donde el 95% de los participantes expresaron sentirse bastante satisfechos con el respeto y trato de que le brindan los demás.

**Grafica 9.** Relación con libertad para expresar los pensamientos y sexo



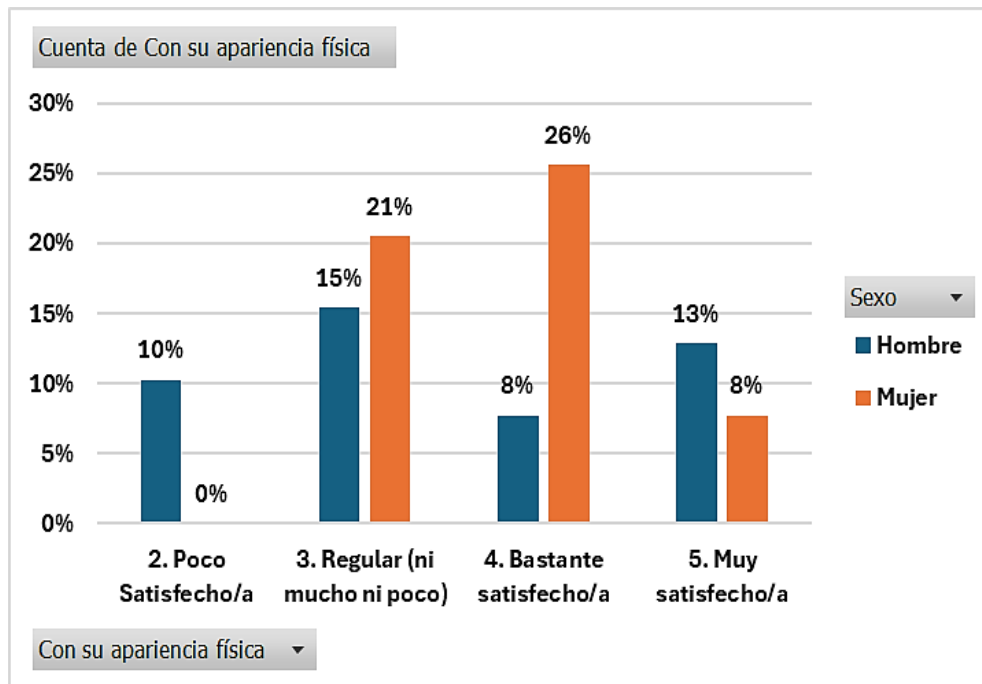
Fuente: Escala de dimensión emocional

### Análisis

Los resultados obtenidos sobre la relación entre la variable de libertad para expresar los pensamientos y el sexo, se observa que el porcentaje mayor de un 36% (14), corresponde a mujeres que indicaron estar bastante satisfechas con la libertad de expresar sus pensamientos. Por otro lado, se observa que un porcentaje menor, específicamente el 3% (1) de los hombres, indicó sentirse poco satisfecho o nada satisfecho con la expresión de sus pensamientos. Se encuentra similitud en el artículo titulado "Hombres, mujeres y la COVID-19. ¿Diferencias biológicas, genéricas o ambas?" donde se resalta que una minoría de hombres experimenta alguna forma de restricción o insatisfacción en cuanto a su libertad para expresarse, se evidencia que solo al rededor del 35.5% de los hombres, expresan libremente sus pensamientos o buscan atención psicológica, atribuyéndose a percepciones

arraigadas en las normas sociales de masculinidad, donde los hombres se ven presionados a demostrar fortaleza física y emocional, reprimiendo sus emociones.

**Grafica 10.** Relación de apariencia física con sexo



Fuente: Escala de dimensión emocional

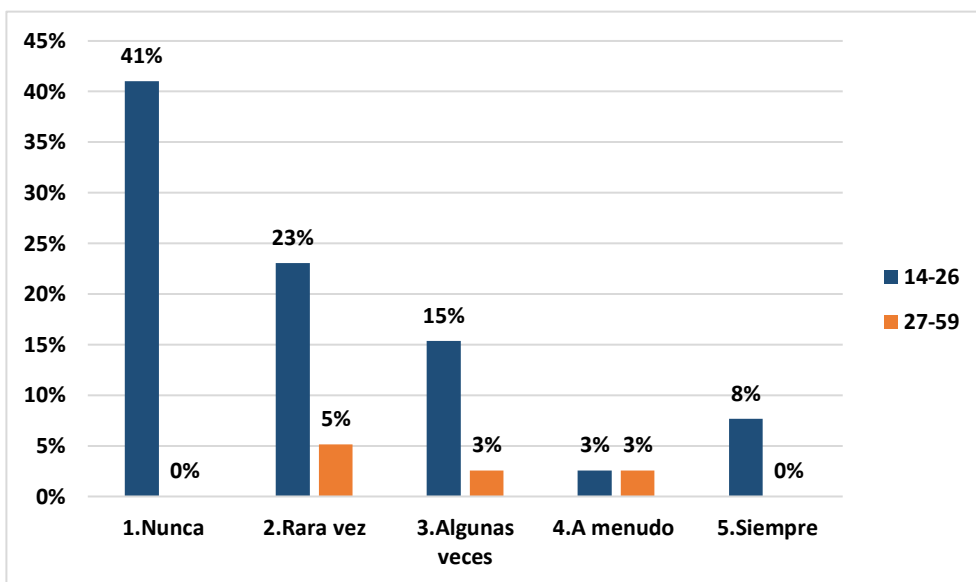
## Análisis

Los resultados obtenidos sobre la relación de las variables de apariencia física y sexo, se observa que el 26% (10), siendo este el mayor porcentaje indica que las mujeres se sienten bastantes satisfechas con su apariencia física, por otro lado, el 13% (5) de los hombres se siente muy satisfecho con su apariencia física, cabe resaltar que el menor porcentaje 10% (4), pertenece a los hombres, indicando que se sienten poco satisfechos con su apariencia física. Estos resultados enfatizan la

necesidad de promover una percepción positiva de la apariencia física en ambos sexos y fomentar la confianza en uno mismo para mejorar el bienestar emocional.

### 7.3. TEST PARA EVALUAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

**Grafica 11.** Relación de la pandemia me ha perjudicado emocionalmente y edad



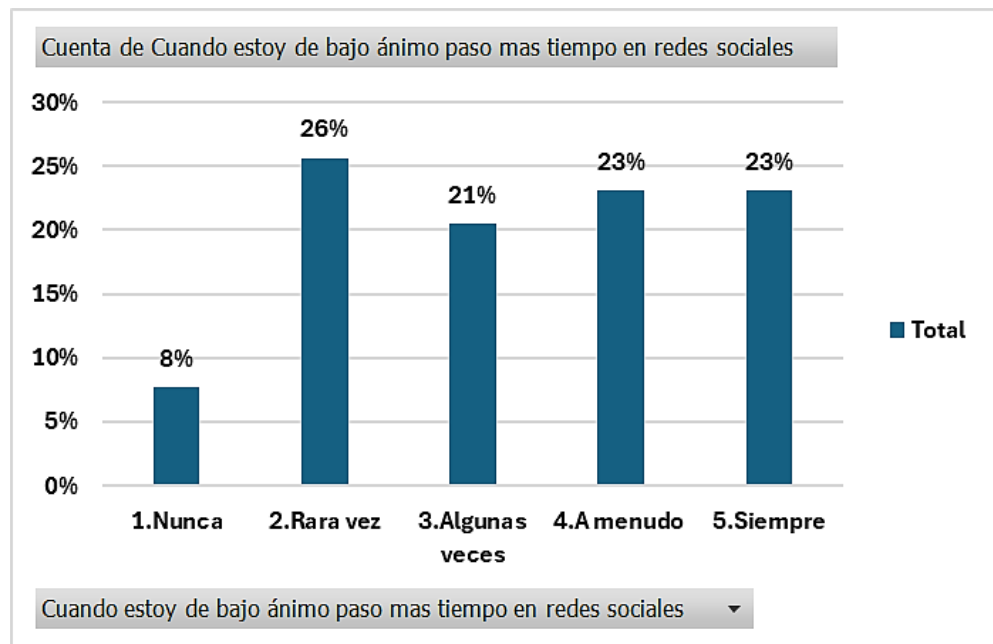
Fuente: Test para evaluar bienestar emocional

#### Análisis

Los resultados obtenidos a través de la variable La pandemia me ha perjudicado emocionalmente y la edad, el porcentaje más alto corresponde al rango de edad 14-26 años, con un 41% (16), indicando que la pandemia nunca los ha afectado emocionalmente. Sin embargo, se encuentra una diferencia interesante con la investigación "Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19". que señala que

los rangos de edad entre 18-29 fueron los más perjudicados emocionalmente debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19, resalta la complejidad y variabilidad de las experiencias emocionales durante este periodo.

**Grafica 12.** Cuando estoy de bajo ánimo paso más tiempo en redes sociales



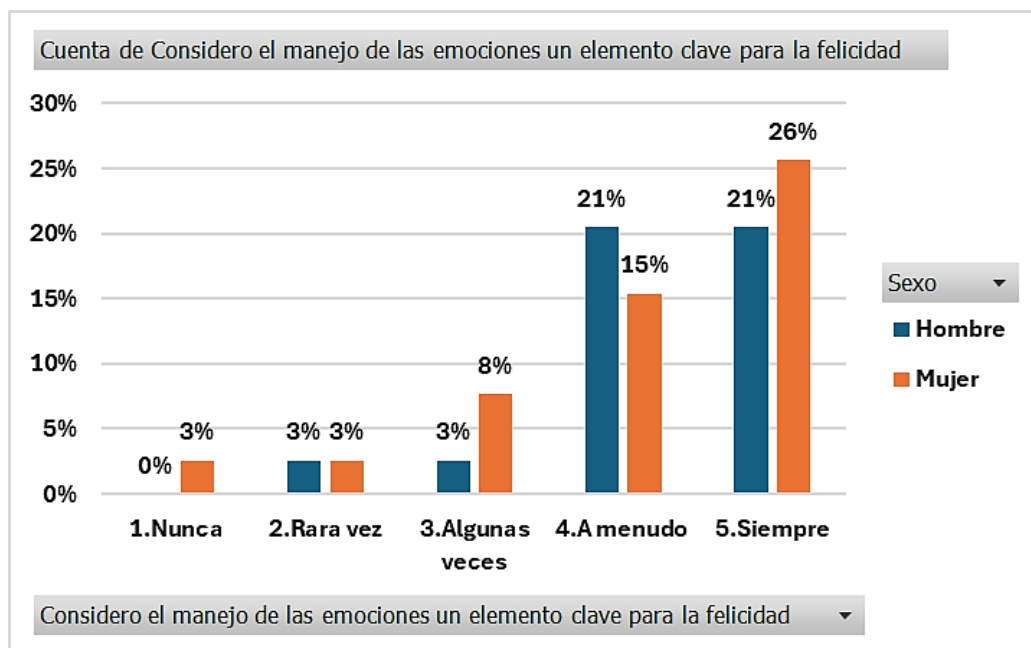
Fuente: Test para evaluar el bienestar emocional

### Análisis

De los resultados obtenidos por medio del test para evaluar el bienestar emocional, se evidencia que el 26% (10) de los estudiantes expresaron rara vez recurrir a las redes sociales cuando están bajos de ánimo. Opuesto a los datos encontrados en un estudio titulado “Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022” Se señala un aumento en la

adicción debido a la pandemia de COVID-19 y aislamiento social produciendo efectos negativos en la salud mental.

**Grafica 13.** Relación de considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad con sexo



Fuente: Test para evaluar el bienestar emocional

## Análisis

Los resultados obtenidos en relación con la variable Considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad y el sexo revelan tendencias significativas. El mayor porcentaje, un 26% (10), corresponde a las mujeres que consideran que el manejo de las emociones siempre será un elemento clave para la felicidad. Seguidamente, el 21% (8) de los hombres comparten esta opinión. Sin embargo, es importante mencionar que en el estudio "Niveles de percepción de

estrés en época de COVID-19, a causa de la virtualidad, en estudiantes universitarios, Barranquilla-Colombia" se indica que el género femenino tiende a presentar mayores niveles de estrés moderado y severo, con un porcentaje del 30%.

## 8. DISCUSIÓN

El propósito principal de esta investigación es evaluar el bienestar emocional percibido por un grupo de 39 estudiantes y también analizar su nivel de satisfacción en aspectos importantes de la vida. Según los datos recopilados a través del instrumento de caracterización sociodemográfica, se observa que el género predominante en la población objeto es el femenino con 51% (21 estudiantes). Además, se destaca que el rango de edad más significativo dentro de la población estudiada se encuentra entre los 14-26 años según la clasificación de ciclo de vida del ministerio de salud y protección social, con un total de 32 participantes. se encontró similitud con la investigación titulada “Capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes de enfermería en el manejo de estresores percibidos en la práctica clínica, universidad de Cundinamarca, segundo periodo 2020”<sup>43</sup>. Donde se observaba mayor predominancia en el ciclo vital de juventud.

En la situación laboral actual, se evidencia que un porcentaje elevado, el 62%, de personas entre los 14 y 26 años no se encuentra trabajando. Estos datos son similares a los encontrados en el estudio de Uribe et al. (2020) titulado "Situación de salud mental en adultos jóvenes entre los 18 y 24 años en tres ciudades de Latinoamérica: Bogotá, Lima y Buenos Aires". Los resultados de este estudio indican que el distanciamiento social ha tenido efectos negativos en la vida de los encuestados, siendo el desempleo la causa más común.

De acuerdo con los resultados obtenidos de las emociones positivas, el 44% de los estudiantes indico sentirse útiles y un 41% indico sentirse feliz, de acuerdo con el estudio titulado “factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de la calidad de vida” el porcentaje que resalta es la ilusión con un

---

<sup>43</sup> MENDOZA MORENO, Alba Rocio; URIAN MENDIVELSO, Carold Elizabeth. Capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes de enfermería en el manejo de estresores percibidos en la práctica clínica, universidad de Cundinamarca, segundo periodo 2020

77%. También, se indagó la presencia de emociones negativas en los estudiantes, evidenciándose que el 54% sienten tristeza algunas veces y un 49% sienten aburrimiento o apatía; contrastando con el estudio anteriormente mencionado, el 5,9% de la población indicó sentirse aburridos.

Según los resultados obtenidos en esta investigación, se evidenció que un 36% de los estudiantes pertenecientes al grupo etario de 14-26, es decir, un total de 14 individuos, manifestaron experimentar intranquilidad y nerviosismo a menudo. Se evidencian similitud en un estudio donde respecto a los sentimientos se encuentra que el “40,3% de los jóvenes presentaron preocupación o nerviosismo”<sup>44</sup>. Además, de acuerdo con DANE (2021)<sup>45</sup>. Según los hallazgos de la Encuesta de Pulso Social de junio de 2021, la población de 10 a 24 años ha sido la más afectada durante la pandemia, principalmente por experimentar "preocupación o nerviosismo". Estos datos subrayan el impacto significativo de la pandemia en la salud emocional de los jóvenes.

Se evidencia que los resultados obtenidos entre la relación de soledad y sexo indican que las mujeres presentan sentimiento de soledad algunas veces con un 28% (11 mujeres). Resultados semejantes se encuentran en el estudio titulado “Soledad y salud mental en estudiantado universitario, una epidemia invisible”<sup>46</sup> logrando evidenciar que el impacto del COVID-19 fue negativo en el género femenino prevaleciendo el sentimiento de soledad. De acuerdo con el análisis realizado por DANE (2021) a través de la Gran Encuesta Integrada de Hogares - GEIH y al desglosar los resultados por grupos poblacionales, se observa que las mujeres son quienes más han experimentado sentimientos de soledad. Estos datos

---

<sup>44</sup> URDA DUQUE, Jazmin Lorena. Fluye emoción, aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19. [en línea] Bogotá D.C: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, 2021:232p

<sup>45</sup> DANE, “Nota estadística. Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de pandemia”. (2021)

<sup>46</sup> HERNES, Lucia R. Soledad y Salud Mental en estudiantado universitario. Una epidemia invisible

revelan la importancia de abordar el impacto emocional de la pandemia, y de implementar estrategias que promuevan la conexión social y el apoyo emocional en esta población vulnerable.

En los resultados de la variable satisfacción con el respeto y trato obtenido por los demás, se evidencia que el 68% de los estudiantes se sienten bastantes satisfechos con el respeto y trato recibido por los demás. Se encuentra una proximidad con resultados del estudio titulado "factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de la calidad de vida" donde el 95% de los participantes expresaron sentirse bastante satisfechos con el respeto y trato de que le brindan los demás.

Los resultados obtenidos a través de la variable La pandemia me ha perjudicado emocionalmente y la edad, el porcentaje más alto corresponde al rango de edad 14-26 años, con un 41% (16), indicando que la pandemia nunca los ha afectado emocionalmente. Sin embargo, se encuentra una diferencia interesante con la investigación "Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19". que señala que los rangos de edad entre 18-29 fueron los más perjudicados emocionalmente debido al aislamiento por la pandemia de COVID-19. Sin embargo, es importante notar que, aunque la mayoría no se haya sentido afectada, aún existe una minoría significativa, aproximadamente el 8%, que reportó sentirse emocionalmente afectada por la pandemia. Este hallazgo resalta la diversidad de experiencias dentro de la misma población y subraya la importancia de considerar las diferentes formas en que las personas pueden enfrentar situaciones de estrés o crisis como la pandemia

Basándonos en los resultados obtenidos en esta investigación, podemos concluir que el bienestar emocional y la experiencia de la pandemia están estrechamente relacionados con factores sociodemográficos como la edad, el género y la situación laboral. El grupo de estudiantes entre 14 y 26 años, especialmente las mujeres, ha experimentado diversas emociones durante este período, desde intranquilidad y

nerviosismo hasta sentimientos de soledad en algunos casos. Es alentador notar que una parte significativa de esta población ha mostrado gestionar las emociones asociadas con la pandemia, aunque también es importante reconocer que algunos han experimentado impactos emocionales negativos. Estos hallazgos se pueden relacionar con la teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard Peplau, que destaca la importancia de las relaciones humanas y el apoyo emocional en la salud mental. Según esta teoría, la calidad de las relaciones interpersonales puede influir significativamente en el bienestar emocional, sugiriendo que el distanciamiento social y la interrupción de las interacciones cara a cara han exacerbado las dificultades emocionales para muchos jóvenes. La capacidad de gestionar las emociones durante la pandemia puede estar vinculada al apoyo social y a la calidad de las relaciones interpersonales, subrayando la necesidad de estrategias que fomenten conexiones significativas y apoyo emocional en tiempos de crisis

Durante el desarrollo de la investigación, una de las principales limitaciones que enfrentamos fue la accesibilidad a la población objetivo. Esta dificultad surgió debido a que nuestra muestra se dividía en dos grupos con horarios de clase diferentes. Además, en la fecha programada para la aplicación de los instrumentos, nos encontramos con la ausencia de algunos alumnos, lo que complicó la recolección de datos de manera completa. Otro desafío significativo fue la resistencia por parte de algunos docentes, quienes en ocasiones no permitieron la aplicación de los instrumentos en sus clases.

## 9. ACCIONES DE ENFERMERIA

En cumplimiento del cuarto objetivo específico, se plantean acciones de enfermería orientadas a promover y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, abordando las debilidades identificadas en el contexto de la postpandemia. Estas acciones se fundamentan en la teoría de las relaciones interpersonales de Peplau y se desarrollan a través de sus cinco fases.

En la fase de **orientación**, los educadores, estudiantes que desarrollen la investigación o grupos de apoyo evaluarán el estado emocional de los estudiantes y conocerán sus necesidades específicas. Para esto, es esencial crear un entorno en el que los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones.

En la fase de **identificación**, se debe desarrollar una relación de confianza con los estudiantes, mostrando empatía y comprensión. Es crucial ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus emociones.

En la fase de **explotación**, se brindarán recursos y herramientas a los estudiantes para manejar sus emociones, incluyendo asesoramiento psicológico y actividades que fomenten su autocuidado. Es importante motivar a los estudiantes a utilizar estos recursos de manera efectiva.

Finalmente, en la fase **de resolución**, se fomentará la independencia emocional de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar habilidades para la vida. Es esencial evaluar el progreso de los estudiantes y proporcionar retroalimentación.

Con base en lo anterior, se han diseñado intervenciones integrales que incluyen diferentes talleres, fundamentados en la evidencia científica y en las mejores prácticas en salud mental. Estos talleres buscan no solo aliviar emociones negativas, sino también fomentar un entorno de apoyo y crecimiento personal. Al abordar estas áreas de debilidad, se pretende mejorar la calidad de vida y el

rendimiento académico de los estudiantes, promoviendo un ambiente universitario más saludable y propicio para el desarrollo integral.

<b>PROGRAMACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA</b>	
<b>TÍTULO:</b> Emociones y Aprendizaje: Implementación de Estrategias de Salud Mental.	
<b>DIRIGIDO A:</b> Estudiantes de I a X semestre del programa de enfermería	
<b>DIRIGIDO POR:</b> Docentes, estudiantes investigadores, grupo de apoyo.	<b>DURACIÓN:</b> 30-60 Minutos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<p>La salud mental es un aspecto fundamental en el bienestar de las personas, y su importancia se ha vuelto cada vez más relevante en la sociedad actual. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar productivo y fructífera y contribuir a su comunidad. En este contexto, la gestión emocional juega un papel crucial, especialmente en entornos académicos como el de los estudiantes universitarios.</p> <p>La regulación emocional se ha convertido en un tema relevante en el ámbito académico debido a la presión y el estrés que pueden experimentar los estudiantes durante su formación. Según estudios recientes, un porcentaje significativo de estudiantes universitarios reporta sentir ansiedad, intranquilidad o insatisfacción con su apariencia física, lo que puede afectar su bienestar emocional y su rendimiento académico.</p> <p>En este contexto, es fundamental implementar estrategias y actividades que promuevan el manejo efectivo de las emociones en los estudiantes universitarios. La teoría de relaciones interpersonales de Hildegard Peplau, que se centra en entender la propia conducta para ayudar a los demás a identificar y resolver problemas emocionales, puede ser una herramienta valiosa para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.</p>	

## JUSTIFICACIÓN

Segun la OMS la salud mental “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender a trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”<sup>1</sup>. En el transcurso de nuestro día a día múltiples determinantes individuales y sociales pueden unirse para proteger o debilitar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación.

El manejo de las emociones se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones de manera efectiva. Esto implica gestionar tanto las propias emociones como las de los demás en diversas situaciones. Un aspecto clave es el reconocimiento emocional, que consiste en identificar y entender las emociones, así como las causas que las desencadenan. La regulación emocional también es fundamental, ya que implica la capacidad de controlar las emociones para adaptarse a las circunstancias de manera constructiva, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas. Además, la expresión emocional adecuada permite comunicar las emociones de forma clara y respetuosa, tanto verbal como no verbalmente.

Los estudiantes de educación superior son un grupo que, incluso antes de la pandemia, presentaba un alto riesgo de sufrir alteraciones de salud mental. “Se estima que hasta el 20% de los universitarios padecen algún trastorno mental, principalmente relacionado con la ansiedad o el estado de ánimo”<sup>2</sup>.

En una investigación titulada “efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19”<sup>3</sup>. Indica que emociones como frustración, confusión, tristeza, enojo, miedo, aburrimiento y desesperación fueron, en promedio, significativamente más altas en el género femenino respecto al masculino.

Resaltando la teoría de Peplau, se enfatiza la importancia de las interacciones humanas y cómo estas pueden influir en el desarrollo emocional y psicológico de los individuos. Aplicar esta teoría en el entorno universitario puede proporcionar una estructura para entender y manejar las emociones de los estudiantes, mejorando su bienestar emocional. Según los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, se observa que un alto porcentaje de estudiantes experimenta emociones negativas, especialmente tristeza en un 54 %, aburrimiento y apatía en un 49%. El 41 % de los estudiantes de 14 a 26 años, correspondiente a la juventud, reporta sentir nerviosismo o intranquilidad con frecuencia, el 23 % menciona usar las redes sociales si su estado de ánimo es bajo. Un porcentaje significativo de los hombres del 10%, expresó sentirse poco satisfecho con su apariencia física.

Considerando estos resultados, se plantea la implementación de actividades que fomenten el reconocimiento y manejo de emociones, bajo la orientación de profesionales capacitados, en los Centros de Atención y Desarrollo (CAD) de la Zona Universitaria. Estas actividades tienen como objetivo proporcionar herramientas a los estudiantes para gestionar sus emociones y así fortalecer su bienestar emocional, que se ha visto afectado por la pandemia.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Desarrollar e implementar actividades que promuevan el manejo efectivo de las emociones en los estudiantes universitarios, basadas en la teoría de relaciones interpersonales de Hildegard Peplau, para mejorar su bienestar emocional.

### **Específicos:**

- Identificar el estado emocional de los estudiantes y conocer sus necesidades.
- Brindar herramientas que faciliten la comprensión y manejo de las emociones.
- Fomentar la independencia emocional en los estudiantes universitarios mediante el desarrollo de habilidades para la vida.

## CONTENIDOS

- **TEORÍA DE RELACIONES INTERPERSONALES:**

El modelo de Hildegard E. Peplau consiste en ser capaz de entender la propia conducta para ayudar a los demás a identificar los problemas que sienten y aplicar los principios de las relaciones humanas a las dificultades que surgen en todos los grados de la experiencia. En la actualidad el modelo de Hildegard E. Peplau mantiene su vigencia entre los profesionales de enfermería y de otras especialidades clínicas, específicamente la psicología y la psiquiatría, en las que para trabajar con personas que tienen problemas psicológicos, es de importancia vital el proceso interpersonal<sup>4</sup>.

En su teoría describe 4 fases: **Orientación:** en la que el individuo tiene una necesidad insatisfecha y precisa una necesidad profesional. **Identificación:** el paciente se identifica con los que pueden ayudarlo (relación). **Exploración:** el paciente intenta tener todo lo que se le ofrece a través de la relación. **4. Resolución:** se cumplen o no los objetivos de la relación del paciente con el enfermero y el paciente se libera de su identificación con él<sup>5</sup>.

- **EMOCIONES**

Las emociones son respuestas complejas y automáticas del organismo a estímulos internos o externos que desencadenan reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales. Las emociones suelen estar asociadas a experiencias subjetivas que involucran sentimientos específicos, pensamientos y cambios en el estado de ánimo de una persona. En términos generales, las emociones son reacciones breves y específicas que pueden surgir en respuesta a situaciones percibidas como significativas, ya sean positivas o negativas. Estas respuestas emocionales pueden influir en el comportamiento, la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de un individuo<sup>6</sup>.

Las emociones pueden manifestarse de diversas formas, como alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, entre otras, y cada una de ellas puede tener efectos distintos en el estado emocional y físico de la persona. La comprensión y el manejo adecuado de las emociones son fundamentales para el bienestar psicológico y social de los individuos<sup>7</sup>.

Goleman, afirmaba que en los momentos cruciales son las emociones las que nos hacen afrontar situaciones difíciles. Las emociones han influido en la supervivencia de nuestra especie, tanto es así que han formado parte de nuestro sistema nervioso, en forma de tendencias innatas y automáticas. Y aunque se pretenda dar más valor a la parte racional de nuestro ser, es cierto, que cuando se trata de cuestiones emocionales, esta se ve sobrepasada (Goleman, 1996).

Daniel Goleman describe tres aptitudes personales fundamentales en su teoría de la inteligencia emocional. Primero, el conocimiento de las propias emociones implica reconocer las emociones en el momento en que aparecen. Segundo, la capacidad de controlar las emociones es una habilidad crucial que nos permite tener un mayor control sobre nuestros sentimientos y emociones, y adaptarlos de manera adecuada a las circunstancias. Tercero, la capacidad de motivarse a uno mismo es esencial para mantener habilidades como la atención, la motivación y la creatividad. Para ello, es necesario tener un gran control sobre nuestra vida emocional. De esta forma, estaremos mejor capacitados para cumplir nuestros objetivos y obtener buenos resultados en cualquier ámbito de nuestra vida.

Daniel Goleman, retoma y expande la clasificación de las emociones básicas propuesta inicialmente por Paul Ekman. Goleman, cuyo trabajo ha popularizado el concepto de inteligencia emocional en el ámbito psicológico y empresarial, identifica seis emociones básicas que son fundamentales para el entendimiento humano y la interacción social. Estas emociones son esenciales no solo para la supervivencia

individual, sino también para la eficacia en nuestras relaciones y en el manejo de nuestros ambientes sociales y laborales.

A continuación, se describen las seis emociones básicas según Daniel Goleman:

- **Miedo:** sirve para preparar al organismo para reaccionar ante peligros. Se manifiesta con un aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, y agudización de los sentidos, preparando al cuerpo para una posible huida o confrontación.
- **Tristeza:** su función es facilitar un proceso de reflexión posterior a una pérdida significativa, desencadenando a menudo una reevaluación personal o situacional que puede ser constructiva. Se da una disminución en la energía y motivación, lo cual puede fomentar un espacio para el duelo y eventual recuperación.
- **Ira:** su objetivo es movilizar recursos del cuerpo para enfrentar amenazas a la integridad personal o a la justicia. Produce un incremento en la energía corporal, tensión muscular, y en algunos casos, comportamiento agresivo, lo cual puede servir para rectificar una situación percibida como injusta o amenazante.
- **Felicidad** (equivalente a la Alegría en otros modelos): sirve para reforzar comportamientos que son percibidos como beneficiosos; promover la cohesión social. Ofrece expresiones faciales como la sonrisa, un estado general de bienestar que puede incrementar la cooperación entre individuos y fortalecer relaciones.
- **Sorpresa:** su función es aumentar la atención y la alerta ante situaciones inesperadas, permitiendo una rápida reacción. Hay una elevación de las cejas, apertura de los ojos; estas respuestas facilitan la adquisición de nueva información vital para ajustar comportamientos.
- **Aversión** (equivalente al Asco en modelos de Ekman): sirve para evitar elementos nocivos o contaminantes, desde alimentos en mal estado hasta ideas moralmente repugnantes. Se manifiesta con expresiones de rechazo facial, como fruncir el ceño o gestos de disgusto, que señalan la repulsión y promueven el alejamiento de la fuente de desagrado.

Rafael Bisquerra propone una organización de las emociones pensada para su aplicación en la educación emocional, distribuyéndolas en cinco familias principales, lo que ayuda a entender su función y manejo en contextos educativos:

- **Emociones Positivas:** Incluyen la alegría, el amor y la felicidad, que fomentan la conexión y el bienestar personal.

- **Emociones Negativas:** Comprenden el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la ansiedad, todas ellas con un claro papel en la alerta y la protección ante situaciones adversas.
- **Emociones Ambiguas:** Sorpresa, compasión y esperanza se categorizan aquí porque su impacto puede variar según el contexto en que se presenten.
- **Emociones Sociales:** Agrupan a la vergüenza, timidez, celos, culpabilidad y envidia, emociones que surgen en interacciones sociales y reflejan las complejidades de las relaciones humanas.
- **Emociones Estéticas:** Son aquellas que experimentamos ante manifestaciones de arte y belleza, provocando admiración, arrobos y otras reacciones profundamente subjetivas.

Estas clasificaciones no solo destacan la diversidad de las emociones humanas, sino que también nos enseñan que las emociones no solo son reacciones pasajeras, sino indicadores de nuestro estado psicológico y nuestras necesidades interpersonales.

- **HABILIDADES PARA LA VIDA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Estas habilidades, se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de la experiencia directa, por medio de un entrenamiento intencional, mediante el modelado o la imitación.

Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social.

Mantener una actitud positiva, realista y perseverante, comunicarse de una forma asertiva, construir caminos para un proyecto de vida, la búsqueda para el encuentro de cambios novedosos y elevar el crecimiento personal, serán entre otras, algunas estrategias que lleven por el camino del éxito y alcanzar las metas deseadas, pensando que siempre habrá otra y nunca un final.

Habilidades cognitivas: Implica que podamos conocer las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano, con una visión crítica e integral de la realidad y saber asumir las consecuencias de las decisiones tomadas.

Habilidades emocionales: Ningún sentimiento es malo, depende de la forma como se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas. Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión.

Habilidades sociales: Son aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas.

La adquisición de habilidades para la vida nos ayuda a recuperar el control sobre nuestro comportamiento y al mismo tiempo, tomar decisiones con conocimiento de causa para adquirir patrones de comportamientos y valores positivos.

### **ACCIONES DE ENFERMERIA**

✓ Título: Reconocimiento de las emociones

Duración: 5 – 10 minutos

Metodología: Es una dinámica de grupo que se puede realizar mediante un foro, para que los estudiantes reconozcan cómo se sienten y poner nombre a esa emoción que experimentan.

Instrumentos para desarrollar la actividad: Encuesta online o foro.

Desarrollo: Al iniciar la sección se les pedirá a los estudiantes describir su estado de ánimo actual con 3 imágenes o emojis y compartir porque se identifica con lo seleccionado.

✓ Título: Identifica emociones en los demás

Duración: 30 minutos

Metodología: Se puede realizar con grupos numerosos ya que permite la participación activa del grupo.

Instrumentos para desarrollar la actividad: Fotografías

Desarrollo: observar fotografías o videos de diferentes expresiones faciales y describir con detalle las emociones que expresan. ¿Son positivas, negativas o inexpresivas? ¿cómo es la posición de la boca o de las cejas? ¿reflejan aproximación o evitación? Es importante tener en cuenta el contexto del material presentado.

✓ Título: Cómo convertir tus críticas en constructivas

Duración: 30 minutos

Metodología: El docente, estudiante investigador o grupo de apoyo pedirá a cada estudiante realizar una carta para reconocer los comentarios negativos que se han dicho a sí mismo.

Instrumentos para desarrollar la actividad: Hojas o cuaderno y lapicero

Desarrollo: Cada uno escribe una carta, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas.

✓ Título: Manejo de emociones, Autoconocimiento

Duración: 30 minutos

Metodología: Lograr que los estudiantes expresen sus criterios de sí mismos a través de la aplicación de un cuestionario y generen conciencia de quienes son

Instrumentos para desarrollar la actividad: Hoja -Lápiz o esfero para cada estudiante.

Desarrollo:

Empiece la actividad conversando con los estudiantes acerca de lo que les gusta de la vida.

Explique a cada estudiante, que tomen nota del cuestionario de acuerdo con la hoja de trabajo para que lo conteste en forma individual.

Genere un espacio de reflexión sobre lo que comúnmente contestan cuando se les pregunta ¿Quién eres? Guíe el proceso de reflexión mediante las siguientes preguntas generadoras.

**HOJA DE TRABAJO**

**QUIEN SOY**

1. Mi \_\_\_\_\_ favorito (a) es:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento triste cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Una pregunta tengo sobre la vida es:
7. Me enojo cuando:
8. La fantasía que más me gustaría tener es:
9. Un pensamiento que aún sigo teniendo es:
10. Cuando me enojo, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es:
15. Me siento valiente cuando:
16. Me sentí valiente cuando:
17. Amo a:
18. Me veo a mí mismo (a):
19. Algo que hago bien es:
20. Estoy preocupado (a):
21. Más que nada me gustaría:
22. Si fuera anciano (a):
23. Si fuera adolescente:
24. Lo mejor de ser yo es:
25. Me molesta:
26. Necesito:
27. Deseo

✓ Título: Técnicas de relajación

Duración: 15 minutos

Metodología: Un taller práctico donde los estudiantes aprenden y practican diferentes técnicas de relajación.

Desarrollo:

Introducción Teórica: Brindar una breve explicación sobre emociones como nervosismo y/o intranquilidad y estrés.

Práctica de Técnicas: Instrucción y práctica de técnicas como respiración profunda, meditación mindfulness, y progresión muscular.

## BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA

GAETA GONZALEZ, Martha Leticia; RODRIGUEZ GUARDADO, María del Socorro y GAETA GONZALEZ, Laura. Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de covid-19. 2022, vol.25, n.1. Disponible: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942022000102512&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942022000102512&lng=en&nrm=iso)

NARANJO HERNANDEZ, Ydalsys; RODRIGUEZ LARRINAGA, Miriam y CONCEPCION PACHECO, José Alejandro. Reflexiones conceptuales sobre algunas teorías de enfermería y su validez en la práctica cubana. Rev Cubana Enfermer. 2016, vol.32, n.4. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192016000400021&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000400021&lng=es&nrm=iso).

<b>PROGRAMACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA</b>	
<b>TÍTULO:</b> Fortaleciendo el Bienestar Emocional en Estudiantes: Un Enfoque en Grupos de Apoyo	
<b>DIRIGIDO A:</b> Estudiantes e I a X Semestre del programa de Enfermería	
<b>DIRIGIDO POR:</b> Docentes, estudiantes investigadores.	<b>DURACIÓN:</b> 30- 60 Minutos
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<p>El bienestar emocional de los estudiantes universitarios es un aspecto fundamental para su desarrollo académico y personal, especialmente en el contexto postpandemia. La transición a la vida universitaria ya era un periodo de grandes cambios y desafíos, pero la pandemia de COVID-19 ha exacerbado sentimientos de soledad, aburrimiento y baja motivación entre los jóvenes.</p> <p>La teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard Peplau proporciona un marco valioso para entender y abordar estos desafíos. Peplau, una pionera en el campo de la enfermería psiquiátrica, destacó la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo y la salud mental de las personas. Según su teoría, la interacción y el apoyo mutuo son esenciales para el crecimiento emocional y la resolución de problemas. Los grupos de apoyo, fundamentados en los principios de Peplau, emergen como una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a manejar sus dificultades emocionales. A través de la interacción con sus pares en un entorno seguro y comprensivo, los estudiantes pueden desarrollar habilidades para no sentirse solos, manejar el aburrimiento de manera constructiva y elevar su ánimo. Este enfoque no solo promueve una mejor salud mental, sino que también fomenta un sentido de comunidad y pertenencia, esenciales para el éxito académico y personal.</p> <p>En la era postpandemia, fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes mediante el uso de grupos de apoyo basados en la teoría de Hildegard Peplau es más importante que nunca. Este enfoque holístico y relacional puede ayudar a los</p>	

estudiantes a navegar los desafíos actuales y a construir una base sólida para su futuro bienestar y éxito.

### **JUSTIFICACIÓN**

Los grupos de apoyo ofrecen un espacio seguro y comprensivo donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias, emociones y desafíos en un entorno de pares que comprenden sus vivencias. Esta interacción social fomenta la sensación de pertenencia, reduce el aislamiento y brinda un espacio para la validación emocional, en consonancia con la teoría de Peplau, promueven el desarrollo de habilidades para afrontar la soledad, el aburrimiento y el bajo ánimo, aspectos que se han intensificado en la postpandemia según los resultados obtenidos en este trabajo. Los estudiantes aprenderán estrategias para construir relaciones interpersonales significativas, manejar el tiempo de manera efectiva y encontrar actividades que les generen satisfacción y motivación.

La teoría de Peplau enfatiza la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo y la salud mental. Según su teoría, la interacción y el apoyo mutuo son esenciales para el crecimiento emocional y la resolución de problemas. Los grupos de apoyo, al basarse en estos principios, fomentan la comunicación abierta y honesta entre los participantes, creando un ambiente de confianza y apoyo mutuo que favorece el bienestar emocional, además reducen significativamente niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, fomentando habilidades de afrontamiento, autoestima y de comunicación interpersonal entre los estudiantes.

En el contexto postpandemia, la creación de grupos de apoyo basados en la teoría de Hildegard Peplau se presenta como una estrategia fundamental para fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Este enfoque holístico y relacional, que promueve la interacción y el apoyo mutuo entre pares, puede

contribuir a que los estudiantes naveguen los desafíos actuales, superen la soledad, el aburrimiento y el bajo ánimo, y construyan una base sólida para su futuro bienestar y éxito académico y personal.

## **OBJETIVOS**

### **General:**

Desarrollar grupos de apoyo entre estudiantes de enfermería para mejorar su bienestar emocional, abordando emociones de soledad, aburrimiento y bajo ánimo mediante estrategias y actividades fundamentadas en la teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard Peplau.

### **Específicos:**

- Identificar los conceptos clave de la teoría de Peplau y su aplicación en la creación de grupos de apoyo.
- Explicar cómo las relaciones interpersonales influyen en el desarrollo emocional y la resolución de problemas.
- Promover la creación de conexiones significativas y el apoyo mutuo entre los estudiantes.
- Planificar actividades recreativas y educativas que mantengan a los estudiantes comprometidos y motivados, elevando su ánimo.

## CONTENIDO

El contexto universitario presenta un conjunto de desafíos para los estudiantes, quienes se enfrentan a la adaptación a un nuevo entorno, demandas académicas exigentes, cambios emocionales y sociales, y la búsqueda de la independencia personal. Estos factores pueden generar estrés, ansiedad, soledad, aburrimiento y bajo ánimo, afectando significativamente su bienestar emocional y su desempeño académico.

En este contexto, los grupos de apoyo emergen como una herramienta poderosa para el manejo de emociones en estudiantes universitarios. Estos grupos brindan un espacio seguro y confidencial donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias, emociones y desafíos, encontrar apoyo mutuo y desarrollar estrategias para afrontar los problemas de manera efectiva.

### **Beneficios de los Grupos de Apoyo:**

- **Reducción del estrés, la ansiedad y el bajo ánimo:** Los grupos de apoyo proporcionan un espacio para la expresión emocional, la validación de sentimientos y la comprensión entre pares, lo que contribuye a la disminución del estrés, la ansiedad y el bajo ánimo.
- **Mejora del bienestar emocional:** La interacción y el apoyo mutuo en los grupos de apoyo fomentan el desarrollo de la autoestima, la autoconfianza y la resiliencia, elementos esenciales para el bienestar emocional.
- **Adquisición de habilidades para el manejo de emociones:** Los grupos de apoyo brindan la oportunidad de aprender y practicar estrategias para el manejo de emociones como la identificación de

emociones, la comunicación asertiva, la resolución de problemas y el afrontamiento del estrés.

- **Fortalecimiento de las relaciones interpersonales:** Los grupos de apoyo fomentan la creación de redes de apoyo social, donde los estudiantes pueden encontrar amistades, pertenencia y un sentido de comunidad.
- **Mejora del rendimiento académico:** Un mejor manejo de las emociones y un mayor bienestar emocional pueden contribuir a un mejor enfoque, concentración y motivación en los estudios, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico.

### **Implementación de Grupos de Apoyo:**

La implementación efectiva de grupos de apoyo para el manejo de emociones en estudiantes universitarios requiere de una planificación cuidadosa y una ejecución estratégica. A continuación, se presentan algunos aspectos clave a considerar:

- **Definición de objetivos claros:** Es fundamental establecer objetivos específicos y medibles para los grupos de apoyo, considerando las necesidades y desafíos particulares de los estudiantes.
- **Selección de un facilitador adecuado:** El facilitador debe poseer habilidades de comunicación interpersonal, empatía, escucha activa y manejo de grupos, además de un conocimiento profundo sobre el manejo de emociones.
- **Creación de un ambiente seguro y de confianza:** Es esencial establecer normas básicas de respeto, confidencialidad y participación, para que los estudiantes se sientan cómodos para compartir sus experiencias y emociones sin temor a ser juzgados.
- **Estructura y dinámica de las sesiones:** Las sesiones deben tener una estructura clara y organizada, incluyendo actividades de apertura, desarrollo y cierre. Se pueden utilizar técnicas como dinámicas grupales, ejercicios de reflexión, role-playing y discusiones grupales.

- **Evaluación y seguimiento:** Es importante realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto de los grupos de apoyo en el manejo de emociones de los estudiantes y realizar ajustes en la estrategia según sea necesario.

## ACCIONES DE ENFERMERIA

La implementación de acciones lúdicas en grupos de apoyo es fundamental para el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, especialmente en el contexto postpandemia. Estas no solo proporcionan un espacio seguro y de confianza donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias y emociones, sino que también promueven la interacción y el apoyo mutuo, esenciales para combatir la soledad, el aburrimiento y el bajo ánimo. Basadas en la teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard Peplau, estas dinámicas están diseñadas para fortalecer las habilidades de comunicación, fomentar el desarrollo personal y crear un sentido de comunidad. La teoría de Peplau, que enfatiza la importancia de las relaciones en la salud mental, proporciona un marco valioso para guiar la formación y el funcionamiento de estos grupos de apoyo, asegurando que los estudiantes reciban el apoyo emocional necesario para prosperar en su vida académica y personal.

✓ Título: Dinámica de Presentación: "El Bingo Humano"

Duración: 30 minutos

Metodología:

Proporcionar a cada estudiante una tarjeta de bingo con diversas afirmaciones (por ejemplo, "Ha viajado a otro país", "Le gusta el deporte", "Tiene una mascota").

Los estudiantes deben moverse por el salón para encontrar compañeros que cumplan con las afirmaciones y anotar sus nombres en los cuadros correspondientes.

Una vez completada la tarjeta, los estudiantes pueden compartir algunas de las afirmaciones con el grupo, facilitando así la presentación y el conocimiento mutuo.

✓ Título: Círculo de Confianza: "Historias Compartidas"

Duración: 45 minutos

Metodología:

Organizar a los estudiantes en un círculo.

Cada estudiante comparte una experiencia personal positiva o un logro del cual se sientan orgullosos.

Los demás miembros del grupo pueden ofrecer palabras de apoyo y reconocimiento.

Resultado: Esta dinámica fomenta la apertura emocional y el apoyo mutuo, creando un ambiente de confianza.

✓ Título: Taller de Creatividad: "Collage de Emociones"

Duración: 60 minutos

Metodología:

Proporcionar revistas, tijeras, pegamento y cartulinas.

Pedir a los estudiantes que creen un collage que represente sus emociones actuales.

Una vez finalizados los collages, cada estudiante presenta y explica su obra al grupo.

Resultado: Esta actividad ayuda a los estudiantes a expresar sus emociones de manera creativa y fomenta la empatía y la comprensión entre los miembros del grupo.

✓ Título: Juego de Resolución de Problemas: "Escape Room Virtual"

Duración: 90 minutos

Metodología:

Organizar una actividad de escape room virtual donde los estudiantes deban trabajar juntos para resolver una serie de puzzles y acertijos.

Utilizar una plataforma en línea o crear un juego con desafíos relacionados con el bienestar emocional.

Resultado: Fomenta el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas en un entorno divertido y desafiante.

✓ Título: El Árbol de la Gratitude

Duración: 45 minutos

Metodología:

Proporcionar un dibujo de un árbol grande y hojas de papel recortadas.

Cada estudiante escribe algo por lo que está agradecido en una hoja y la coloca en el árbol.

Luego, se puede discutir en grupo sobre las cosas positivas que cada uno aprecia.

Resultado: Promueve una actitud positiva y la gratitud, mejorando el bienestar emocional general.

✓ Título: Yoga y Meditación en Grupo

Duración: 60 minutos

Metodología:

Invitar a un instructor de yoga o meditación para guiar al grupo a través de una sesión.

Realizar la actividad al aire libre o en un espacio tranquilo dentro del campus.

Resultado: Reduce el estrés y la ansiedad, proporcionando a los estudiantes herramientas para el manejo emocional y la relajación.

✓ Título: Cena

Duración: 2 horas

Metodología:

Organizar una cena donde cada estudiante traiga un plato típico de su región.

Cada estudiante puede dar una breve explicación sobre la cultura y las tradiciones asociadas con su comida.

Resultado: Fomenta la diversidad y la inclusión, así como proporciona una oportunidad para socializar y conocer mejor a los compañeros.

✓ Título: Cadena de Elogios

Duración: 30 minutos

Metodología:

En un círculo, cada estudiante dice algo positivo sobre la persona a su derecha.

Esto continúa hasta que todos hayan recibido y dado un elogio.

Resultado: Mejora la autoestima y fortalece las relaciones interpersonales positivas dentro del grupo.

✓ Título: Creación de Pulseras de Amistad

Duración: 60 minutos

Metodología:

Proporcionar materiales para hacer pulseras de amistad.

Los estudiantes pueden hacer una pulsera para otro miembro del grupo como símbolo de apoyo y amistad.

Resultado: Fomenta la creatividad y el sentido de pertenencia, al mismo tiempo que se crean recuerdos tangibles de apoyo mutuo.

✓ Título: Caminata en la Naturaleza

Duración: 2 horas

Metodología:

Organizar una caminata en un parque cercano o una reserva natural.

Durante la caminata, fomenta conversaciones sobre cómo la naturaleza influye en el bienestar emocional.

Resultado: Promueve la actividad física y el contacto con la naturaleza como formas de mejorar el bienestar emocional y reducir el estrés.

#### BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA

OVIEDO LUGO, Gabriel Fernando, et al. Grupos de escucha y apoyo en un hospital universitario como modelo de intervención para profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19. Elsevier [página web]. (2023). [Consultado el 25, mayo, 2024]. Disponible en Internet: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021001785>>.

González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Revista de Investigación Educativa, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

## 10. CONCLUSIONES

En conclusión, la presente investigación ha permitido identificar y evaluar diversos aspectos del bienestar emocional y la satisfacción con aspectos de la vida de un grupo de 39 estudiantes de VI semestre de una universidad pública de Colombia, destacando la relevancia de factores sociodemográficos como la edad, el género y la situación laboral. Los datos revelan que la mayoría de los estudiantes se encuentra en el rango de edad de 14-26 años, con una predominancia femenina. Se observó que un alto porcentaje de los estudiantes no está trabajando actualmente, lo cual refleja una similitud con estudios previos que relacionan el desempleo con efectos negativos en la salud mental. Las emociones positivas, como la sensación de utilidad y felicidad, están presentes en una parte significativa de la población estudiada, aunque también se reportan emociones negativas como tristeza y aburrimiento.

La teoría de las relaciones interpersonales proporciona un marco conceptual para comprender cómo las interacciones sociales, el apoyo emocional y los factores externos influyen en el bienestar emocional y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios. Esto resalta la importancia de promover conexiones significativas y entornos de apoyo emocional dentro de las instituciones educativas para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto diverso entre los estudiantes; aunque una mayoría no se sintió afectada emocionalmente, un grupo notable sí experimentó intranquilidad, nerviosismo y soledad, especialmente las mujeres. Estos resultados subrayan la importancia de considerar las diferentes formas en que las personas manejan situaciones de estrés y crisis. Es alentador observar que muchos estudiantes han logrado gestionar sus emociones durante este período, sin embargo, es esencial seguir apoyando a aquellos que han experimentado impactos emocionales adversos.

Finalmente, es importante señalar las limitaciones encontradas durante la investigación, como la accesibilidad a la población objetivo debido a horarios de clase diferentes y la ausencia de algunos alumnos en la fecha de recolección de datos. A pesar de estos desafíos, los hallazgos proporcionan una visión valiosa sobre el bienestar emocional de los estudiantes y destacan áreas clave que requieren atención y apoyo continuo.

## 11. RECOMENDACIONES

Es esencial ofrecer talleres de manejo de emociones y sentimientos a los estudiantes del programa de enfermería, con especial atención al grupo 602. Este grupo, que ya ha participado en talleres similares durante la asignatura electiva II sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas, se beneficiará de una intervención continuada y específica en este ámbito. Estos talleres deben ser diseñados con un enfoque integral que aborde las diversas dimensiones del bienestar emocional, proporcionando a los estudiantes herramientas prácticas para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas que pueden afectar su desempeño académico y su bienestar general.

Para profundizar en los hallazgos iniciales, se recomienda avanzar hacia una segunda fase de investigación que incluya la implementación de talleres de manejo de emociones y sentimientos. Esta fase debe ser estructurada metodológicamente para evaluar el impacto de estos talleres a través de mediciones pre y post intervención, utilizando la escala CadeViMa- 2005 sobre la dimensión emocional. La recopilación de datos cuantitativos y cualitativos permitirá un análisis exhaustivo de la eficacia de los talleres, proporcionando evidencia robusta sobre su utilidad y áreas de mejora.

Se recomienda la realización de actividades orientadas a promover el bienestar emocional de los estudiantes, facilitadas a través del Centro de Atención y

Desarrollo (CAD) de la Zona Universitaria durante el periodo académico 2024-1. Estas actividades deben incluir sesiones de apoyo psicológico, grupos de discusión, y eventos de promoción de la salud mental. La programación de estas actividades debe ser inclusiva y accesible, asegurando la participación de una amplia gama de estudiantes y abordando sus necesidades específicas.

Se sugiere utilizar la cartilla "Promoviendo la Adaptación Saludable de Nuestros Adolescentes" como un recurso didáctico en los talleres y actividades relacionadas con el manejo de emociones y sentimientos. Esta cartilla, contiene una serie de actividades diseñadas para mejorar el bienestar emocional, que puede integrarse en el currículo de los talleres para proporcionar un marco estructurado y basado en evidencia. La implementación de estas actividades debe ser medida y evaluada para asegurar su efectividad y adaptabilidad a las necesidades específicas de los estudiantes del programa de enfermería.

Adjunto encontrarás el enlace al material mencionado.  
[https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=2306](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=2306)

## BIBLIOGRAFIA

BARRAGÁN ESTRADA, Ahmad Ramsés, Morales Martínez Cinthya Itzel. Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. Enseñanza e Investigación en Psicología [en línea]. 2014, 19(1), 103-118[fecha de Consulta 26 de abril de 2024]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>

BROCHE PÉREZ, Yunier; FERNANDEZ CASTILLO, Evelyn; REYES LUZARDO, Darlyn Alejandra. (2020). "Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 ". Revista cubana de salud pública.

CASTRO-VÁSQUEZ, L., Bedoya Valencia, D, & Estrada-Matallana, L. (2022, septiembre-diciembre). Niveles de percepción de estrés en época de COVID-19, a causa de la virtualidad, en estudiantes universitarios, Barranquilla-Colombia. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (67), 163-190

Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013 por la cual se establece el Sistema Nacional de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial de la República de Colombia, (49.694), 1-47. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2021). Nota Estadística: Salud Mental en Colombia - Análisis de los efectos de la pandemia. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>

Departamento Nacional de Planeación. DANE. (2022). Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026: Colombia potencia mundial de la vida. <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/Publicaciones/plan-nacional-de-desarrollo-2022-2026-colombia-potencia-mundial-de-la-vida.pdf>

El Código de Nuremberg. (s.f.). Recuperado de <https://www.conicyt.cl/fonis/files/2013/03/El-C%C3%B3digo-de-Nuremberg.pdf>

GALVIS LÓPEZ, Milena Alexandra. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. Revista cuidarte [en línea]. 2015, 6(2), 1108-1120[fecha de Consulta 26 de abril de 2024]. ISSN: 2216-0973. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359540742012>

GORDILLO CAIDEDO, Ana Lucia. (2023) "Bienestar y educación emocional en la educación superior" Revista de investigación en ciencias de la educación. Disponible en a33-414-428.pdf (scielo.org.bo)

HERNES, Lucia R. Soledad y Salud Mental en estudiantado universitario. Una epidemia invisible. (mayo, 2022). [Consultado el 19, mayo, 2024]. Disponible en:[https://www.researchgate.net/publication/364698450\\_Soledad\\_y\\_salud\\_mental\\_en\\_estudiantado\\_universitario\\_Una\\_epidemia\\_invisible](https://www.researchgate.net/publication/364698450_Soledad_y_salud_mental_en_estudiantado_universitario_Una_epidemia_invisible).

HERRERO, Ana Isabel; NAVARRO GIL, Sheila; BERDEJO HERNANDEZ, Jorge. (2021). "Principales estresores y competencias emocionales en los estudiantes de enfermería". Revista sanitaria de investigación.

LÓPEZ CASTAÑO. Hugo, El comportamiento de la oferta y de la tasa de desempleo. Bogotá: Escala, 2000. 129p. (ISBN es opcional) Periódico Completo. EL PAÍS. Cali. 11 de febrero, 2008. 4 secc. 32 p. ISSN 0124 – 891X.

MAC GINTY, Scarlett; JIMENEZ MOLINA, Álvaro; MARTINEZ, Vania. (2021) "Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile". Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc. / Volumen 32, Nº 1. [Rev-SOPNIA-2021-23-37.pdf \(udp.cl\)](#)

Ministerio de Educación Nacional. MEN. (1996). Ley 266 de 1996. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105002\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105002_archivo_pdf.pdf)

Ministerio de Educación Nacional. MEN. (2004). Ley 911 de 2004. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 4886 de 2018 por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental. Diario Oficial de la República de Colombia, (51.424), 1-26.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4886-de-2018.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). 66 por ciento de colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. Recuperado de:  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

MORENO, Luz María Angela y GUITIERREZ JUAREZ, Kathia. Hombres, mujeres y la COVID-19. ¿Diferencias biológicas, genéricas o ambas? SALUD PÚBLICA (6, julio, 2020). Disponible en <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.6-03-Hombres-mujeres-y-la-COVID-19.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Salud mental en adolescentes. Recuperado de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwxLKxBhA7EiwAXO0R0PrXIitVTFpdfHSSXdMkuXMfXhuclGSJWRb8VvzqHOOsKcMEouUO6FRoC\\_0oQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwxLKxBhA7EiwAXO0R0PrXIitVTFpdfHSSXdMkuXMfXhuclGSJWRb8VvzqHOOsKcMEouUO6FRoC_0oQAvD_BwE)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Salud mental en casa durante la pandemia de COVID-19. Recuperado de:

[https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwxLKxBhA7EiwAXO0R0Bd2USPbrG0Po9K Kx-26gnQZMYO1X8K-Z2WgNF8070baTuYcHc-PShoCT2gQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwxLKxBhA7EiwAXO0R0Bd2USPbrG0Po9K Kx-26gnQZMYO1X8K-Z2WgNF8070baTuYcHc-PShoCT2gQAvD_BwE)

PRIETO-FLORES, M.E.; Fernández-Mayoralas, G.; Rojo-Pérez, Lardies-Bosque, R.; Rodríguez-Rodríguez, V.; Ahmed-Mohamed, K.; Rojo-Abuín, J.M. (2008). Factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de la Calidad de Vida de los mayores en la comunidad de Madrid, 2005. *Revista Española de Salud Pública*, 82(3): 425-438.

Proyecto de intervención educativa "Fomentar el bienestar emocional y la salud basado en la práctica del mindfulness". [en línea]. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19911/Proyecto%20de%20intervencion%20educativa%20%22%20Fomentar%20el%20bienestar%20emocional%20y%20la%20salud%20basado%20en%20la%20practica%20del%20mindfulness%22.pdf?sequence=1>

SINCHIGALO-MARTÍNEZ, R., Guzmán-Barcenas, B., & Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of Science and Research*, 7(4), 71–95.

URDA DUQUE, Jazmín. Fluye Emoción: Aporte al bienestar emocional de los jóvenes en Bogotá que fue deteriorado debido al aislamiento por la pandemia de Covid-19. [en línea] Bogotá D.C: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, 2021232p. [Fecha consulta: 26 de abril 2024].

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

Grupo de Investigación

Nombre del estudio:

“BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE VI SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA EN POST PANDEMIA, PERIODO 2024”

Investigadora principal: Carol Tatiana Quiñones Montilla – Laura Valentina Ramírez Molina

Docente asesor: Amanda Ortiz Doncel

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Día/mes/año: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Código

Estudiantil:

Este documento explica en qué consiste este estudio de investigación. Es importante que usted lea cuidadosamente la información y que luego decida si desea participar, si acepta es de forma voluntaria.

#### PROPÓSITO:

El propósito de esta investigación es identificar cómo se encuentra el bienestar emocional de los estudiantes de V – VI semestre del programa de enfermería de la universidad de Cundinamarca post pandemia para valorar la satisfacción con la vida en este grupo poblacional con el fin de diseñar acciones de enfermería en salud mental que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes.

#### DURACIÓN:

La presente investigación tiene una duración de 4 meses. El tiempo empleado para contestar el cuestionario y/o entrevista es de aproximadamente entre 10 - 15 minutos. Los resultados del estudio se reportaron en el primer semestre del 2024.

#### PROCEDIMIENTOS:

Los procedimientos que le conciernen a usted como sujeto en este estudio incluyen:

- Participación respondiendo libre y voluntariamente, contestando un cuestionario.
- Registrar información sobre datos personales.

#### POSIBLES RIESGOS O INCOMODIDADES:

- Se prevé riesgo mínimo a nivel físico porque se emplea el registro de datos que no representa riesgo alguno para la salud física (Resolución 8430 de 1993. Minsalud). La información por usted dada será manejada confidencialmente.

- Temor al responder algunas preguntas que involucran aspectos personales o algún juicio de valor (sentirse juzgada).

**BENEFICIOS:** Los beneficios para usted por su participación en el estudio son:

- Reconocimiento y retroalimentación en los ajustes a los planes de estudio de los diferentes programas concernientes a la investigación.
- Contribuir a futuras investigaciones y la participación en programas o talleres relacionados a esta temática.

**CONFIDENCIALIDAD:**

La información suministrada es confidencial y no será revelada. Solo se utiliza con fines académicos e investigativos. Los datos de este estudio serán conservados en el archivo del investigador y co-investigador por un período mínimo de dos años. Los hallazgos de este estudio podrán ser publicados o presentados en reuniones sin revelar su nombre o identidad. Se protegerán sus derechos y privacidad; no obstante, los investigadores asociados con esta investigación tendrán acceso a los documentos e información relacionados con este estudio, (Ley 1581 de 2012. Ley de protección de datos

**PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA:**

Su participación en este estudio de investigación es absolutamente voluntaria, por lo tanto, no habrá ningún tipo de remuneración económica o compensación por su participación. Usted puede rehusarse a participar cuando lo desee.

Su firma confirma que ha leído y comprendido este documento. En caso de participar, recibirá una copia firmada de este consentimiento informado. Usted tiene el derecho de hacer todas las preguntas para resolver las dudas que tiene en relación al estudio en el cual participa.

**CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estar matriculado en el I periodo académico del 2024 en programa de enfermería, Facultad de ciencias de la salud
- Estar cursando de V a VI semestre
- Que participe voluntariamente firmando el consentimiento informado.

**CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Firmar el asentimiento de no participación

Usted ha elegido participar en este proyecto de investigación libre y voluntariamente y en constancia firmo el presente documento:

\_\_\_\_\_ Día/mes/año: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**NOMBRE Y FIRMA DEL SUJETO VOLUNTARIO**

\_\_\_\_\_ Día/mes/año: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**FIRMA DEL INVESTIGADOR**

\_\_\_\_\_ Día/mes/año: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**FIRMA DEL INVESTIGADOR**

- Usted ha decidido NO participar en este proyecto de investigación y en constancia firma:

\_\_\_\_\_ Día/mes/año: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**FIRMA DEL SUJETO VOLUNTARIO**

## DATOS DE CONTACTO DE LOS INVESTIGADORES.

*Si tiene alguna inquietud sobre el estudio, o si previa aceptación de ingreso al estudio decide retirarse puede contactarse con los investigadores del estudio:*

Investigadora principal: Carol Tatiana Quiñones Montilla (cquinones@ucundinamarca.edu.co) Cel 3202660916

## Anexo 4. Tratamiento de datos

### AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES

La Universidad de Cundinamarca, en cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, del Decreto 1377 de 2013 y el Decreto Único reglamentario 1074 de 2015 en los capítulos 25 y 26, informa:

1. La Universidad actuará como responsables del Tratamiento de Datos Personales de los cuales soy titular, conforme a la política de Tratamiento de Datos Personales de la Universidad disponible en la página web [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co), con la siguiente finalidad:

La Universidad de Cundinamarca, institución pública local del Siglo XXI requiere obtener su autorización para que de manera libre, previa, expresa, voluntaria, y debidamente informada, permita a todas las áreas académicas y/o administrativas, recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, compilar, intercambiar, dar tratamiento, actualizar y disponer de los datos que han sido suministrados y que se han incorporado en las distintas bases de datos y repositorios electrónicos de todo tipo con que cuenta la Universidad. Esta información es, y será utilizada en el desarrollo de las funciones misionales de la Universidad en su condición de organización social del conocimiento y del aprendizaje translocal del siglo XXI, de forma directa o a través de terceros.

2. Manifiesto que me informaron que, en caso de recolección de mi información sensible o sobre datos de menores, tengo derecho a contestar o no las preguntas que me formulen y a entregar o no los datos solicitados.

Entiendo que son datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar discriminación, por ejemplo, la orientación política, convicciones religiosas o filosóficas, datos relativos a la salud, a la vida sexual y los datos biométricos.

3. Para cualquier inquietud o información adicional relacionada con el tratamiento de datos personales, puedo contactarme al correo electrónico [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co)

4. Declaro que se me ha informado de manera clara y comprensible que tengo derecho a conocer, actualizar y rectificar los datos personales proporcionados, a solicitar prueba de esta autorización, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos.

5. Con la aceptación de la presente autorización, se permite el tratamiento de los datos personales para las finalidades mencionadas y reconoce que los datos suministrados a la Universidad son ciertos, dejando por sentado que no se ha omitido o adulterado ninguna información.

6. Leído lo anterior y al diligenciar este formulario autorizo de manera previa, explícita e inequívoca a la Universidad de Cundinamarca, para el tratamiento de los datos personales suministrados por mi persona dentro de las finalidades legales, aquí contempladas. Declaro ser el titular de la información reportada en este formulario y que la he suministrado de forma voluntaria, es completa, confiable, veraz, exacta y verídica.

Nota: Por favor diligencie y remita este documento, no se aceptan tachones o enmendaduras

<b>*Nombre(s)</b>		<b>*Apellido(s)</b>	
<b>*Identificación No.</b>		<b>*Tipo Documento</b> CC <input type="checkbox"/> CE <input type="checkbox"/> TI <input type="checkbox"/> Pasaporte <input type="checkbox"/> País pasaporte _____	
<b>Correo /Email</b>		<b>Teléfono</b>	
Sede: Fusagasugá <input type="checkbox"/>		<b>*Fecha:</b>	
Seccional: Girardot <input type="checkbox"/> Ubaté <input type="checkbox"/>		Año Mes Día	
Extensión: Facatativá <input type="checkbox"/> Chía <input type="checkbox"/> Soacha <input type="checkbox"/>		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Zipaquirá <input type="checkbox"/> Chooontá <input type="checkbox"/>		<b>* Firma Titular y/o</b>	
Ofi. Bogotá: <input type="checkbox"/>		<b>acudiente:</b>	
Otro: <input type="checkbox"/> cual: _____			

\*Campos obligatorios de diligenciar

## Anexo 7. Instrumento de caracterización sociodemográfica

### INSTRUMENTO DE CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA EN ESTUDIANTES DE VI SEMESTRE DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA 2024-A

Los datos recolectados serán confidenciales solo con fines académicos y de investigación para el trabajo de grado "*Bienestar emocional en estudiantes de VI semestre del programa de enfermería de la universidad de Cundinamarca en post pandemia 2024*". Su participación es importante y si está de acuerdo diligenciar las siguientes preguntas. Gracias por su colaboración.  
**OBJETIVO:** Caracterizar Socio-demográficamente a los estudiantes de VI semestre del programa de enfermería de la universidad de Cundinamarca.

#### INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

<b>1. Nombres y Apellidos</b>
<b>2. Fecha de nacimiento</b>
<b>3. Sexo:</b> Hombre _____ Mujer _____
<b>4. Estado civil</b> Casada(o) ___ Soltera(o)___ Unión libre ___ Divorciada(o)___ Viuda(o)___
<b>5. Número de hijos:</b> 0__ 1__ 2__ 3__ 4 o más__
<b>6. Ciudad de procedencia</b>
<b>7. Lugar de residencia actual:</b> Urbano ___ Rural _____
<b>8. Estrato socioeconómico</b> 1___ 2___ 3___ 4___ 5___ 6___
<b>9. Tipo de vivienda:</b> Propia _____ Familiar _____ Arriendo _____
<b>10. ¿Actualmente se encuentra laborando?</b> Si ___ No _____
<b>11. ¿A quien acude cuando se le presenta algún inconveniente?</b> Familia ___ Comunidad _____ No cuenta con ayuda _____
<b>12. Numero de personas a cargo: (Se refiere al numero de personas que de forma directa dependen económicamente del trabajo)</b>

## Anexo 10. CadeViMa - 2005 sobre la dimensión emocional

### Preguntas del cuestionario CadeViMa - 2005 sobre la dimensión emocional

¿Con qué frecuencia se siente..... ? ¿Diría que siempre, a menudo, rara vez o nunca?

Respuestas	Siempre	A menudo	Algunas veces	Rara vez	Nunca	NC
Feliz, alegre	5	4	3	2	1	9
Intranquilo/a o nervioso/a	5	4	3	2	1	9
Útil	5	4	3	2	1	9
Aburrido/a, apático	5	4	3	2	1	9
Ilusionado/a con ganas de hacer cosas	5	4	3	2	1	9
Deprimido/a, triste	5	4	3	2	1	9
Seguro/a de sí mismo/s	5	4	3	2	1	9
Solo/sola	5	4	3	2	1	9

Con los siguientes aspectos ¿en qué medida está? muy satisfecho/a, bastante, poco o nada satisfecho/a?

Aspectos	Muy satisfecho/a	Bastante satisfecho/a	Regular, ni mucho ni poco satisfecho/a	Poco satisfecho/a	Nada satisfecho/a	NC
Con su capacidad para tomar decisiones	5	4	3	2	1	9
Con la libertad que tiene para expresar sus pensamientos u opiniones	5	4	3	2	1	9
Con el respeto y el trato que obtiene de los demás	5	4	3	2	1	9
Con su posición y reconocimiento en la sociedad	5	4	3	2	1	9
Con su apariencia física	5	4	3	2	1	9

### Anexo 13. Test de bienestar emocional

**Tabla 4** Test construido para evaluar el bienestar emocional

<b>ITEM</b>	<b>PREGUNTAS DE INTRODUCCIÓN</b>	<b>ESCALA</b>
1	<i>La pandemia me ha perjudicado emocionalmente</i>	1-5
2	<i>Cuando estoy de bajo ánimo pasó más tiempo en redes sociales</i>	1-5
<b>ITEM</b>	<b>ENUNCIADOS INTROSPECTIVOS</b>	<b>ESCALA</b>
3	<i>Considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad</i>	1-5
4	<i>Considero que tengo el conocimiento suficiente para manejar mis emociones</i>	1-5
5	<i>Tengo la capacidad de tomar decisiones de forma racional y medir las consecuencias</i>	1-5
6	<i>Me comunico asertivamente con los demás</i>	1-5
7	<i>Tengo la suficiente inteligencia emocional para adaptarse a situaciones de cambio e incertidumbre</i>	1-5
8	<i>Practico hábitos saludable de autocuidado que me hacen sentir bien emocionalmente</i>	1-5
9	<i>Conozco y ocasionalmente práctico actividades de autocuidado</i>	1-5
10	<i>Me siento satisfecho con la vida que llevo</i>	1-5

**AUTORIZACIÓN PARA USO DE TEST CONSTRUIDO PARA EVALUAR EL BIENESTAR EMOCIONAL**

Girardot, 2023-09-26

Señora  
**Lorena Urda Duque**  
Diseñadora digital y multimedia  
Bogotá, D.C

**Asunto:** Interés sobre test de medición de bienestar emocional

Respetada Lorena Urda Duque, reciba un cordial saludo.

De manera atenta le comparto nuestro interés sobre el test de medición de bienestar emocional de su autoría, que tiene lugar en el trabajo de grado "fluye emoción". Ya que nos encontramos desarrollando nuestra tesis de grado titula "Bienestar emocional en universitarios del programa de enfermería de IV y V semestre de la universidad de Cundinamarca", teniendo su trabajo de grado anteriormente mencionado como referente bibliográfico y resaltando que este test mide los aspectos claves de nuestro trabajo de grado.

Agradeciendo de antemano su atención e invaluable colaboración

Cordialmente,

**LAURA VALENTINA RAMIREZ MOLINA**  
1192814701 de Espinal-Tolima  
[Lauravalentin30@gmail.com](mailto:Lauravalentin30@gmail.com)  
3041012039  
Estudiante de IX semestre de enfermería  
Universidad de Cundinamarca

**CAROL TATIANA QUIÑONES MONTILLA**  
1000954484 de Girardot  
[Caroltatianaqm28@gmail.com](mailto:Caroltatianaqm28@gmail.com)  
3146417576  
Estudiante de IX semestre de enfermería  
Universidad de Cundinamarca

**Tabla 4** Test construido para evaluar el bienestar emocional

<b>ÍTEM</b>	<b>PREGUNTAS DE INTRODUCCIÓN</b>	<b>ESCALA</b>
<b>1</b>	La pandemia me ha perjudicado emocionalmente	1 – 5
<b>2</b>	Cuando estoy de bajo ánimo paso más tiempo en redes sociales	1 – 5
<b>ÍTEM</b>	<b>ENUNCIADOS INTROSPECTIVOS</b>	<b>ESCALA</b>
<b>3</b>	Considero el manejo de las emociones un elemento clave para la felicidad	1 – 5
<b>4</b>	Considero que tengo el conocimiento suficiente para manejar mis emociones	1 – 5
<b>5</b>	Tengo la capacidad de tomar decisiones de forma racional y medir las consecuencias	1 – 5
<b>6</b>	Me comunico asertivamente con los demás	1 – 5
<b>7</b>	Tengo la suficiente inteligencia emocional para adaptarme a situaciones de cambio e incertidumbre	1 – 5
<b>8</b>	Practico hábitos saludables de autocuidado que me hacen sentir bien emocionalmente	1 – 5
<b>9</b>	Conozco y ocasionalmente practico actividades de autocuidado	1 – 5
<b>10</b>	Me siento satisfecho con la vida que llevo	1 – 5



**JAZMÍN LORENA URDA DUQUE**  
lorenaurda@gmail.com  
3504930957  
Diseñadora Digital y Multimedia