

**Análisis de la Salud Mental post pandemia de los estudiantes de pregrado
entre 16 y 24 años de la Universidad Santo Tomás Tunja**

Lida Esperanza Gómez Castillo

Brígida Mireya Peralta Rodríguez

**Trabajo de grado para optar al título académico de:
MAGÍSTER EN GESTIÓN DE LA PROTECCION SOCIAL**

Directora:

Dra. Nancy Patricia García Pacheco

Universidad Santo Tomás

Facultad de Administración de Empresas

Maestría en Gestión de la Protección Social

Tunja

2024

Nota de aceptación

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Agradecimientos

Quisiéramos expresar nuestro más profundo agradecimiento a nuestra Docente directora de trabajo de grado, Dra. Nancy Patricia García Pacheco. Su experiencia, comprensión y paciencia contribuyeron a nuestra experiencia en el complejo y gratificante camino de la investigación. Su guía constante nos motivó a terminar nuestra investigación. No tenemos palabras para expresar nuestra gratitud por su inmenso apoyo durante este viaje.

Gracias infinitas a nuestras familias, por su amor incondicional y su apoyo moral, han sido el pilar de este logro. Sin ustedes, todo esto no habría sido posible. Su amor y sacrificio han sido la luz que guio nuestro camino a través de este viaje académico.

Nos gustaría agradecer a la Universidad Santo Tomas seccional Tunja, por abrirnos las puertas y brindarnos la oportunidad de avanzar en nuestra vida profesional.

Las autoras

Resumen

La presente investigación analizó el estado de la salud mental de los estudiantes de pregrado, con edades entre 16 y 24 años, de la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante el período post pandemia de COVID-19. La pandemia presentó desafíos significativos para esta población en una etapa clave de desarrollo personal y académico. La metodología empleada consistió en la revisión documental y la aplicación de un cuestionario a 348 estudiantes para evaluar el impacto de la pandemia en su salud mental. Los resultados indicaron que aproximadamente el 44.4% (154) de los estudiantes experimentó niveles altos de desesperanza, el 50% (174) reportó sentimientos de que la vida no vale la pena ser vivida, y el 37% (128) tuvo pensamientos sobre la posibilidad de "quitarse de en medio".

Además, el 46% (160) de los encuestados mencionó un aumento en el estrés durante la postpandemia. La mayoría (92%) no buscó apoyo para su salud mental, aunque el 64% utilizó los recursos proporcionados por la universidad, los cuales fueron calificados como efectivos o muy efectivos por el 54% de los usuarios. La pandemia impactó en alto grado la rutina de estudio de los estudiantes, con un aumento en la carga de trabajo reportado por el 48%, dificultades para concentrarse mencionadas por el 24%, y un cambio hacia la educación en línea experimentado por el 31%. Las propuestas para mejorar el apoyo a la salud mental incluyen la organización de charlas y conferencias (12 menciones), la ampliación de los servicios de salud mental en el campus (4 menciones) y la promoción de prácticas de autocuidado (9 menciones), entre otras.

Esta investigación contribuye a diseñar estrategias para promover el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Los hallazgos enriquecen la comprensión de la salud mental en el contexto post pandemia y pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Los hallazgos enriquecen la comprensión de la salud mental en el contexto post pandemia y pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Salud mental, postpandemia, estudiantes universitarios, impacto COVID-19, estrategias de afrontamiento.

Abstract

This research analyzed the mental health status of undergraduate students aged between 16 and 24 years at Universidad Santo Tomás Tunja campus, during the post-COVID-19 pandemic period. The pandemic presented significant challenges for this population at a crucial stage of personal and academic development. The methodology employed involved document review and the application of a questionnaire to 348 students to assess the impact of the pandemic on the students' mental health. The results indicated that approximately 44.4% (154) of students experienced high levels of hopelessness, 50% (174) reported feelings that life was not worth living, and 37% (128) had thoughts about the possibility of "disappearing."

Additionally, 46% (160) of respondents mentioned an increase in stress during the post-pandemic period. Most (92%) did not seek support for their mental health, although 64% used the resources provided by the university, which were rated as effective or very effective by 54% of users. The pandemic significantly impacted students' study routines, with 48% reporting an increase in workload, 24% mentioning difficulties concentrating, and 31% experiencing a shift to online education. Proposals to improve mental health support include organizing talks and conferences (12 mentions), expanding mental health services on campus (4 mentions), and promoting self-care practices (9 mentions), among others.

This research contributes to designing strategies to promote emotional well-being and academic performance among students. The findings enrich the understanding of mental health in the post-pandemic context and can help improve the quality of life for university students.

Keywords: mental health, post-pandemic, university students, COVID-19 impact, coping strategies.

Introducción

El objetivo principal de esta investigación fue examinar la salud mental de los estudiantes de pregrado, de entre 16 y 24 años, de la Universidad Santo Tomás, sede Tunja, durante la etapa postpandemia de COVID-19. La pandemia planteó retos significativos para este grupo, que se encontraba en un momento clave de su desarrollo personal y académico. La relevancia de este estudio radica en la necesidad de comprender las repercusiones psicológicas que la pandemia tuvo en estos estudiantes, identificar los factores que afectaron su bienestar emocional, y desarrollar estrategias de apoyo que favorezcan su estabilidad emocional y su rendimiento académico en un contexto postpandémico.

El estudio se justificó no solo por su relevancia para la Universidad Santo Tomás sede Tunja, sino también por su contribución al conocimiento científico sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes universitarios en Colombia. Además, aborda una temática de gran importancia dentro de la protección social, al ofrecer una perspectiva crítica sobre el impacto de crisis globales en el bienestar psicológico de los jóvenes en el ámbito académico. La metodología empleada incluyó la revisión documental y la aplicación de cuestionarios, con un firme compromiso con los principios éticos, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes.

Los datos resultantes de esta investigación, indican que una proporción considerable de los estudiantes experimentó sentimientos de desesperanza y desánimo, así como pensamientos sobre la posibilidad de "quitarse de en medio" y la idea de quitarse la vida repentinamente. Además, algunos estudiantes reportaron un aumento en el estrés durante la postpandemia, mientras que la mayoría no buscó apoyo para su salud mental, aunque una parte significativa utilizó los recursos proporcionados por la universidad, los cuales fueron generalmente calificados como positivos. La pandemia también impactó la rutina de estudio, con un aumento en la carga de trabajo, dificultades para concentrarse y un cambio hacia la educación en línea.

A partir de estos hallazgos, se sugieren diversas acciones para fortalecer el apoyo a la salud mental de los estudiantes. Estas incluyeron la organización de charlas y conferencias sobre salud mental, la ampliación de los servicios de apoyo en el campus y la promoción de prácticas de autocuidado. Estas estrategias están diseñadas para tratar y prevenir problemas de salud mental, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios y reforzar su bienestar emocional en el entorno post pandemia.

TABLA DE CONTENIDO

1.	Planteamiento del problema.....	12
2.	Justificación.....	14
3.	Objetivos	16
3.1	Objetivo General	16
3.2	Objetivo Específicos.....	16
4.	Estado del arte	17
5.	Marco teórico	23
6.	Marco conceptual.....	35
7.	Aspectos metodológicos	38
8.	Consideraciones éticas	44
9.	Resultados	45
9.1	Factores que influyen en el estado de salud mental de los estudiantes en la postpandemia	45
9.2	Diagnóstico de la salud mental de los estudiantes en la Universidad Santo Tomás.....	49
9.3	Estrategia que propenda por atender las patologías que se evidencien como más predominantes	97
10.	Conclusiones.....	106
11.	Recomendaciones	108
12.	Referencias	110
13.	Anexos	117
	Anexo 1. Encuesta aplicada.....	117

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cálculo de la muestra y filtro	41
Tabla 2. Factores que Influyen en la Salud Mental de los Estudiantes	46
Tabla 3. Factores que influyen en la salud mental de los estudiantes después de la Pandemia.....	47
Tabla 4. Impacto de la pandemia en la rutina de estudio	84
Tabla 5. Motivo del impacto de la pandemia en la rutina de estudio	85
Tabla 6. Factor causante de estrés.....	87
Tabla 7. ¿Qué cree que podría hacer la universidad para mejorar el apoyo a la salud mental de los estudiantes en el período post pandemia?	91
Tabla 8. ¿Tiene algún comentario adicional o información que considere relevante para esta investigación?.....	93
Tabla 9. Plan de Acción para la Atención de Patologías Predominantes: Estrategias, Plazos, Responsables e Indicadores de Medición	100
Tabla 10. Estrategias innovadoras	104

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad de los estudiantes encuestados.....	50
Figura 2. Género de los estudiantes encuestados	51
Figura 3. Programa de pregrado de estudio.....	52
Figura 4. ¿Ha experimentado algún cambio significativo en su vida durante el período de la post- pandemia de COVID-19?	54
Figura 5. A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?	55
Figura 6. A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?	57
Figura 7. A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?.....	58
Figura 8. A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?	60
Figura 9. A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?	61
Figura 10. A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?.....	62
Figura 11. A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?.....	63
Figura 12. B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	64
Figura 13. B.2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?	65
Figura 14. B.3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?	66
Figura 15. B.4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?.....	67
Figura 16. B.5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?	68
Figura 17. B.6. ¿Ha tenido sensación de que todo se le viene encima?.....	69
Figura 18. B.7. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?	70
Figura 19. C.1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?.....	71
Figura 20. C.2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?.....	72
Figura 21. C.3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?	73
Figura 22. C.4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	74
Figura 23. C.5. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	75
Figura 24. C.6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	76

Figura 25. C.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	77
Figura 26. D.1. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	78
Figura 27. D.2. ¿Ha estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?	79
Figura 28. D.3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse? ..	80
Figura 29. D.4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?	81
Figura 30. D.5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?	82
Figura 31. D.6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?	83
Figura 32. D.7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?	84
Figura 33. 7. ¿Sintió aumento en el estrés durante la postpandemia?	87
Figura 34. 8. ¿Buscó apoyo para su salud mental durante el período post pandemia?	89
Figura 35. 9. ¿Utilizó los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia?	90
Figura 36. Si respondió "Sí," a la pregunta anterior ¿Cómo calificaría la efectividad de los recursos proporcionados?	91

Capítulo 1

1. Planteamiento del problema

La Resolución 02358 de 1998 por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental, define la salud mental como la “capacidad que tienen las personas y los grupos de éstas para interactuar entre sí y con el medio en el cual viven. [Agrega que...] es un modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades psicológicas de carácter cognitivo, afectivas y relacionales, dirigidas al cumplimiento de metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común” (Ministerio de Salud y de la Protección Social, 1998).

América Latina se ha enfrentado a serias limitaciones y dificultades en materia de salud mental debido a que, por lo general el tema no ha sido siempre considerado prioritario en las agendas gubernamentales, como respuesta a esta situación en 1990 se gestó un movimiento denominado “iniciativa para la reestructuración de la atención psiquiátrica”, al cual se sumaron casi la totalidad de los países de la región (Rodríguez, Robertson, & Aguilar, 2004).

Las resoluciones adoptadas durante las sesiones de los consejos directivos instaron a los estados miembros a implementar programas nacionales enfocados en la salud mental, a reorganizar los servicios de salud mental en lugar de instituciones tradicionales, a emprender acciones para el control de trastornos como los afectivos, la epilepsia y las psicosis, a fortalecer las iniciativas de promoción de la salud mental y el desarrollo psicosocial infantil, a incrementar los recursos destinados a la formación en salud mental, y a mejorar las leyes y regulaciones que protegen los derechos humanos.

La pandemia de COVID-19, comenzó a afectar a nivel global a principios de 2020, desencadenó una serie de desafíos y repercusiones en la salud mental de la población en general. Los estudiantes de pregrado, particularmente aquellos en el rango de edades

comprendido entre 16 y 24 años, enfrentaron condiciones de vida inesperadamente cambiantes que incluyeron el paso abrupto a modalidades de estudio en línea, el distanciamiento social y la incertidumbre económica y de salud. Estos factores, entre otros, han planteado interrogantes acerca de la salud mental de este grupo demográfico, que se encuentra en una fase clave de desarrollo.

La Universidad Santo Tomás sede Tunja, al igual que otras instituciones educativas, se vio obligada a adaptarse a las condiciones impuestas por la pandemia, lo que incluyó la implementación de medidas para mantener la continuidad académica y la atención a las necesidades de sus estudiantes. Sin embargo, la magnitud de los impactos en la salud mental de los estudiantes, así como la efectividad de las estrategias de apoyo implementadas por la universidad, son aspectos que requieren una evaluación detallada y sistemática.

En este contexto, surge la necesidad de realizar un análisis exhaustivo de la salud mental de los estudiantes de pregrado entre 16 y 24 años de la Universidad Santo Tomás sede Tunja, considerando el período post pandemia. Este estudio se justifica por la importancia de comprender las implicaciones psicológicas de la pandemia en este grupo específico, identificar posibles desafíos y necesidades, y diseñar estrategias de apoyo efectivas que promuevan su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Por lo tanto, la presente investigación se propone abordar la siguiente problemática:

¿Cuál es el estado de la salud mental de los estudiantes de pregrado entre 16 y 24 años de la Universidad Santo Tomás sede Tunja en el período post pandemia de COVID-19?

Resolver esta problemática es esencial para desarrollar intervenciones específicas que contribuyan a la promoción de la salud mental de estos estudiantes, fortalezcan su capacidad de adaptación y mejoren su experiencia académica en un entorno post pandemia.

2. Justificación

En Colombia, el servicio de salud adquirió la categoría de derecho fundamental según lo estipula la Ley estatutaria 1751 de 2015, ya no solo por conexidad con el derecho a la vida sino por su importancia social en sí misma. Este nuevo derecho “comprende el acceso a los servicios de salud de manera oportuna, eficaz y con calidad para la preservación, el mejoramiento y la promoción de la salud (República de Colombia, 2015), incluye también el acceso a la salud mental como parte del servicio integral de seguridad social (Corte Constitucional de Colombia, 2012) según lo ordena la Ley 1616 del 21 de enero de 2013 (República de Colombia, 2013) que busca el ejercicio pleno de garantizar el derecho a la salud mental a la población colombiana.

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto global sin precedentes en la sociedad, y uno de los aspectos más significativos ha sido su influencia en la salud mental de las personas. Los efectos psicológicos de la pandemia son una preocupación crítica, especialmente para grupos demográficos vulnerables, como los estudiantes de pregrado entre 16 y 24 años. Estos jóvenes atraviesan una etapa clave en su desarrollo personal y académico, donde su bienestar emocional juega un papel esencial para alcanzar el éxito en la educación superior y garantizar una buena calidad de vida futura.

La Universidad Santo Tomás sede Tunja, como muchas otras instituciones educativas, ha tenido que adaptarse rápidamente a las circunstancias cambiantes impuestas por la pandemia. A pesar de los esfuerzos por proporcionar apoyo y recursos, la magnitud de los desafíos en la salud mental de sus estudiantes es motivo de preocupación. Esta investigación busca justificarse por las siguientes razones:

- **Impacto Significativo en la Salud Mental:** La pandemia de COVID-19 ha introducido diversos factores estresantes, tales como el cambio repentino a la educación en línea, el aislamiento social, y las preocupaciones económicas y de salud. Estos elementos pueden afectar negativamente la salud mental de los estudiantes, lo que subraya la importancia de evaluar su bienestar psicológico.

- Vulnerabilidad de los Estudiantes Universitarios: Los estudiantes de pregrado entre 16 y 24 años son particularmente susceptibles a los efectos de la pandemia debido a su etapa de desarrollo, en la que enfrentan múltiples desafíos académicos y personales. Esta vulnerabilidad resalta la importancia de centrarse en este grupo demográfico específico.
- Relevancia para la Universidad Santo Tomás: La investigación proporcionará a la Universidad Santo Tomás sede Tunja una comprensión más profunda de las necesidades de sus estudiantes en términos de salud mental, lo que permitirá desarrollar estrategias de apoyo más efectivas y adaptadas a la realidad post pandemia.
- Contribución al Conocimiento Científico: Este estudio aportará al conjunto de conocimientos sobre cómo la pandemia ha impactado la salud mental de los estudiantes universitarios, ofreciendo información clave para la toma de decisiones tanto a nivel institucional como en la formulación de políticas de salud mental.
- Mejora de la Calidad de Vida: Al obtener una comprensión más profunda de los factores que afectan la salud mental de estos estudiantes, será posible desarrollar intervenciones y programas de apoyo que fomenten su bienestar emocional, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida.

Esta investigación se justifica por la urgente necesidad de abordar los desafíos en la salud mental de los estudiantes de pregrado entre 16 y 24 años en el contexto post pandemia, con el propósito de promover su bienestar y contribuir al desarrollo académico y personal de esta población clave.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Analizar la Salud Mental post Covid-19 de los estudiantes de pregrado entre 16 y 24 años de Universidad Santo Tomás Tunja.

3.2 Objetivo Específicos

1. Realizar un diagnóstico de la salud mental de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás.
2. Identificar los factores que influyen en el estado de salud mental de los estudiantes en la post-pandemia.
3. Diseñar una estrategia que propenda por atender las patologías que se evidencian como más predominantes según el diagnóstico, de manera oportuna.

Capítulo 2

4. Estado del arte

El estado del arte sobre la salud mental de los estudiantes universitarios refiere una amplia gama de estudios que abordan esta temática desde diferentes perspectivas y contextos. La investigación en esta área ha cubierto impactos significativos como los derivados de la pandemia de COVID-19, que ha puesto de relieve la vulnerabilidad de esta población frente a trastornos psicológicos. Estudios internacionales han explorado cómo la pandemia ha afectado la salud mental en países como Chile, España y Honduras, mostrando aumentos preocupantes en síntomas de ansiedad, depresión y deterioro en la calidad del sueño entre los estudiantes universitarios. En particular, investigaciones como la de Mac-Ginty, Jiménez-Molina y Martínez (2021) en Chile, y Castro-Calvo et al. (2022), destacan el empeoramiento de la salud mental en este contexto y la necesidad urgente de intervenciones adecuadas. Por otro lado, estudios nacionales, como el análisis de salud mental en estudiantes de grado 11 en el Colegio Americano de Bogotá (Alba Díaz et al., 2022), muestran la presencia de dificultades significativas y sugieren la importancia de desarrollar estrategias de apoyo eficaces. Estos estudios proporcionan una visión integral que subraya la necesidad de políticas públicas y programas de apoyo específicos para abordar y mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente en tiempos de crisis.

Internacionales

Conforme a Mac-Ginty, Jiménez-Molina y Martínez (2021), en el estudio titulado "Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile," publicado en la Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia, aborda una cuestión importante en el contexto de la pandemia. La investigación se enfoca en evaluar cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los estudiantes universitarios en Chile, destacando la importancia de considerar tanto los eventos adversos en el entorno familiar como las experiencias negativas relacionadas.

Los resultados de este estudio ponen de manifiesto que la gran mayoría de los estudiantes encuestados experimentaron un deterioro en su estado de ánimo en comparación con el periodo pre-pandémico, con un énfasis particular en las estudiantes mujeres, quienes mostraron niveles significativamente más altos de sintomatología depresiva y ansiosa, además de una percepción más acentuada de empeoramiento del estado de ánimo. Estos hallazgos resaltan la urgencia de implementar intervenciones y estrategias dirigidas a promover una mejor salud mental entre los estudiantes universitarios en Chile, teniendo en cuenta los desafíos específicos surgidos en el contexto de la pandemia (Mac-Ginty, Jiménez-Molina y Martínez, 2021).

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes a nivel mundial. Un estudio realizado en Chile por Castro-Calvo et al. (2022) identificó un aumento preocupante en los síntomas de ansiedad y depresión entre adolescentes y adultos jóvenes durante la pandemia. El estudio destacó que las preocupaciones sobre el contagio, el aislamiento social y las dificultades económicas contribuyeron a un deterioro en el bienestar psicológico de esta población. Los resultados subrayan la importancia de implementar estrategias de apoyo psicológico adaptadas a las necesidades específicas de los jóvenes para mitigar los efectos negativos de la pandemia en su salud mental.

La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido objeto de investigación y desarrollo de políticas públicas que involucran a profesionales de la educación, la salud y la psicología. Según Suyo-Vega et al. (2022), la revisión sistemática publicada en *Frontiers in Sociology* destaca la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios a nivel global. El estudio revisa programas y estrategias de intervención diseñados para abordar los trastornos psicológicos en esta población, abarcando un período de 2010 a 2021. La investigación indica que, a pesar de una amplia literatura sobre el impacto del entorno académico en la salud mental, la mayoría de los estudios se enfocan en la recolección de datos mediante cuestionarios y escalas, con solo una pequeña fracción describiendo intervenciones efectivas. Los hallazgos subrayan la necesidad urgente de desarrollar y aplicar políticas públicas e institucionales para atender las demandas de salud mental de los estudiantes universitarios. La revisión

también indica que, mientras que el estrés, la ansiedad y la depresión son los problemas más comunes, hay una falta de estudios longitudinales y cualitativos que permitan una comprensión más profunda y sistemática del fenómeno. En este contexto, se enfatiza la importancia de la implementación de programas de apoyo psicológico y el desarrollo de estrategias intervencionistas-preventivas para mejorar el bienestar de los estudiantes en el entorno universitario (Suyo-Vega et al., 2022).

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto considerable en la salud mental de los estudiantes universitarios, afectando también su calidad de sueño. Antúñez et al. (2022) llevaron a cabo un estudio longitudinal en Chile con 1.619 universitarios en 2019 y 1.862 en 2020, utilizando cuestionarios para medir depresión, ansiedad, estrés, calidad del sueño y apoyo social percibido. Se realizó un análisis transversal y longitudinal, contrastando los puntajes de los instrumentos entre ambos años mediante una matriz de transición y un modelo de regresión múltiple. Los resultados mostraron un aumento significativo en la sintomatología de salud mental en 2020 en comparación con 2019, con una exacerbación de los problemas de sueño y una percepción reducida de apoyo social. El estudio destacó que, a pesar de la influencia de los problemas de salud mental en la calidad del sueño, el apoyo social percibido no moderó de manera significativa esta relación, indicando la necesidad de intervenciones específicas para apoyar psicológicamente a los estudiantes universitarios en tiempos de crisis (Antúñez et al., 2022).

González-García et al. (2023) examinan los cambios en la salud mental de niños y jóvenes en acogimiento residencial en España, destacando cuatro trayectorias principales: el 29.9% mantuvo una salud mental sostenida, el 26% mostró una mejora significativa, el 23.5% experimentó un deterioro notable y el 20.5% no presentó cambios significativos. Un hallazgo clave de su estudio es el impacto positivo del tratamiento en salud mental sobre los resultados, subrayando la importancia de los servicios de salud mental para el manejo de las dificultades emocionales y conductuales. Esta investigación proporciona evidencia relevante sobre cómo la intervención temprana y el acceso a servicios adecuados pueden influir en los resultados de salud mental, lo cual es pertinente para el análisis de la salud mental post pandemia en estudiantes de pregrado,

quienes han enfrentado desafíos únicos en su bienestar emocional (González-García et al., 2023).

Diversos estudios han señalado una disminución en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adolescentes durante la pandemia de COVID-19. Morales-Ortiz et al. (2023) realizaron un estudio longitudinal con un diseño de retardo temporal para evaluar la CVRS en jóvenes de 13 a 17 años en Molina de Segura, Murcia, España. El estudio se llevó a cabo en tres momentos: antes de la pandemia (2019), durante las restricciones (2021) y después de las restricciones (2022). La muestra incluyó a 2.027 adolescentes que completaron el cuestionario Kidscreen-10 para medir la CVRS. Se emplearon modelos ANOVA y de regresión logística para analizar la influencia del género, la práctica deportiva y el tratamiento en salud mental. Los resultados indicaron un deterioro significativo en la CVRS en 2021, cuando los jóvenes regresaron a un régimen semipresencial, con una recuperación parcial en 2022. Aunque los niveles de CVRS volvieron a los niveles prepandemia en los chicos, las chicas y los jóvenes en tratamiento de salud mental mostraron una recuperación más limitada. La práctica deportiva se identificó como un factor protector consistente en la CVRS (Morales-Ortiz et al., 2023).

El estudio realizado por Vilma Odessa Zelaya Guardado en 2023, titulado "Relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños," se centra en examinar la conexión entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes de educación superior en Honduras. La investigación empleó una muestra de 345 estudiantes de pregrado de la Universidad Católica de Honduras (UNICAH), campus San Pedro y San Pablo, abarcando edades entre 18 y 45 años, con una mayoría representativa de estudiantes de sexo femenino (75.1%) y masculino (24.9%). Los resultados del estudio indican que la mayoría de los estudiantes se encuentran en niveles bajos del sentido de vida, lo que podría asociarse con la experiencia de neurosis noógena, sensaciones de vacío existencial o encontrarse en una zona de frustración. Además, un 59.4% de los participantes manifiestan alteraciones psíquicas. El estudio revela una relación significativa e inversa entre el sentido de vida y la salud mental, incluyendo sus dimensiones respectivas. Los hallazgos sugieren la necesidad de abordar estas problemáticas a través de enfoques psicológicos tanto preventivos como

correctivos. Esta investigación proporciona información valiosa sobre la importancia de considerar el sentido de vida en la salud mental de los estudiantes universitarios hondureños, lo que puede contribuir a la implementación de estrategias efectivas de apoyo y atención psicológica (Guardado, 2023).

Escobar Figueroa (2023), realizó una investigación titulada "Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022," se propuso analizar la relación entre los factores que protegen la salud mental y el estrés académico en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19. La investigación, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental, se realizó con una muestra de 127 estudiantes de pregrado de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una universidad privada en Lima metropolitana. Se emplearon dos instrumentos estandarizados bajo la escala de Likert para medir estas variables, y los resultados revelaron una relación significativa entre los factores protectores de salud mental y el estrés académico en este contexto pandémico. La correlación entre las variables fue positiva y baja, con un coeficiente de 0.195, lo que sugiere la influencia de factores protectores en la mitigación del estrés académico en los estudiantes universitarios. Este estudio proporciona información valiosa sobre cómo abordar la salud mental y el estrés académico en el contexto de la pandemia en el ámbito universitario, lo que podría ser de utilidad para desarrollar estrategias de apoyo a estos estudiantes.

Nacionales

Según Alba Diaz et al (2022), Bajo un enfoque cuantitativo, se llevó a cabo un análisis exhaustivo del estado de salud mental de los estudiantes de grado 11 del Colegio Americano de Bogotá tras la pandemia por COVID-19. Este estudio empleó seis instrumentos de evaluación psicológica, incluyendo la Escala de Autoeficacia Generalizada, la Escala de Optimismo, la Escala de Satisfacción Vital, la Escala de Tolerancia a la Frustración, la Escala de Habilidades Sociales y la Escala de Autoestima. Los resultados, recopilados y procesados utilizando el entorno de trabajo de Google, revelaron la presencia de dificultades tanto en niveles leves como graves en la salud mental de estos adolescentes. Esta investigación arroja luz sobre la importancia de

abordar la salud mental de los estudiantes de grado 11 después de la pandemia y proporciona valiosos insights para desarrollar estrategias de apoyo efectivas.

La investigación académica revisada en este estado del arte ofrece una visión multifacética de la salud mental de estudiantes universitarios en diversos contextos geográficos y situacionales. Los resultados destacan la necesidad de abordar y promover una mejor salud mental entre los estudiantes, considerando los efectos de eventos como la pandemia de COVID-19 y factores como el sentido de vida. Estos estudios proporcionan una base sólida para la implementación de estrategias y políticas destinadas a fortalecer la salud mental de los estudiantes en un momento crítico de sus vidas académicas y personales.

5. Marco teórico

El marco teórico de esta investigación se fundamenta en conceptos clave relacionados con la salud mental, las políticas públicas y el acceso a los servicios de salud en Colombia.

Salud Mental como Derecho Fundamental: El reconocimiento de la salud mental como un derecho fundamental está respaldado por la Ley estatutaria 1751 de 2015 en Colombia. Esta ley establece que el acceso a los servicios de salud, incluyendo la atención en salud mental, es un derecho inherente a todos los ciudadanos, con el objetivo de preservar, mejorar y promover la salud (República de Colombia, 2015).

Políticas Públicas en Salud Mental: Las políticas públicas en salud mental buscan establecer un marco normativo y estratégico para la provisión de servicios de calidad, promoción y prevención en esta área. La Política Nacional de Salud Mental en Colombia, descrita en el documento oficial del Ministerio de Salud y Protección Social, establece lineamientos para garantizar el acceso a servicios integrales de salud mental y promover el bienestar psicosocial de la población (Ministerio de Salud y Protección Social, 1998).

Acceso a Servicios de Salud Mental en el Contexto Colombiano: Aunque las leyes y políticas establecen el acceso a la salud mental como un derecho, diversas barreras como la falta de infraestructura, recursos humanos capacitados y estigmatización, pueden limitar la disponibilidad y calidad de los servicios. Rojas-Bernal, Castaño-Pérez y Restrepo-Bernal (2018) señalan que estas barreras pueden tener un impacto negativo en la implementación efectiva de la atención en salud mental en Colombia.

La salud mental en estudiantes universitarios se refiere al estado psicológico y emocional de los jóvenes que están cursando estudios superiores en una institución académica. La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus habilidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

En el ámbito de la salud mental de los estudiantes universitarios, diversos autores han investigado y analizado la influencia de factores protectores en el bienestar psicológico. Rutter (1985) ha enfatizado la importancia de la resiliencia y el apoyo social como

elementos clave que pueden ayudar a prevenir problemas de salud mental en contextos estresantes. Asimismo, Lazarus y Folkman (1984) han explorado la relevancia de las estrategias de afrontamiento en la adaptación al estrés, señalando que las habilidades de afrontamiento efectivas pueden amortiguar el impacto negativo del estrés académico.

Respecto a los estudiantes universitarios, se encuentra relevante el tema de la adultez emergente, que abarca en su mayoría a la población universitaria de entre 18 y 29 años, presenta características distintivas como: (a) un período de exploración, (b) la construcción de la identidad y (c) la transición entre la adolescencia y la adultez. Además, este periodo puede influir en desafíos relacionados con habilidades sociales, lo que podría convertirse en un factor de riesgo y afectar tanto el entorno académico como la salud en general, como se ha señalado en investigaciones previas (Barrera-Herrera y Vinet, 2017; Pereira, Dutra-Gomes y Koller, 2016).

En lo que se refiere a los aspectos psicosociales, para los estudiantes universitarios, se pueden identificar varios factores que tienen un impacto en la salud mental. Estos factores incluyen preocupaciones relacionadas con la salud física, cambios en el desarrollo a lo largo de la vida, desempeño académico deficiente, consumo de sustancias, exposición a la violencia, comportamientos sexuales no saludables (Patel et al., 2007), así como diferencias de género, factores étnico-raciales, religiosidad y estado civil (Eisenberg et al., 2013). Todos estos elementos de alguna manera influyen en la estabilidad o el desequilibrio de la salud mental Moreta-Herrera, et al., (2021).

Impacto de la pandemia en la salud mental

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de la población mundial, generando una carga psicosocial sin precedentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha destacado las preocupaciones por las consecuencias de la pandemia en la salud mental y la necesidad de incrementar drásticamente la inversión en este sector. En respuesta, varios gobiernos han adoptado programas de promoción y prevención de la salud mental, reflejando un aumento en el número de países que informaron sobre estos programas. Por ejemplo, España ha presentado la primera estrategia de salud mental en 12 años, aprobada por el Consejo Interterritorial del

Sistema Nacional de Salud, lo que subraya la importancia de abordar las secuelas psicológicas de la pandemia (World Health Organization, 2021).

Un compendio de estudios publicados en Escritos de Psicología analiza diversos aspectos del impacto de la pandemia en la salud mental de la población iberoamericana. Estos estudios abordan temas como la soledad durante el confinamiento, el estrés postraumático derivado de la exposición al virus, las diferencias en el bienestar según la clase social, el aumento de síntomas depresivos y la ideación suicida, y el incremento de la demanda de atención psicológica. Además, se destaca el desgaste profesional entre los trabajadores sanitarios debido a la presión asistencial y la gravedad de los síntomas que enfrentan. La resiliencia humana también se pone de manifiesto en estudios que muestran el papel del perdón a uno mismo y la compasión en el crecimiento personal y la satisfacción con la vida durante la pandemia, sugiriendo nuevas vías para el desarrollo terapéutico (López-Martínez & Serrano-Ibáñez, 2021).

Revisiones sistemáticas y meta-análisis han revelado que la pandemia ha exacerbado problemas de salud mental, incluyendo el uso de sustancias psicoactivas y condiciones neurológicas graves (Morales-Chainé, 2021). A lo largo de emergencias sanitarias pasadas, como el SARS y el Ébola, se observó una alta prevalencia de trastornos mentales en los afectados, con tasas de depresión y ansiedad entre el 33% y el 42% (Morales-Chainé, 2021). La pandemia de covid amplificó estos riesgos, exacerbando las condiciones existentes y creando nuevas preocupaciones relacionadas con el distanciamiento social y el aumento de la violencia física y emocional.

Los determinantes sociales, como las dificultades económicas y el aislamiento social, influyeron en el incremento de los trastornos mentales durante la pandemia (Morales-Chainé, 2021). En países con niveles socioeconómicos bajos, las tasas de trastornos mentales y neurológicos han sido particularmente altas, reflejando un aumento en la prevalencia de condiciones como la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático. La necesidad de estrategias efectivas de prevención y atención se ha vuelto evidente, con un enfoque en la intervención temprana y la implementación de políticas públicas basadas en la evidencia para mitigar estos efectos (Morales-Chainé, 2021).

Por otra parte, Penner, Hernandez Ortiz, y Sharp (2021) examinaron los cambios en la salud mental de adolescentes predominantemente hispanos/latinos durante la pandemia de COVID-19. Su estudio reveló que, a pesar de las preocupaciones iniciales, los jóvenes que ya presentaban problemas de salud mental antes de la pandemia experimentaron una reducción significativa en los síntomas internos y externos durante el periodo de confinamiento. Esta reducción fue clínicamente relevante, especialmente en el caso de los problemas internalizantes. Los hallazgos sugieren que las medidas de confinamiento pueden tener efectos protectores para la salud mental, al menos en la muestra estudiada, la cual mostró una mejora en los problemas de salud mental en el contexto de una mejor funcionalidad familiar. En este sentido, es importante la familia en el bienestar psicológico durante la crisis y sugieren que las políticas de confinamiento podrían tener beneficios inesperados para algunos grupos de jóvenes (Penner, Hernandez Ortiz, & Sharp, 2021).

Salud Mental en Jóvenes y Universitarios

La salud mental en jóvenes universitarios es un tema de creciente preocupación debido a la prevalencia de trastornos mentales y la reciente exacerbación de estos problemas a raíz de la pandemia de COVID-19. La revisión de la literatura realizada por Gastelú Soto y Hurtado Deudor (2022) evidencia que los estudiantes universitarios en América Latina enfrentan una gama de desafíos psicológicos, incluyendo ansiedad, depresión y estrés, los cuales han sido amplificados por el aislamiento y las interrupciones académicas causadas por la pandemia.

Gastelú Soto y Hurtado Deudor (2022) identifican diferencias significativas en la prevalencia y manifestaciones de los trastornos mentales según el sexo, el nivel socioeconómico y el país, lo que sugiere que las políticas universitarias deben ser sensibles a estos factores para ser efectivas, pues se requiere adaptar las estrategias de intervención y apoyo psicológico a las particularidades culturales y socioeconómicas de los estudiantes universitarios en la región.

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes universitarios, quienes experimentaron un aumento en los niveles de ansiedad y estrés debido al confinamiento social y las restricciones asociadas. La investigación realizada por López García et al. (2022) revela que durante la pandemia, los universitarios

enfrentaron desafíos relacionados con el retraso en sus actividades académicas y las dificultades económicas, las cuales contribuyeron a altos niveles de ansiedad y estrés.

El confinamiento exacerbó problemas preexistentes y creó nuevos desafíos en su bienestar psicológicos de jóvenes universitarios (López García et al., 2022). El sedentarismo, resultado de las restricciones de movimiento durante la pandemia, ha tenido efectos adversos en la salud mental de los estudiantes universitarios. Los datos muestran una correlación negativa entre la actividad física y los niveles de ansiedad y estrés, indicando que una menor actividad física se asocia con mayores problemas de salud mental (López García et al., 2022).

La pandemia de COVID-19 exacerbó problemas preexistentes de inactividad física y sedentarismo entre los estudiantes universitarios, lo que afectó negativamente su salud mental y física. Según Sanchis-Soler et al. (2022), la crisis sanitaria global intensificó la tendencia hacia estilos de vida sedentarios, afectando la salud mental de los jóvenes universitarios. El estudio piloto de estos autores muestra que la implementación de programas de ejercicio físico en universidades puede contrarrestar estos efectos adversos. Tras un programa de entrenamiento, se observaron mejoras significativas en los niveles de actividad física, salud mental y calidad del sueño de los estudiantes participantes. Estos hallazgos resaltan la importancia de las iniciativas universitarias que promueven el ejercicio físico como una estrategia efectiva para mejorar la salud integral de los estudiantes durante situaciones de crisis como la pandemia (Sanchis-Soler et al., 2022).

Políticas y Estrategias de Salud Mental en Universidades

En el contexto universitario, las políticas y estrategias de salud mental se han vuelto esenciales para abordar el impacto psicosocial de la pandemia de COVID-19. Según Zapata-Ospina et al. (2023), el incremento de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión en estudiantes ha resaltado la urgencia de implementar modelos de intervención basados en evidencia. Estos modelos deben considerar la integración de enfoques interdisciplinarios y la formación continua del personal para diseñar programas que no solo atiendan las necesidades individuales de los estudiantes, sino que también aborden el bienestar de las familias y el personal docente (Zapata-Ospina et al., 2023).

Las estrategias de promoción de la salud mental en universidades incluyen la creación de redes de apoyo y la mejora del acceso a recursos básicos, elementos claves para enfrentar la saturación de servicios y las carencias preexistentes en los contextos institucionales (Zapata-Ospina et al., 2023). Un enfoque deliberativo, como el propuesto por el diálogo deliberativo con universidades iberoamericanas, permite contextualizar la evidencia y adaptar las intervenciones a las realidades locales, promoviendo políticas más efectivas y equitativas (Zapata-Ospina et al., 2023).

Intervenciones y Buenas Prácticas Post Pandemia

El informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) destaca la urgente necesidad de priorizar la salud mental en la agenda política de las Américas, exacerbada por la pandemia de COVID-19 (OPS, 2023). La pandemia ha intensificado factores de riesgo como el desempleo y la inseguridad económica, lo que ha resultado en un incremento notable de trastornos mentales, incluyendo ansiedad y depresión. En respuesta, se han desarrollado programas de recuperación psicológica que buscan abordar estos desafíos, aunque la mayoría de los afectados aún carecen de acceso adecuado a servicios de salud mental. Las lecciones aprendidas subrayan la importancia de integrar la salud mental en todas las políticas y aumentar el financiamiento y la calidad de los servicios (OPS, 2023). El informe ofrece recomendaciones clave, como elevar la salud mental a nivel nacional, mejorar los servicios comunitarios, y adoptar un enfoque transformador frente a las cuestiones de género y discriminación (OPS, 2023). Estas estrategias son fundamentales para construir un sistema de salud mental más robusto y equitativo que pueda enfrentar las crisis actuales y futuras de manera efectiva.

Resiliencia y Adaptación Psicológica en Contextos de Crisis

La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse positivamente frente a la adversidad, ha sido objeto de múltiples estudios en contextos de crisis, especialmente en poblaciones jóvenes. Hernández León et al. (2020) identificaron que los estudiantes universitarios, en comparación con los jóvenes trabajadores, muestran niveles significativamente más altos de resiliencia, lo que sugiere que un mayor nivel educativo podría actuar como un factor protector en situaciones adversas. Este hallazgo es clave

para entender cómo diferentes contextos, como el académico y el laboral, influyen en la capacidad de los jóvenes para afrontar y superar desafíos.

La adaptación psicológica en contextos de crisis se ve significativamente influenciada por el nivel de resiliencia de los individuos. Los resultados del estudio de Hernández León et al. (2020) subrayan la importancia de considerar tanto factores internos, como las competencias personales, como externos, incluyendo el entorno educativo, al analizar la capacidad de los jóvenes para enfrentar adversidades. Por lo anterior, la educación superior podría desempeñar un papel clave en el desarrollo de habilidades resilientes, facilitando así una mejor adaptación a los retos que la vida presenta.

La resiliencia y la adaptación psicológica son fundamentales para el bienestar de los jóvenes durante las crisis, como la pandemia de COVID-19. Según el estudio de Benatov et al. (2024), los jóvenes Latinos que enfrentaron altos niveles de estrés relacionado con la pandemia, pero que participaron en estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mostraron mejores resultados en términos de salud mental. La resiliencia familiar, aunque no tuvo un impacto significativo en el análisis longitudinal, demostró ser un factor importante en el análisis transversal, al asociarse con menos síntomas depresivos. Esto sugiere que, durante situaciones de crisis, la capacidad de adaptarse y la presencia de un entorno familiar resiliente pueden mitigar algunos de los efectos negativos del estrés en la salud mental de los jóvenes.

La pandemia de COVID-19 puso a prueba la resiliencia de las familias y de los jóvenes, especialmente en comunidades Latinas. Benatov et al. (2024) encontraron que el estrés relacionado con COVID-19 estaba asociado con un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, los jóvenes que contaron con un alto nivel de resiliencia familiar reportaron menos síntomas depresivos. Este hallazgo subraya la importancia de fortalecer la resiliencia familiar como una estrategia clave para apoyar la salud mental de los jóvenes en contextos de crisis. La resiliencia familiar no solo proporciona un sistema de apoyo durante tiempos difíciles, sino que también puede influir en la forma en que los jóvenes enfrentan y superan el estrés.

Las estrategias de afrontamiento juegan un papel clave en la adaptación psicológica durante crisis como la pandemia. De acuerdo con Benatov et al. (2024), los jóvenes

Latinos que utilizaron estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mostraron una adaptación psicológica más efectiva, con menos síntomas de depresión y ansiedad. Este hallazgo resalta la necesidad de fomentar habilidades de afrontamiento efectivas entre los jóvenes para mejorar su capacidad para manejar el estrés. Las intervenciones que promuevan el afrontamiento centrado en el problema y fortalezcan la resiliencia familiar pueden ser esenciales para apoyar la salud mental de los adolescentes durante y después de crisis significativas.

Factores de Riesgo y Protección en la Salud Mental

El impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes ha sido objeto de creciente preocupación, especialmente en los grupos étnicos y raciales minoritarios en los EE. UU. Cortés-García et al. (2021) llevaron a cabo un estudio cualitativo que examinó las experiencias de jóvenes hispanos/latinos durante las primeras etapas de la pandemia. Los hallazgos identificaron siete temas principales relacionados con el impacto del COVID-19: el efecto del racismo, la pérdida de ingresos familiares, el papel de la comunidad y la familia en el afrontamiento del estrés, la sobrecarga de información, la educación en el hogar, la soledad y el aburrimiento, y la falta de rutinas estructuradas. Estos temas reflejan la complejidad de las experiencias vividas por los jóvenes y cómo se entrelazan con sus contextos culturales y socioeconómicos (Cortés-García et al., 2021).

El análisis de las entrevistas reveló que valores culturales como el *colectivismo* y el *familismo* jugaron un papel protector significativo en estas comunidades. La fortaleza de la red familiar y comunitaria proporcionó un apoyo mayor durante la pandemia, aunque las dificultades relacionadas con el racismo y las barreras socioeconómicas se vieron exacerbadas (Cortés-García et al., 2021). Se requiere desarrollar programas estructurados que aborden las emociones y pensamientos derivados del impacto de la pandemia y proporcionen formación en estrategias de afrontamiento durante la educación en el hogar, para mitigar el impacto negativo en la salud mental de los jóvenes (Cortés-García et al., 2021).

D'Costa et al. (2021) sugieren que los psicólogos escolares deben implementar prácticas culturalmente sensibles que fortalezcan los factores de resiliencia y brinden apoyo

efectivo a todos los estudiantes. Es esencial integrar enfoques que consideren los contextos culturales y personales para mejorar el bienestar emocional y proporcionar estrategias de afrontamiento adecuadas en tiempos de crisis, asegurando que las intervenciones sean relevantes y eficaces para diversos grupos de jóvenes (D'Costa et al., 2021).

Torres et al. (2022) examinaron los síntomas de salud mental entre estudiantes universitarios de América Latina, Estados Unidos y España durante la pandemia de COVID-19, y encontraron que estos estudiantes reportaron niveles elevados de depresión, suicidio y síntomas de estrés postraumático (PTSS) en comparación con los niveles previos a la pandemia. Aunque menos del 5% de los participantes manifestaron niveles clínicos de ansiedad, el estudio destacó una alta prevalencia de PTSS, lo que subraya la necesidad urgente de desarrollar estrategias de prevención e intervención que sean prácticas, económicas y culturalmente sensibles. Los síntomas clínicos de depresión, soledad, estrés percibido, ansiedad y estrategias de afrontamiento explicaron el 62% de la varianza en los síntomas de PTSS. Por lo anterior, los autores enfatizan la importancia de adaptar las intervenciones para abordar de manera efectiva los desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia (Torres, Palomin, & Mercado, 2022).

La crisis de salud mental experimentada por los jóvenes latinos durante la pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto diversos factores de riesgo y protección que influyen en su bienestar psicológico. Entre los principales factores de riesgo identificados, se encuentran los múltiples estresores asociados a la pandemia. Los jóvenes latinos reportaron elevados niveles de ansiedad y depresión, atribuibles a diversos factores estresantes como el temor a la enfermedad, interrupciones en su vida escolar y social, y el aumento del estrés familiar. Estos factores estresantes se correlacionaron estrechamente con síntomas graves de ansiedad y depresión, indicando que el impacto negativo del estrés relacionado con la COVID-19 superó cualquier beneficio derivado de los aspectos positivos de la pandemia (Benatov et al., 2024).

Por otro lado, a pesar de las dificultades, algunos aspectos positivos de la pandemia fueron identificados por los jóvenes. Entre estos, se destacaron las oportunidades para

pasar más tiempo con la familia y participar en pasatiempos. Sin embargo, estos beneficios no fueron suficientes para contrarrestar el impacto negativo del estrés pandémico sobre la salud mental de los jóvenes, sugiriendo que el alivio proporcionado por estos aspectos positivos fue limitado en comparación con los efectos adversos del estrés (Benatov et al., 2024).

En términos de factores protectores, los valores del familismo y la resiliencia familiar jugaron un papel clave. Los jóvenes latinos que valoraban la cohesión y el apoyo familiar reportaron una mayor resiliencia familiar, lo que se asoció con una menor intensidad de síntomas depresivos. La resiliencia familiar, en particular, se mostró como un factor protector importante frente al estrés pandémico, aunque su efecto fue más pronunciado en los síntomas concurrentes y no se mantuvo a largo plazo. Esta resiliencia permite a las familias enfrentar el estrés de manera conjunta, ofreciendo apoyo mutuo y compartiendo recursos, lo cual resulta fundamental durante períodos de crisis (Benatov et al., 2024).

Además, el afrontamiento centrado en los problemas también se destacó como un mecanismo protector significativo. Los jóvenes que emplearon estrategias efectivas de resolución de problemas, como la planificación activa y la reevaluación cognitiva, mostraron una menor relación entre el estrés por COVID-19 y los síntomas de salud mental. Este tipo de afrontamiento permitió a los jóvenes manejar de manera más efectiva los desafíos derivados de la pandemia, mitigando así el impacto negativo en su bienestar psicológico (Benatov et al., 2024).

En conjunto, estos hallazgos resaltan la importancia de abordar tanto los factores de riesgo como los de protección en la salud mental de los jóvenes latinos. La combinación de estrategias de afrontamiento efectivas, el fortalecimiento de la resiliencia familiar y el fomento de los valores del familismo pueden ofrecer una mayor protección contra los efectos adversos del estrés pandémico, subrayando la necesidad de enfoques integrales para apoyar a este grupo durante y después de la crisis sanitaria (Benatov et al., 2024).

Estrategias de Intervención y Apoyo Psicológico

Liang et al. (2020) investigaron el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes en China, indicando que aproximadamente el 40.4% de los participantes mostraron una predisposición a problemas psicológicos, mientras que el 14.4% presentó síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT). El estudio identificó que factores como un nivel educativo bajo, ser empleado en el sector empresarial y el uso de estilos de afrontamiento negativos estaban significativamente relacionados con la salud mental deteriorada. Estos hallazgos destacan que la pandemia de COVID-19 tiene un impacto considerable en la salud mental de los jóvenes, subrayando la necesidad urgente de intervenciones psicológicas efectivas. Liang et al. (2020) sugieren que las intervenciones deben considerar aspectos individuales como el nivel educativo y la ocupación para ser más efectivas, y que es clave desarrollar estrategias adaptadas a las circunstancias específicas de los jóvenes afectados por crisis sanitarias.

El bienestar psicológico de los jóvenes es un aspecto fundamental para su desarrollo personal y académico. Benatov et al. (2024) exploran diversas estrategias de intervención y apoyo psicológico diseñadas para abordar las necesidades emocionales y psicológicas de los jóvenes de 13 a 18 años en diferentes contextos, no limitándose exclusivamente al ámbito universitario.

Según Benatov et al. (2024), las estrategias de intervención para jóvenes pueden ser clasificadas en varias categorías clave, incluyendo prevención, intervención temprana y soporte continuo. La prevención está orientada a la promoción del bienestar psicológico antes de la manifestación de problemas significativos. Esto puede incluir programas educativos que enseñan habilidades para manejar el estrés, técnicas de resolución de conflictos y estrategias de auto-cuidado (Benatov et al., 2024).

La intervención temprana se dirige a jóvenes que ya presentan signos de dificultades psicológicas. Esto implica la provisión de servicios de asesoramiento individual o grupal y la implementación de programas específicos para tratar problemas como la ansiedad, la depresión o el estrés (Benatov et al., 2024). La intervención temprana busca minimizar el impacto de estos problemas y mejorar el bienestar emocional antes de que se conviertan en cuestiones más graves.

El soporte continuo es esencial para asegurar que los jóvenes reciban una atención constante a lo largo del tiempo. Benatov et al. (2024) enfatizan la importancia de ofrecer un seguimiento adaptativo que responda a las necesidades cambiantes de los jóvenes. Este soporte puede incluir la disponibilidad de servicios de apoyo psicológico accesibles y la integración de estrategias de autoayuda y resiliencia dentro del entorno cotidiano de los jóvenes (Benatov et al., 2024).

Además, Benatov et al. (2024) destacan la necesidad de una colaboración efectiva entre profesionales de la salud mental, educadores y familias. Esta colaboración asegura una respuesta integral y coordinada a las necesidades psicológicas de los jóvenes, promoviendo un ambiente de apoyo que facilita su desarrollo y bienestar (Benatov et al., 2024).

Las evaluaciones periódicas de la eficacia de las estrategias implementadas son también claves. Benatov et al. (2024) sugieren que la retroalimentación continua permite ajustar y mejorar los programas de intervención, garantizando que se adapten a las necesidades emergentes y cambiantes de los jóvenes (Benatov et al., 2024).

6. Marco conceptual

En el marco teórico de esta investigación, se abordan conceptos fundamentales relacionados con la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. La salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o invalidez (Organización Mundial de la Salud, 1948). En el contexto de la pandemia de COVID-19, la salud mental se ha convertido en una preocupación primordial, dado el impacto de los factores estresantes relacionados con la pandemia en el bienestar psicológico de los individuos (Penner, Hernández Ortiz, & Sharp, 2020). La "salud mental" se define como el equilibrio emocional, psicológico y social de un individuo, abarcando la capacidad de afrontar el estrés, establecer relaciones saludables y adaptarse a los desafíos de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2004). Este aspecto ha ganado una importancia significativa, en particular en tiempos de crisis, como la pandemia global.

La salud mental se define como "el bienestar emocional, psicológico y social de una persona, que incluye la capacidad de enfrentar el estrés, mantener relaciones saludables y adaptarse a los desafíos de la vida" (Organización Mundial de la Salud, 2004). Este aspecto es esencial en el bienestar general de los individuos y se ha convertido en un tema de gran relevancia, especialmente en contextos de crisis, como la pandemia de COVID-19. Los "factores protectores de salud mental" son elementos o características que contribuyen a mantener y promover el bienestar psicológico y emocional de las personas. Estos factores pueden incluir el apoyo social, la resiliencia, el acceso a recursos de salud mental y habilidades de afrontamiento efectivas (Rutter, 1985).

La "salud mental en estudiantes universitarios" se refiere al estado de bienestar psicológico y emocional de los estudiantes que cursan programas académicos en instituciones de educación superior. Este concepto abarca la evaluación de los factores que influyen en su salud mental y la implementación de estrategias de apoyo para mantener un equilibrio emocional (Storrie et al., 2010). En este contexto es relevante reconocer el "estrés académico", que se refiere a la presión y las tensiones experimentadas por los estudiantes debido a las demandas académicas, como

exámenes, proyectos y responsabilidades académicas. Puede tener un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes, afectando su bienestar emocional y psicológico (Hudd et al., 2000).

La "salud mental post pandemia" se refiere al estado de bienestar psicológico de las personas después de haber experimentado los efectos de una pandemia, considerando las secuelas emocionales y psicológicas que pueden persistir. Un estudio reciente ha demostrado que la experiencia de cuarentena y las restricciones asociadas a la pandemia pueden tener un impacto significativo en la salud mental de las personas (Brooks et al., 2020).

Un "trastorno mental" es una condición de salud que afecta el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de una persona, y que puede causar angustia significativa o dificultad en el funcionamiento diario. El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición) clasifica los trastornos mentales en categorías como trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad y trastornos de estrés postraumático, entre otros (American Psychiatric Association, 2013). La pandemia de COVID-19 ha exacerbado síntomas de trastornos mentales preexistentes y ha dado lugar a nuevos desafíos de salud mental, como el estrés postraumático y la depresión (Torres, Palomin, & Mercado, 2022).

El término "pandemia" se refiere a una enfermedad que se propaga por un área geográfica extensa, afectando a una gran cantidad de personas en múltiples regiones o incluso en todo el mundo (World Health Organization, 2010). La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas en todo el mundo, lo que ha llevado a un aumento en la preocupación por la salud mental, particularmente entre los estudiantes universitarios.

El término "pospandemia" se refiere al período que sigue a la fase activa de una pandemia, en el cual las sociedades empiezan a recuperarse y adaptarse a las nuevas circunstancias derivadas del evento global. En la pospandemia, se observan cambios en las prácticas sociales, económicas y de salud pública, y es un momento importante para evaluar y abordar las secuelas psicológicas y sociales de la pandemia (Liang et al., 2020).

Las “estrategias de afrontamiento” son las acciones y pensamientos que las personas utilizan para manejar el estrés y las dificultades emocionales. Estas pueden incluir técnicas tanto adaptativas, como la búsqueda de apoyo social y la reestructuración cognitiva, como desadaptativas, como el uso de sustancias o el aislamiento social (Roche, Huebner, & Little, 2022). Durante la pandemia de COVID-19, las estrategias de afrontamiento han sido claves para mitigar el impacto del estrés relacionado con la crisis sanitaria y económica (D'Costa et al., 2021).

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de interés particular, ya que el entorno académico puede generar estrés y presiones significativas. El estrés académico, vinculado a las demandas académicas y responsabilidades, puede afectar negativamente la salud mental de los estudiantes, subrayando la necesidad de estrategias de apoyo efectivas. La comprensión de estos conceptos es esencial para investigar y abordar las implicaciones de la pandemia en la salud mental de los estudiantes universitarios, destacando la relevancia de implementar estrategias de apoyo y atención psicológica en este contexto.

Capítulo 3

7. Aspectos metodológicos

Tipo de estudio

Estudio Descriptivo:

Un estudio descriptivo se enfoca, según Hernández-Sampieri & Mendoza (2020), en describir las características, fenómenos o situaciones tal como son en un momento específico o a lo largo de un período determinado.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

1. Revisión Documental: La revisión documental es una metodología de investigación que implica la recopilación, análisis y síntesis de información y datos previamente publicados y registrados en documentos escritos, electrónicos u otras fuentes. Esta técnica se utiliza para explorar, examinar y comprender el estado actual del conocimiento sobre un tema específico, así como para identificar tendencias, hallazgos clave y brechas en la literatura existente. La revisión documental puede incluir la búsqueda y análisis de artículos de revistas académicas, libros, informes gubernamentales, tesis, páginas web y otros tipos de documentos relevantes para la investigación.

2. Encuestas ya aplicadas: Las encuestas ya aplicadas se refieren al uso de cuestionarios o instrumentos de recolección de datos que han sido previamente utilizados para recopilar información de una muestra específica de individuos o grupos en un estudio anterior. Por lo general, implica obtener permiso o acceso a los datos de la encuesta original y, en algunos casos, puede requerir modificaciones en el cuestionario para adaptarlo a los objetivos actuales de investigación. Las encuestas ya aplicadas pueden ser una fuente valiosa de datos cuando se busca ampliar la comprensión de un tema o realizar comparaciones a lo largo del tiempo.

En la recolección de datos para esta investigación, se emplearon tanto fuentes primarias como secundarias para garantizar una comprensión integral del tema estudiado. Las fuentes primarias incluyeron un cuestionario previamente aplicado, que se utilizó para

recoger datos directos de los participantes. Este cuestionario proporcionó información valiosa sobre las percepciones y experiencias actuales relacionadas con el objeto de estudio. Por otro lado, las fuentes secundarias fueron fundamentales en el proceso de revisión documental, donde se revisó y analizó la literatura existente, incluyendo artículos académicos, libros, informes gubernamentales y otros documentos relevantes. Esta revisión documental permitió identificar tendencias, hallazgos clave y brechas en la literatura, complementando y contextualizando los datos obtenidos a partir del cuestionario aplicado. La combinación de estas fuentes de información primarias y secundarias asegura una base sólida y una visión completa del tema de investigación.

Población de estudio

Estudiantes de pregrado que se encuentran dentro del rango de edades de 16 a 24 años en la Universidad Santo Tomás sede Tunja.

Esta población incluye a todos los estudiantes de pregrado que cumplen con los criterios de edad y pertenecen a la universidad mencionada en el momento de la realización de la investigación. Los estudiantes de pregrado en esta franja de edades representan el grupo objetivo de la investigación, ya que se centra en entender la salud mental de este segmento específico de la población estudiantil después del período de la pandemia de COVID-19.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión:

Edad: Los participantes deben tener entre 16 y 24 años en el momento de la investigación.

Estudiante de Pregrado: Los participantes deben estar matriculados como estudiantes de pregrado en la Universidad Santo Tomás sede Tunja.

Consentimiento Informado: Los participantes deben otorgar su consentimiento informado voluntariamente para participar en la investigación después de haber sido debidamente informados sobre los objetivos, procedimientos y posibles riesgos de la misma.

Criterios de Exclusión:

Edad Fuera del Rango: Individuos que tienen menos de 16 años o más de 24 años serán excluidos de la muestra, ya que no cumplen con el rango de edad especificado.

No ser Estudiante de Pregrado: Aquellos que no estén actualmente inscritos como estudiantes de pregrado en la Universidad Santo Tomás sede Tunja no serán parte de la población de estudio.

Falta de Consentimiento Informado: Las personas que no otorguen su consentimiento informado para participar en la investigación serán excluidas.

Tipo de muestreo

1. Muestreo No Probabilístico:

- **Muestreo por Conveniencia:** Los estudiantes que contesten la encuesta en la universidad que hayan estado matriculados y estudiando en postpandemia.

El muestreo por conveniencia es un método no probabilístico en el cual los elementos de la muestra son seleccionados porque son accesibles y están disponibles de manera conveniente para el investigador. Este enfoque es comúnmente utilizado cuando la población es difícil de acceder o cuando el investigador tiene restricciones de tiempo y recursos. No hay una fórmula específica para el muestreo por conveniencia, ya que la selección de la muestra se basa en la disponibilidad y accesibilidad de los elementos (Patton, 2002).

La elección de utilizar el muestreo por conveniencia se fundamenta en la disponibilidad inmediata de participantes durante el periodo de aplicación de la encuesta. Es importante tener en cuenta que, al utilizar este método, se reconoce la ausencia de datos históricos y se comprende que los resultados obtenidos estarán limitados al periodo de aplicación de la encuesta. A pesar de estas limitaciones, la elección de este enfoque se justifica por su idoneidad en contextos donde la recolección de datos históricos no es factible y se busca obtener información relevante sobre la salud mental de los estudiantes de pregrado en tiempo real.

El instrumento utilizado en este estudio fue el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28), que sirvió como base para evaluar la salud mental de los participantes. Este

cuestionario fue complementado con otras preguntas relacionadas con la revisión de literatura sobre el tema.

Se decidió emplear inicialmente un muestreo por conveniencia, limitando la muestra a los estudiantes que estuvieran disponibles y dispuestos a participar en el estudio. Sin embargo, para garantizar la representatividad de los resultados y minimizar el sesgo de selección, se calculó el tamaño de la muestra utilizando la fórmula de Cochran (1977), basada en el tamaño total de la población (N), el margen de error deseado y el nivel de confianza seleccionado. Este enfoque permitió determinar un tamaño de muestra óptimo que asegurara la precisión de los resultados y su generalización a toda la población de estudiantes universitarios. A pesar de que inicialmente se consideró un muestreo por conveniencia, el uso de la fórmula de Cochran facilitó la aplicación del cuestionario a una muestra representativa de 335 estudiantes, lo que fortaleció la validez y la fiabilidad del estudio.

Fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

Dónde:

n = tamaño de la muestra necesaria.

N = tamaño de la población.

Z = valor crítico de la distribución normal estándar para el nivel de confianza deseado.

p = proporción esperada del atributo en la población.

E = margen de error deseado.

En la Tabla 1, se detalla el cálculo de la muestra para este estudio.

Tabla 1. Cálculo de la muestra y filtro

Item	Detalle del cálculo
Nivel de confianza	95%
Margen de error	4,85
Población	2537

Tamaño de la muestra	348
Fuente: Elaboración propia, 2024	

La encuesta se aplicó a través de un formulario de Google Forms durante el mes de mayo de 2024. Este método de recolección de datos permitió una fácil accesibilidad y participación de los estudiantes, ya que pudieron completarla de manera remota y en su propio tiempo.

Procedimiento y recolección de información

El procedimiento y la recolección de información para esta investigación se realizó de la siguiente manera:

Recopilación de Datos: Se recopilaron los datos a partir de una encuesta diseñada y aplicada por las autoras del estudio.

Obtención de los Datos: Se diseñó una encuesta como instrumento de recolección de información y se aplicó a través de un formulario de Google.

Análisis de Datos: Se analizaron los datos con el uso de técnicas estadísticas y herramientas de software especializadas.

Interpretación de Resultados: Se interpretaron los resultados para identificar tendencias, patrones y hallazgos clave relacionados con la salud mental de los estudiantes.

Informe de Investigación: Se elaboró un informe de investigación con una descripción detallada de los resultados, conclusiones y recomendaciones basadas en los hallazgos.

Cuestionario de salud general de GOLDBERG -GHQ28-.

El Cuestionario de Salud General de Goldberg -GHQ28- es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la salud mental, respaldada por una sólida validación teórica a lo largo de varias décadas. Goldberg (1972) estableció las bases de este instrumento, denominado "The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire", que marcó un hito en la detección de enfermedades psiquiátricas mediante cuestionarios. Posteriormente, Goldberg y Hillier (1979) desarrollaron una versión escalada del GHQ, contribuyendo a su adaptación para abordar diferentes niveles de gravedad de los

problemas de salud mental. Goodchild y Duncan-Jones (1985) exploraron la relación entre la cronicidad y el GHQ, aportando a la comprensión de cómo este cuestionario puede ser utilizado para evaluar problemas de salud mental a lo largo del tiempo.

La validación transcultural también se evidencia en la adaptación del GHQ-28 en diferentes contextos, como la versión española realizada por Lobo, Pérez-Echeverría y Artal (1986), quienes validaron la escala en una población española. Asimismo, Muñoz et al. (1979) llevaron a cabo la adaptación española del GHQ, contribuyendo al establecimiento de su validez y utilidad en el contexto hispanohablante.

Estos estudios respaldan la confiabilidad y validez del GHQ-28 como una herramienta robusta para evaluar la salud mental en diversos contextos y poblaciones. Su uso en nuestra investigación nos permite confiar en la consistencia y precisión de los resultados obtenidos, basándonos en la sólida base teórica y empírica proporcionada por estos autores influyentes en el campo de la salud mental. (Goldberg, 1972; Goldberg & Hillier, 1979; Goodchild & Duncan-Jones, 1985; Lobo et al., 1986; Muñoz et al., 1979).

Este cuestionario de salud general de GOLDBERG -GHQ28- fue clave en la estructuración del instrumento de recolección de información de este estudio y constituyó la base de la encuesta de salud mental aplicada en Google Forms a la muestra seleccionada para este estudio.

Población: Población general. Sugerido para la valoración de la salud mental. También sugerido para cuidadores. Su respuesta debe abarcar las últimas semanas. Se trata de un cuestionario autoadministrado de 28 ítems divididas en 4 subescalas: A (síntomas somáticos), B (ansiedad e insomnio), C (disfunción social) y D (depresión grave).

El Cuestionario de Salud General de Goldberg -GHQ28- ha sido seleccionado específicamente para evaluar la salud mental de los participantes en este estudio debido a varias razones fundamentales.

Validación y Fiabilidad: El GHQ28 es un instrumento ampliamente validado y confiable utilizado para medir la salud mental en diversos contextos. Su robustez psicométrica garantiza la consistencia y precisión en la evaluación de aspectos clave de la salud mental.

Focalización en Problemas Recientes: En nuestro estudio sobre la Salud Mental post Covid-19 en estudiantes de pregrado, es vital obtener información sobre los problemas mentales actuales que los participantes pueden estar experimentando como resultado de la pandemia. El GHQ28 se centra en problemas recientes, lo que lo convierte en una herramienta relevante para este objetivo de investigación.

Amplitud de Evaluación: El GHQ28 aborda una variedad de áreas de la salud mental, incluyendo el bienestar emocional, la depresión, la ansiedad y la capacidad funcional. Esto permitirá obtener una visión integral de la salud mental de los estudiantes, brindando datos valiosos para comprender mejor su situación.

Adaptabilidad Cultural: El GHQ28 ha sido utilizado en estudios transculturales, lo que significa que es adaptable a diferentes contextos culturales. Esto es esencial en este estudio, que se lleva a cabo en la Universidad Santo Tomás sede Tunja.

8. Consideraciones éticas

Consentimiento Informado: Obtener el consentimiento informado de cada participante es esencial. Los participantes deben ser plenamente informados sobre los objetivos, procedimientos y posibles riesgos del estudio, y deben dar su consentimiento voluntario antes de participar. Además, se debe informar a los participantes sobre su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Confidencialidad y Anonimato: Los datos recopilados deben manejarse de manera confidencial y garantizar la privacidad de los participantes. Se deben tomar medidas para proteger la identidad y la información personal de los participantes, utilizando identificadores anónimos o códigos de identificación en lugar de nombres reales. El consentimiento informado, hace parte del formulario de la encuesta aplicada, se puede detallar en el Anexo 1.

Capítulo 4

9. Resultados

9.1 Factores que influyen en el estado de salud mental de los estudiantes en la postpandemia

La importancia de identificar los factores que influyen en la salud mental después de la pandemia radica en comprender cómo la crisis sanitaria ha impactado la salud emocional de la población. Este análisis, tal como lo sugieren López-Martínez y Serrano-Ibáñez (2021) en su estudio sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental, proporciona una visión detallada de las consecuencias psicológicas del contexto actual. Al reconocer y comprender estos factores, se pueden desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo psicológico para mitigar los efectos adversos en la salud mental de las personas afectadas.

La salud mental de los estudiantes en el período posterior a la pandemia está influenciada por una variedad de factores, los cuales pueden ser clasificados en tres categorías según Santillán (29 de mayo de 2023) y la Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022):

1. **Factores Individuales:** Estos comprenden aspectos psicológicos y biológicos que afectan la salud mental de los estudiantes. Incluyen la capacidad de afrontamiento, la adaptabilidad al estrés y la resiliencia (Santillán, 2023).
2. **Factores Sociales:** Esta categoría abarca elementos como el contexto económico, la pobreza, la violencia, la desigualdad y la calidad de las interacciones sociales. Además, influyen en la salud mental la educación de calidad, el trabajo decente y la cohesión social (Santillán, 2023; Organización Mundial de la Salud, 2022).
3. **Factores Estructurales:** Relacionados con el entorno local, nacional y mundial, estos factores incluyen condiciones sociales, económicas y culturales que impactan en la salud mental de los estudiantes (Santillán, 2023).

La Tabla 2 presenta una síntesis de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes, organizados en tres categorías principales: Factores Individuales, Factores Sociales y Factores Estructurales. Estos elementos, derivados de diversas investigaciones y estudios, ilustran la complejidad de los determinantes psicológicos, sociales y ambientales que impactan en el bienestar emocional de los jóvenes en el contexto postpandemia. La comprensión de estos factores es fundamental para el diseño de estrategias efectivas de apoyo y promoción de la salud mental en entornos educativos.

Tabla 2. Factores que Influyen en la Salud Mental de los Estudiantes

Categoría	Factores
Factores Individuales	Capacidad de afrontamiento: Habilidades para manejar el estrés y resolver problemas de manera efectiva. Adaptabilidad al estrés: Flexibilidad para adaptarse a cambios y situaciones adversas. Resiliencia: Capacidad para recuperarse de la adversidad y mantener una salud mental positiva en situaciones difíciles.
Factores Sociales	Contexto económico: Nivel socioeconómico y acceso a recursos financieros. Pobreza: Carencia de recursos básicos para cubrir necesidades. Violencia: Exposición a situaciones de violencia física, emocional o psicológica. Desigualdad: Disparidades económicas, sociales y educativas dentro de la sociedad. Calidad de las interacciones sociales: Apoyo social, relaciones personales y redes de apoyo.
Factores Estructurales	Condiciones sociales, económicas y culturales: Normas sociales, políticas gubernamentales y prácticas culturales que impactan en la salud mental. Entorno local, nacional y mundial: Factores ambientales, geopolíticos y económicos que influyen en el bienestar emocional de los individuos.

Fuente: Adaptado de Santillán (2023).

Por otra parte, según Pearson Higher Education (2023), entre los factores más importantes se encuentran:

1. Déficit de habilidades blandas: La falta de capacidades como la resiliencia, la comunicación efectiva y la gestión del estrés puede influir negativamente en la salud mental.
2. Sobrecarga académica: La presión para cumplir con múltiples tareas, exámenes y proyectos puede provocar niveles elevados de estrés y ansiedad.
3. Problemas socioeconómicos: La inseguridad económica resultante de la pandemia puede tener un impacto adverso en la salud mental.
4. Adicciones: El consumo de sustancias adictivas puede desestabilizar emocionalmente a los estudiantes.
5. Uso excesivo de tecnología: Pasar demasiado tiempo en dispositivos electrónicos y redes sociales puede deteriorar la salud mental.
6. Acoso y discriminación en el entorno académico: Las experiencias negativas en el ámbito educativo pueden tener consecuencias psicológicas.
7. Aislamiento social: La falta de interacción social debido a las medidas de distanciamiento puede generar sentimientos de soledad y afectar la salud mental.

La Tabla 3 presenta una síntesis de los factores críticos que inciden en la salud mental de los estudiantes tras el periodo de la pandemia de COVID-19. Estos factores, identificados a partir de investigaciones recientes y expertos en el campo, ofrecen una visión comprensiva de las diversas influencias que pueden afectar el bienestar psicológico de los jóvenes en el contexto postpandemia. La comprensión de estos elementos es fundamental para diseñar estrategias efectivas que promuevan la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes en las instituciones educativas

Tabla 3. Factores que influyen en la salud mental de los estudiantes después de la Pandemia

Factor	Descripción	Estrategias recomendadas
---------------	--------------------	---------------------------------

Déficit de habilidades blandas	Falta de resiliencia, comunicación efectiva y gestión del estrés	Capacitación en habilidades sociales, programas de desarrollo personal
Sobrecarga académica	Presión por tareas y exámenes múltiples	Programas de gestión del tiempo, apoyo tutorial
Problemas socioeconómicos	Inseguridad económica debido a la pandemia	Acceso a becas, asistencia financiera
Adicciones	Consumo de sustancias adictivas	Programas de prevención y tratamiento de adicciones
Uso excesivo de tecnología	Pasar mucho tiempo en dispositivos electrónicos y redes sociales	Promoción del uso consciente de la tecnología, límites de tiempo
Acoso y discriminación	Experiencias negativas en el entorno educativo	Políticas de tolerancia cero, programas de sensibilización
Aislamiento social	Falta de interacción social debido al distanciamiento	Creación de grupos de apoyo, actividades sociales

Fuente: Adaptado de Pearson Higher Education (2023)

Para promover la salud mental entre los jóvenes, se recomienda concientizar sobre su importancia, fomentar relaciones significativas, buscar un desarrollo integral y proporcionar servicios psicológicos.

9.2 Diagnóstico de la salud mental de los estudiantes en la Universidad Santo Tomás

A continuación, se presentan los resultados y el análisis del cuestionario aplicado a la muestra.

Información Demográfica

1. Edad

La estadística descriptiva de los datos relacionados con la edad es:

Media o Promedio (21.19): El cálculo de la media o promedio de las edades proporciona una estimación del valor central de todas las edades en el conjunto de datos. Con un promedio de aproximadamente 21.19 años, se infiere que, en general, los estudiantes tienen alrededor de esta edad.

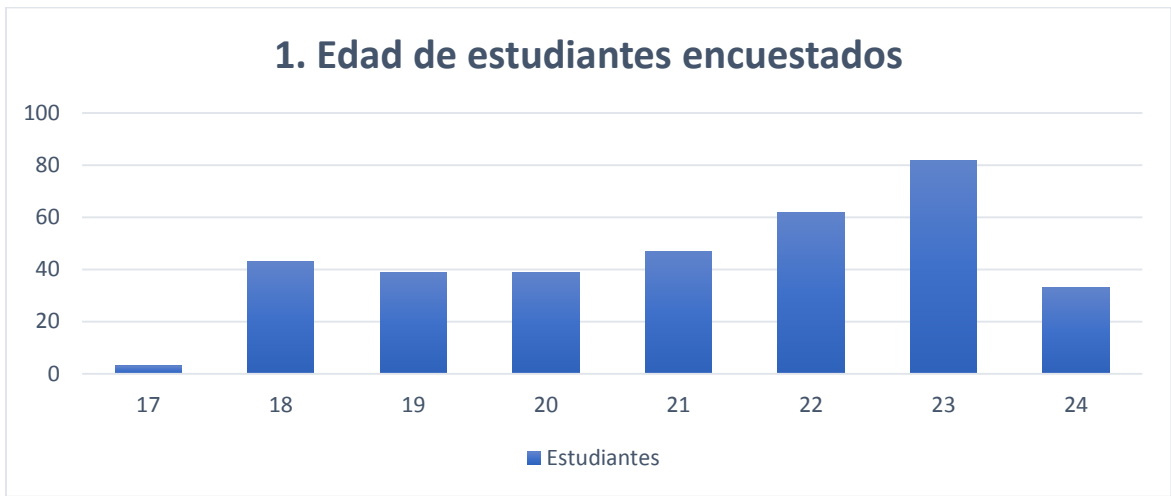
Mediana (22): La mediana, como un indicador robusto de la tendencia central, ofrece el valor que se encuentra en el punto medio de todas las edades cuando estas se ordenan de menor a mayor. Con una mediana de 22 años, aproximadamente el 50% de los estudiantes tienen 22 años o menos, mientras que el otro 50% tiene 22 años o más. Esta medida es útil para comprender la distribución de edades sin verse afectada por valores atípicos.

Moda (23): La moda indica cuál es la edad más común entre los estudiantes en el conjunto de datos. Con una moda de 23 años, se sugiere que esta es la edad más frecuente entre los estudiantes. Identificar la moda es útil para comprender la concentración de edades en un grupo y puede tener implicaciones importantes en la toma de decisiones, como el diseño de programas educativos o de servicios dirigidos a grupos específicos de edad.

Desviación Estándar (1.94): La desviación estándar proporciona información sobre la dispersión de las edades con respecto a la media. Una desviación estándar más alta indica una mayor variabilidad en las edades de los estudiantes. Con una desviación estándar de aproximadamente 1.94 años, se sugiere que las edades tienden a variar

alrededor de la media de 21.19 años, lo que significa que algunos estudiantes pueden ser significativamente más jóvenes o mayores que la edad promedio. Ver Figura 1

Figura 1. Edad de los estudiantes encuestados



Fuente: Elaboración propia, 2024

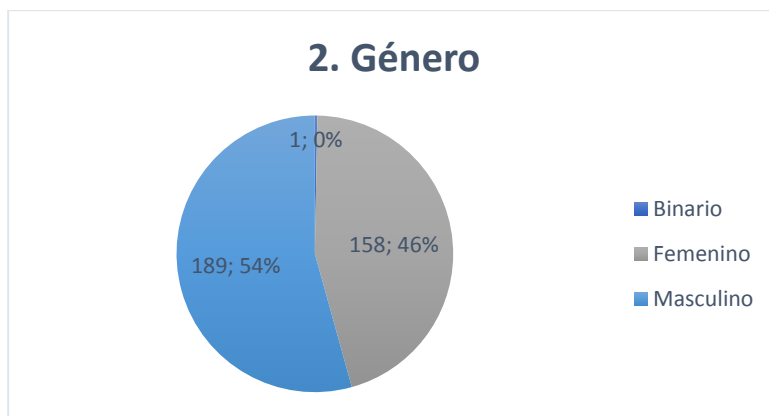
2. Género

El análisis del dato de género revela que, de los 348 estudiantes en total, 158 son de género femenino y 189 son de género masculino. Esta distribución sugiere una ligera mayoría de estudiantes masculinos en comparación con los estudiantes femeninos en el conjunto de datos. Aunque existe esta diferencia, no es significativa en términos proporcionales, lo que indica un equilibrio relativo entre los géneros representados. Sin embargo, esta distribución podría tener implicaciones en áreas donde la composición de género sea relevante, como en la planificación de programas educativos o en la prestación de servicios estudiantiles sensibles al género.

Además de las categorías de género tradicionales, también se observa la presencia de una categoría denominada "Binario", con 1 estudiante. Esta categoría indica la inclusión de estudiantes no binarios u otras identidades de género diversas dentro del conjunto de datos. La existencia de esta categoría subraya la importancia de considerar la diversidad

de género en la recopilación de datos, lo que contribuye a una representación más inclusiva y precisa de la población estudiantil. Ver Figura 2

Figura 2. Género de los estudiantes encuestados



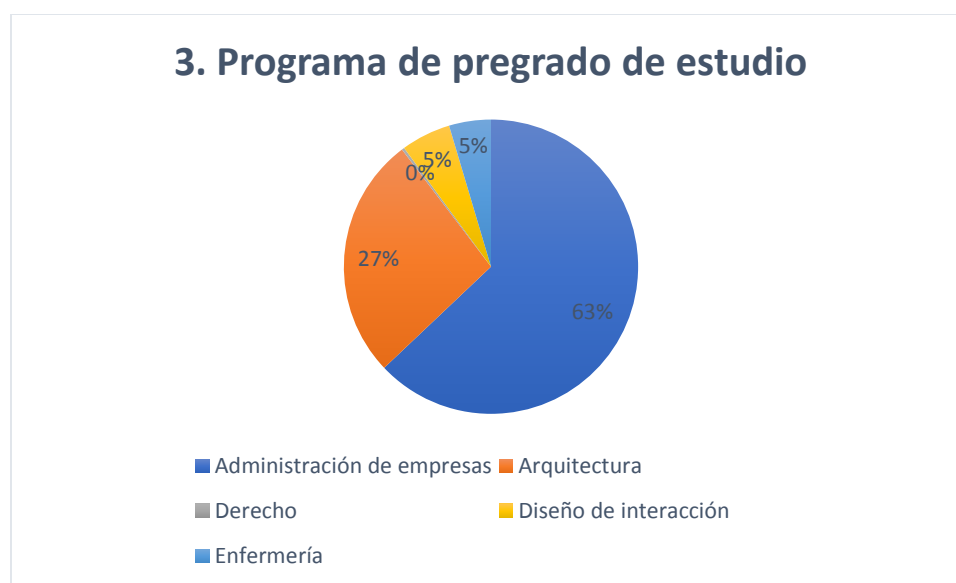
Fuente: Elaboración propia, 2024

3. Programa de pregrado

La Universidad Santo Tomás de Tunja ofrece un total de 17 carreras en modalidad presencial, distribuidas en diversas divisiones académicas. En la División de Ciencias Sociales y de la Educación, se destacan los programas de Diseño de Interacción (SNIES: 109495) y la Licenciatura en Español y Lenguas Extranjeras Inglés y francés (SNIES: 109963). La División de Ciencias Económicas, Administrativas y Contables incluye Administración de Empresas (SNIES: 19388), Negocios Internacionales (SNIES: 101838), y Contaduría Pública (SNIES: 101613). En la División de Ciencias Jurídicas y Políticas, se ofrece la carrera de Derecho (SNIES: 9144). La División de Arquitectura e Ingenierías cuenta con programas como Ingeniería de Datos e Inteligencia Artificial (SNIES: 116280), Bioingeniería (SNIES: 116050), Arquitectura (SNIES: 5456), Ingeniería Ambiental (SNIES: 109663), Ingeniería Civil (SNIES: 7750), Ingeniería de Sistemas (SNIES: 53540), Ingeniería Electrónica (SNIES: 7741), Ingeniería Mecánica (SNIES: 106947), e Ingeniería Industrial (SNIES: 106920). Finalmente, en la División de Ciencias de la Salud, se ofrece la carrera de Cultura Física, Deporte y Recreación (SNIES: 106756).

Para el caso de la encuesta de este estudio, de los 17 programas que ofrece la universidad, se contó con la participación de 5 carreras, siendo la carrera de administración de empresas la de mayor participación en el presente estudio, pues se observa una gran cantidad de estudiantes (63% de los encuestados). Se observa que 12 programas de pregrado no fueron tenidos en cuenta para este estudio. Por lo anterior, el análisis de los resultados de la encuesta indica que el programa de Administración de Empresas es el más popular, con 219 encuestados, seguido por Arquitectura con 93. El programa de Diseño de Interacción tiene un interés moderado con 19 encuestados, mientras que Enfermería cuenta con 16. Derecho, sorprendentemente, tiene solo un encuestado, indicando una baja representación. Ver Figura 3

Figura 3. Programa de pregrado de estudio



Fuente: Elaboración propia, 2024

4. ¿Ha experimentado algún cambio significativo en su vida durante el período de la post- pandemia de COVID-19? (Por ejemplo, cambios en la forma de estudiar, vivir, trabajar, relaciones sociales, etc.)

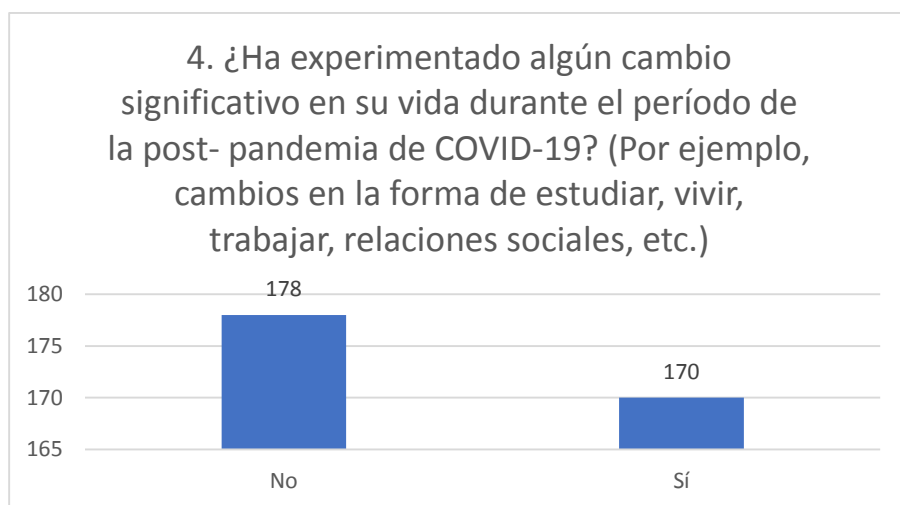
De los 348 estudiantes encuestados, 178 (aproximadamente el 51.1%) respondieron que no habían experimentado cambios significativos en su vida post-pandemia. Este

resultado sugiere que para poco más de la mitad de los estudiantes, la transición de las restricciones y alteraciones causadas por la pandemia a la vida post-pandemia no ha implicado cambios sustanciales en aspectos como la forma de estudiar, vivir, trabajar o en sus relaciones sociales. Esto podría indicar una adaptación rápida y efectiva a la "nueva normalidad" o que sus vidas no se vieron tan drásticamente alteradas por la pandemia desde el principio.

Por otro lado, 170 estudiantes (aproximadamente el 48.9%) respondieron que sí habían experimentado cambios significativos. Esto refleja que una porción considerable de los estudiantes ha vivido alteraciones importantes en su vida post-pandemia. Estos cambios pueden haber sido en la manera en que estudian, con una posible transición a modalidades de aprendizaje híbridas o completamente en línea, en la forma en que viven, con ajustes en sus entornos domésticos y rutinas diarias, en sus empleos, tal vez enfrentando nuevos desafíos laborales o cambios en la naturaleza del trabajo, y en sus relaciones sociales, que pudieron haberse visto afectadas por las restricciones de movilidad y la necesidad de mantener el distanciamiento social.

La casi equitativa división entre quienes han experimentado cambios significativos y quienes no, sugiere una diversidad en las experiencias y adaptaciones individuales. Esto puede deberse a múltiples factores, como las condiciones personales, el soporte social y familiar, la resiliencia individual, las diferencias en los programas académicos, y las particularidades de los empleos de cada estudiante. Ver Figura 4

Figura 4. ¿Ha experimentado algún cambio significativo en su vida durante el período de la post- pandemia de COVID-19?



Fuente: Elaboración propia, 2024

Los datos muestran que el impacto de la post-pandemia en la vida de los estudiantes es variado. Mientras que un poco más de la mitad no ha visto cambios significativos, una porción casi igual sí ha experimentado importantes alteraciones en diferentes aspectos de su vida. Esta información es valiosa para las instituciones educativas y los empleadores, ya que subraya la necesidad de continuar apoyando a aquellos que aún están lidiando con los efectos de la pandemia y de reconocer las diversas experiencias de la comunidad estudiantil en el proceso de adaptación post-pandemia.

Salud Mental

A1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

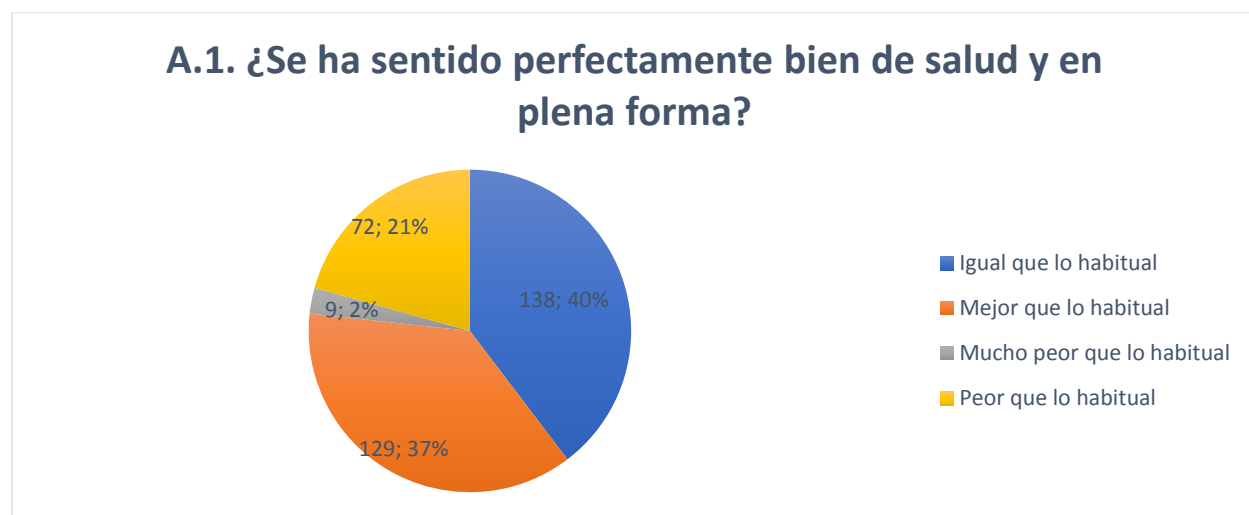
De los 348 estudiantes encuestados, 138 (40%) reportaron sentirse "Igual que lo habitual". Esto sugiere que una parte significativa de los estudiantes ha mantenido su estado de salud y forma física consistentemente en el mismo nivel, sin experimentar mejoras ni deterioros notables durante este período. Esta estabilidad puede ser indicativa de buenas prácticas de salud mantenidas durante la pandemia y la transición post-pandemia.

Por otro lado, 129 estudiantes (aproximadamente el 37.1%) indicaron sentirse "Mejor que lo habitual". Este dato positivo señala que un número considerable de estudiantes ha experimentado una mejora en su salud y estado físico. Las razones detrás de esta mejora pueden ser diversas, incluyendo una mayor atención a la salud personal, adopción de hábitos más saludables, o una disminución de las actividades estresantes que afectaban su bienestar anteriormente.

Sin embargo, no todos los estudiantes han tenido experiencias positivas. 72 estudiantes (aproximadamente el 20.7%) reportaron sentirse "Peor que lo habitual". Esta cifra sugiere que una quinta parte de los estudiantes ha visto un deterioro en su salud y estado físico, lo cual puede ser motivo de preocupación. Las causas de este deterioro pueden variar, incluyendo el estrés post-pandemia, la adaptación a nuevos entornos de estudio o trabajo, y posibles dificultades en mantener un estilo de vida saludable.

Además, 9 estudiantes (aproximadamente el 2.6%) mencionaron sentirse "Mucho peor que lo habitual". Aunque este grupo es relativamente pequeño, la severidad de su situación merece atención especial. Estos estudiantes podrían estar enfrentando problemas de salud más graves o desafíos significativos que han afectado drásticamente su bienestar. Ver Figura 5

Figura 5. A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?



Fuente: Elaboración propia, 2024

El análisis de estas respuestas indica una variabilidad considerable en las experiencias de salud y bienestar entre los estudiantes. Mientras que una parte significativa se siente igual o mejor que lo habitual, una proporción notable se siente peor. Este panorama destaca la importancia de continuar proporcionando recursos y apoyo para la salud y el bienestar de los estudiantes, atendiendo tanto a aquellos que han mejorado como a los que están enfrentando dificultades. Esto puede incluir servicios de salud mental, programas de bienestar físico, y otras formas de asistencia para asegurar que todos los estudiantes puedan alcanzar y mantener un estado óptimo de salud y forma física.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba un reconstituyente?

De los 348 estudiantes encuestados, 152 (aproximadamente el 43.7%) respondieron "No, en absoluto", indicando que no han sentido la necesidad de un reconstituyente. Esta respuesta sugiere que casi la mitad de los estudiantes no experimentaron un aumento en la fatiga o agotamiento, lo cual puede ser un indicio de un buen estado general de salud y energía durante este período.

Un número significativo de estudiantes, 131 (aproximadamente el 37.6%), mencionaron que no necesitaban reconstituyentes "No más que lo habitual". Esto indica que, aunque estos estudiantes pueden haber sentido alguna necesidad de reconstituyentes, no ha habido un aumento notable en comparación con lo que experimentan normalmente. Esta estabilidad sugiere que, para una gran parte de los estudiantes, los niveles de energía y bienestar se han mantenido constantes.

Por otro lado, 52 estudiantes (aproximadamente el 14.9%) reportaron necesitar reconstituyentes "Bastante más que lo habitual". Esta respuesta indica que estos estudiantes han experimentado un aumento significativo en la sensación de fatiga o agotamiento, lo que podría estar relacionado con factores como el estrés, la carga de trabajo académico, o la adaptación a nuevas rutinas post-pandemia.

Además, 13 estudiantes (aproximadamente el 3.7%) respondieron que necesitaban reconstituyentes "Mucho más que lo habitual". Aunque este grupo es relativamente pequeño, su respuesta señala una necesidad muy elevada de reconstituyentes, lo cual puede ser motivo de preocupación. Estos estudiantes podrían estar enfrentando niveles

de estrés o agotamiento inusualmente altos, que podrían afectar negativamente su salud y rendimiento académico. Ver Figura 6

Figura 6. A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba un reconstituyente?



Fuente: Elaboración propia, 2024

El análisis de estas respuestas muestra que la mayoría de los estudiantes no ha experimentado un aumento significativo en la necesidad de reconstituyentes, con un 43.7% no sintiéndola en absoluto y un 37.6% no más de lo habitual. Sin embargo, un segmento menor pero significativo (18.6%) ha reportado una mayor necesidad de reconstituyentes, lo cual indica niveles elevados de fatiga y agotamiento en estos estudiantes. Esta información destaca la importancia de monitorear y apoyar el bienestar energético de los estudiantes, proporcionando recursos y estrategias para manejar el estrés y mantener niveles óptimos de energía y salud.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

De los 348 estudiantes encuestados, 149 (aproximadamente el 42.8%) respondieron "No, en absoluto", indicando que no se han sentido agotados ni sin fuerzas en absoluto. Esto sugiere que una parte significativa de los estudiantes ha mantenido un buen nivel de energía y no ha experimentado agotamiento significativo durante este período.

Un número considerable de estudiantes, 106 (aproximadamente el 30.5%), mencionaron que no se han sentido más agotados que lo habitual. Esto indica que, aunque estos

estudiantes pueden haber experimentado cierta fatiga, no ha habido un aumento notable en comparación con lo que experimentan normalmente. Esta estabilidad sugiere que, para muchos estudiantes, los niveles de agotamiento se han mantenido constantes.

Por otro lado, 69 estudiantes (aproximadamente el 19.8%) reportaron sentirse agotados y sin fuerzas "Bastante más que lo habitual". Esta respuesta indica que estos estudiantes han experimentado un aumento significativo en la sensación de agotamiento, lo que podría estar relacionado con factores como el estrés académico, la carga de trabajo o la adaptación a nuevas rutinas post-pandemia.

Además, 24 estudiantes (aproximadamente el 6.9%) respondieron que se han sentido agotados "Mucho más que lo habitual". Aunque este grupo es relativamente pequeño, su respuesta señala un nivel muy elevado de agotamiento, lo cual puede ser motivo de preocupación. Estos estudiantes podrían estar enfrentando niveles de estrés o agotamiento inusualmente altos, lo que podría afectar negativamente su salud y rendimiento académico. Ver Figura 7

Figura 7. A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?



Fuente: Elaboración propia, 2024

El análisis de estas respuestas muestra que la mayoría de los estudiantes no ha experimentado un aumento significativo en la sensación de agotamiento, con un 42.8%

no sintiéndolo en absoluto y un 30.5% no más que lo habitual. Sin embargo, un segmento menor pero significativo (26.7%) ha reportado sentirse más agotado de lo habitual, lo que indica niveles elevados de fatiga y agotamiento en estos estudiantes. Esta información subraya la importancia de monitorear y apoyar el bienestar energético de los estudiantes, proporcionando recursos y estrategias para manejar el estrés y mantener niveles óptimos de energía y salud.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

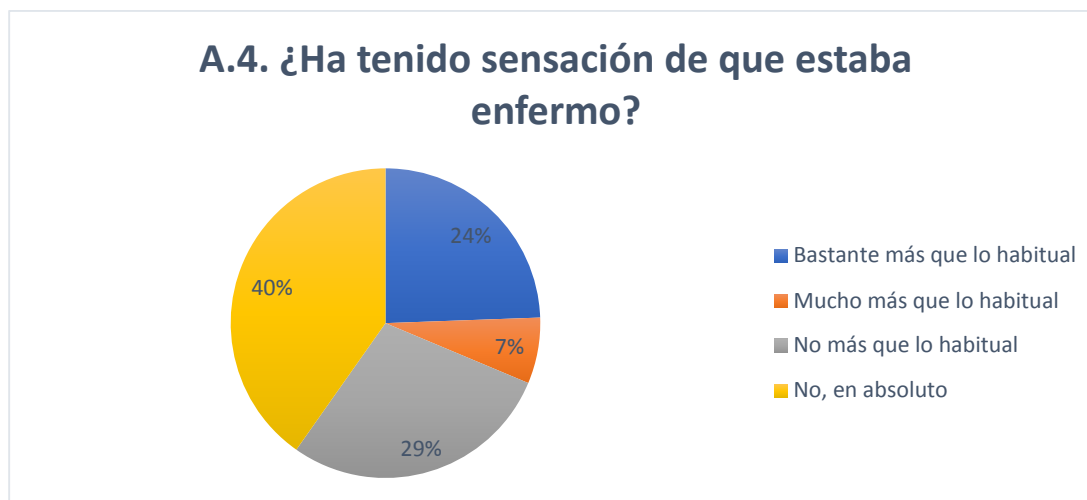
De los 348 estudiantes encuestados, 140 (aproximadamente el 40.2%) respondieron "No, en absoluto", indicando que no han tenido la sensación de estar enfermos en absoluto. Esto sugiere que una parte significativa de los estudiantes ha mantenido una percepción positiva de su salud y no ha experimentado síntomas que les hagan sentir enfermos durante este período.

Un número considerable de estudiantes, 99 (aproximadamente el 28.4%), mencionaron que no han tenido la sensación de estar enfermos "No más que lo habitual". Esto indica que, aunque estos estudiantes pueden haber experimentado ocasionalmente síntomas leves de malestar, no ha habido un aumento notable en comparación con lo que experimentan normalmente. Esta estabilidad sugiere que, para muchos estudiantes, la percepción de su salud se ha mantenido constante.

Por otro lado, 85 estudiantes (aproximadamente el 24.4%) reportaron tener la sensación de estar enfermos "Bastante más que lo habitual". Esta respuesta indica que estos estudiantes han experimentado un aumento significativo en la sensación de estar enfermos, lo que podría estar relacionado con factores como el estrés, la fatiga, o la adaptación a nuevas rutinas post-pandemia. La percepción de estar enfermo con mayor frecuencia puede también estar influenciada por la preocupación sobre la salud debido a la pandemia de COVID-19.

Además, 24 estudiantes (aproximadamente el 6.9%) respondieron que se han sentido enfermos "Mucho más que lo habitual". Aunque este grupo es relativamente pequeño, su respuesta señala una preocupación considerable por la salud, lo que podría reflejar síntomas más graves o persistentes que afectan su bienestar. Ver Figura 8

Figura 8. A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?



Fuente: Elaboración propia, 2024

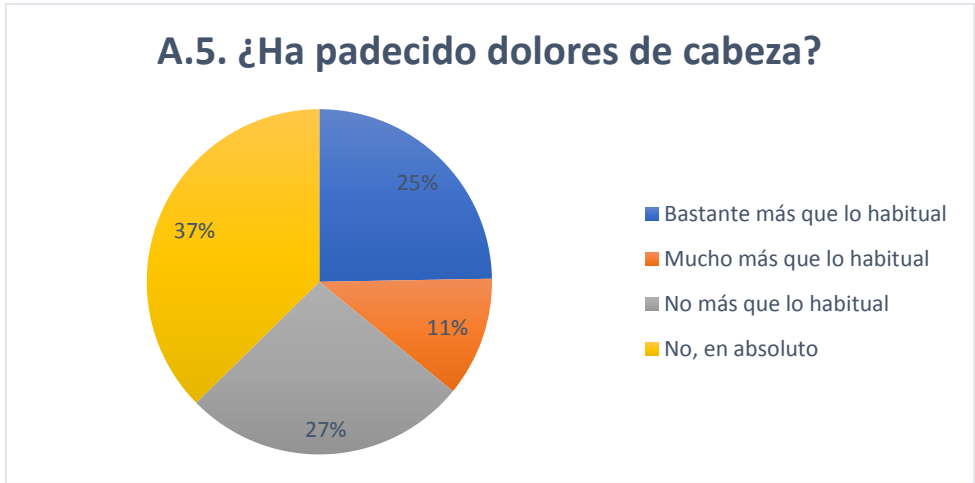
El análisis de estas respuestas muestra que la mayoría de los estudiantes no ha experimentado un aumento significativo en la sensación de estar enfermos, con un 40.2% no sintiéndolo en absoluto y un 28.4% no más que lo habitual. Sin embargo, un segmento menor pero significativo (31.3%) ha reportado sentirse enfermo más de lo habitual, lo que indica una preocupación elevada por su salud en estos estudiantes. Esta información subraya la importancia de continuar monitoreando y apoyando la salud física y mental de los estudiantes, proporcionando recursos y estrategias para manejar el estrés, promover hábitos saludables y asegurar que los estudiantes reciban el apoyo necesario para mantener una buena salud.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

El análisis de los resultados de la encuesta sobre la frecuencia de dolores de cabeza muestra que la mayoría de los encuestados, 130 personas, no han padecido dolores de cabeza en absoluto. Sin embargo, una proporción significativa de 86 encuestados reportó haber padecido dolores de cabeza "bastante más que lo habitual", y 39 indicaron "mucho más que lo habitual", lo que señala un notable incremento en la frecuencia de estos dolores para un grupo considerable de personas. Por otro lado, 93 encuestados indicaron que han tenido dolores de cabeza "no más que lo habitual", lo cual sugiere que para casi un tercio de los encuestados, la frecuencia de dolores de cabeza se ha mantenido

constante. En general, los datos reflejan una diversidad de experiencias respecto a los dolores de cabeza, con un porcentaje importante de personas experimentando una mayor frecuencia de lo habitual. Ver Figura 9

Figura 9. A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?



Fuente: Elaboración propia, 2024

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

El análisis de los resultados de la encuesta sobre la sensación de opresión en la cabeza muestra que la mayoría de los encuestados, 159 personas, no han experimentado esta sensación en absoluto. Un grupo significativo de 93 encuestados indicó que han tenido esta sensación "no más que lo habitual", lo cual sugiere que para un buen número de personas, la frecuencia de esta sensación se ha mantenido constante. Sin embargo, 64 encuestados reportaron haber tenido la sensación de opresión en la cabeza "bastante más que lo habitual", y 32 indicaron haberla tenido "mucho más que lo habitual", señalando un aumento notable en la frecuencia de esta molestia para un grupo considerable de personas. En general, estos datos reflejan una diversidad de experiencias respecto a la sensación de opresión en la cabeza, con una mayoría que no experimenta cambios, pero con un porcentaje significativo que ha notado un incremento en esta sensación. Ver Figura 10

Figura 10. A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?



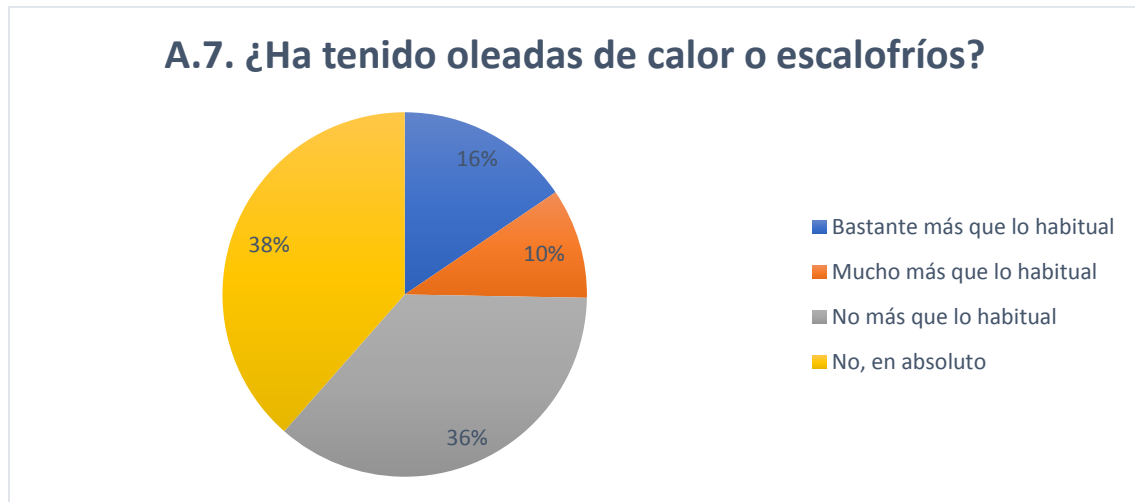
Fuente: Elaboración propia, 2024

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

El análisis de los resultados de la encuesta sobre la experiencia de oleadas de calor o escalofríos revela que la mayoría de los encuestados, 134 personas, no han experimentado estas sensaciones en absoluto. Un número considerable de 126 encuestados reportó haber tenido oleadas de calor o escalofríos "no más que lo habitual", indicando "la frecuencia de estas sensaciones se ha mantenido constante".

No obstante, 54 encuestados indicaron haber experimentado estas sensaciones "bastante más que lo habitual", y 34 reportaron haberlas tenido "mucho más que lo habitual". Esto sugiere que, aunque la mayoría de los participantes no han notado un cambio significativo, hay un grupo notable que ha experimentado un aumento en la frecuencia de oleadas de calor o escalofríos. Ver Figura 11

Figura 11. A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?



Fuente: Elaboración propia, 2024

B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

El análisis de los resultados de la encuesta sobre la pérdida de sueño debido a preocupaciones muestra que 133 encuestados no han experimentado esta situación en absoluto. Un total de 83 encuestados indicó haber perdido sueño "no más que lo habitual", sugiriendo que para ellos, la frecuencia de la pérdida de sueño se ha mantenido constante. Sin embargo, 91 personas reportaron haber perdido sueño "bastante más que lo habitual", y 41 indicaron haberlo perdido "mucho más que lo habitual". Estos datos indican que aunque la mayoría no ha notado un cambio significativo, una proporción considerable de encuestados ha experimentado un aumento en la pérdida de sueño debido a sus preocupaciones, lo que destaca la importancia del manejo del estrés y la salud mental. Ver Figura 12

Figura 12. B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?



Fuente: Elaboración propia, 2024

B.2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?

El análisis de los resultados de la encuesta sobre las dificultades para dormir de un tirón toda la noche muestra que 114 encuestados no han experimentado esta dificultad en absoluto. Un total de 115 personas reportaron haber tenido dificultades para dormir de un tirón "no más que lo habitual", indicando que para ellos la frecuencia de esta dificultad se ha mantenido constante. Sin embargo, 67 encuestados indicaron haber experimentado esta dificultad "bastante más que lo habitual" y 52 personas reportaron haberla tenido "mucho más que lo habitual". Estos datos sugieren que, aunque una parte significativa de los encuestados no ha notado cambios en sus patrones de sueño, hay un número considerable que ha experimentado un incremento en las dificultades para mantener el sueño durante toda la noche, lo que resalta la importancia de abordar problemas de sueño y bienestar general. Ver Figura 13

Figura 13. B.2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?



Fuente: Elaboración propia, 2024

B.3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?

El análisis de los resultados de la encuesta sobre sentirse constantemente agobiado y en tensión revela que 121 encuestados no han experimentado esta sensación en absoluto. Un total de 100 encuestados indicó haber sentido agobio y tensión "no más que lo habitual", sugiriendo que, para ellos, la frecuencia de estos sentimientos se ha mantenido constante. Sin embargo, 92 personas reportaron sentirse agobiadas y tensas "bastante más que lo habitual", y 35 indicaron haber experimentado estos sentimientos "mucho más que lo habitual". Estos datos reflejan que, aunque una parte significativa de los encuestados no ha notado un cambio significativo en su nivel de agobio y tensión, una proporción considerable ha experimentado un aumento en estos sentimientos, lo que subraya la importancia de las estrategias de manejo del estrés y la salud mental. Ver Figura 14

Figura 14. B.3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?

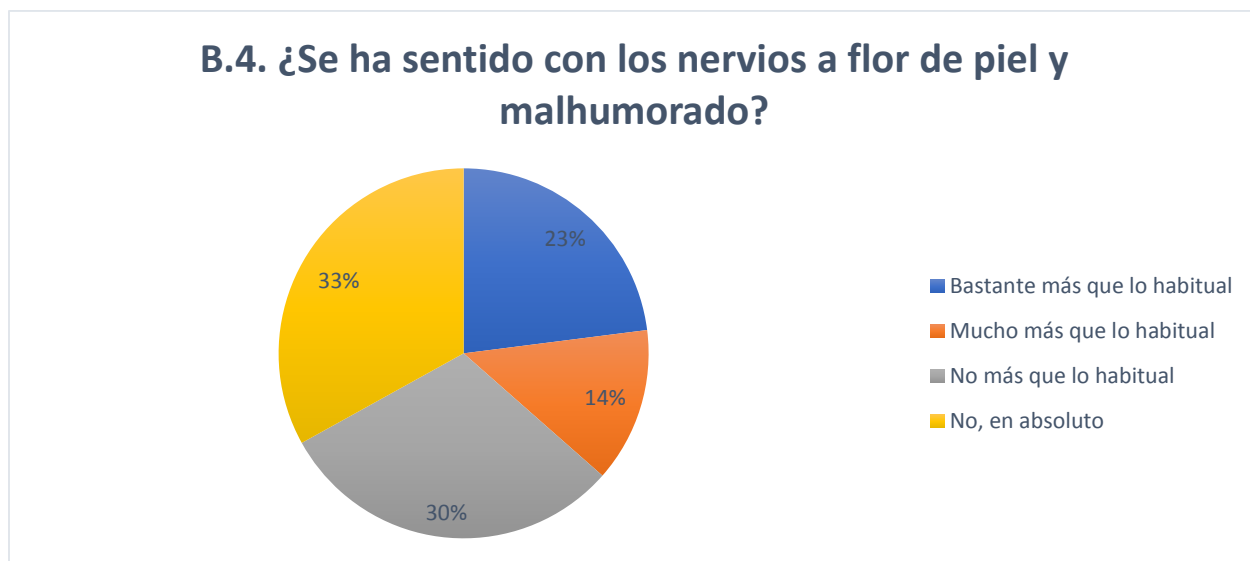


Fuente: Elaboración propia, 2024

B.4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?

Los resultados muestran que una mayoría significativa de 221 encuestados (80 + 47) ha experimentado niveles más altos de nerviosismo y malhumor que lo habitual. Esto sugiere que una proporción considerable de la muestra está enfrentando un aumento en el estrés y la irritabilidad, posiblemente debido a factores como el trabajo remoto estresante y el embarazo de alto riesgo. Los 115 encuestados que respondieron "No, en absoluto" indican que también hay un grupo notable que no experimenta estos síntomas adicionales, lo que podría relacionarse con diferencias individuales en la gestión del estrés o en las condiciones personales y laborales. Ver Figura 15

Figura 15. B.4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?



Fuente: Elaboración propia, 2024

B.5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?

Los resultados muestran que una mayoría significativa de 122 encuestados (74 + 48) ha experimentado niveles más altos de susto o pánico sin motivo aparente. Esto sugiere que una proporción considerable de la muestra está enfrentando episodios de ansiedad o miedo desproporcionados, posiblemente relacionados con el estrés adicional del trabajo y las condiciones personales complicadas, como el embarazo de alto riesgo. Los 226 encuestados (102 + 124) que respondieron "No más que lo habitual" o "No, en absoluto" indican que también hay un grupo notable que no experimenta estos síntomas adicionales, lo que podría relacionarse con diferencias individuales en la gestión del estrés o en las condiciones personales y laborales. Ver Figura 16

Figura 16. B.5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?

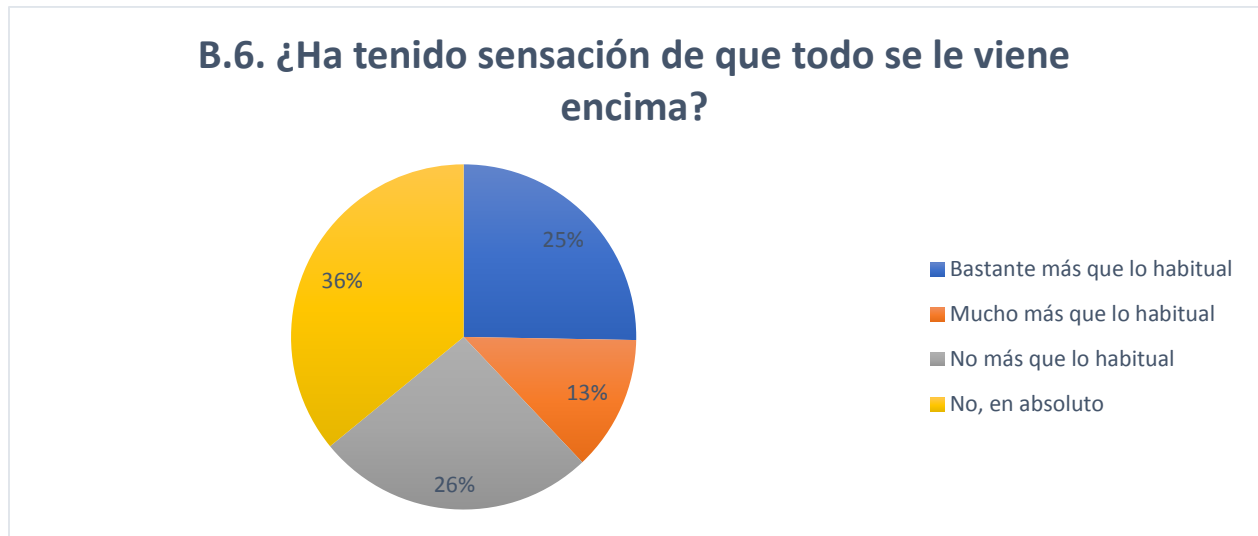


Fuente: Elaboración propia, 2024

B.6. ¿Ha tenido sensación de que todo se le viene encima?

Los resultados muestran que una mayoría significativa de 132 encuestados (88 + 44) ha experimentado niveles más altos de sentir que todo se le viene encima. Esto sugiere que una proporción considerable de la muestra está enfrentando sentimientos de abrumación, posiblemente relacionados con el estrés adicional del trabajo y las condiciones personales, como el embarazo de alto riesgo. Los 216 encuestados (91 + 125) que respondieron "No más que lo habitual" o "No, en absoluto" indican que también hay un grupo notable que no experimenta estos sentimientos adicionales, lo que podría relacionarse con diferencias individuales en la gestión del estrés o en las condiciones personales y laborales. Ver Figura 17

Figura 17. B.6. ¿Ha tenido sensación de que todo se le viene encima?

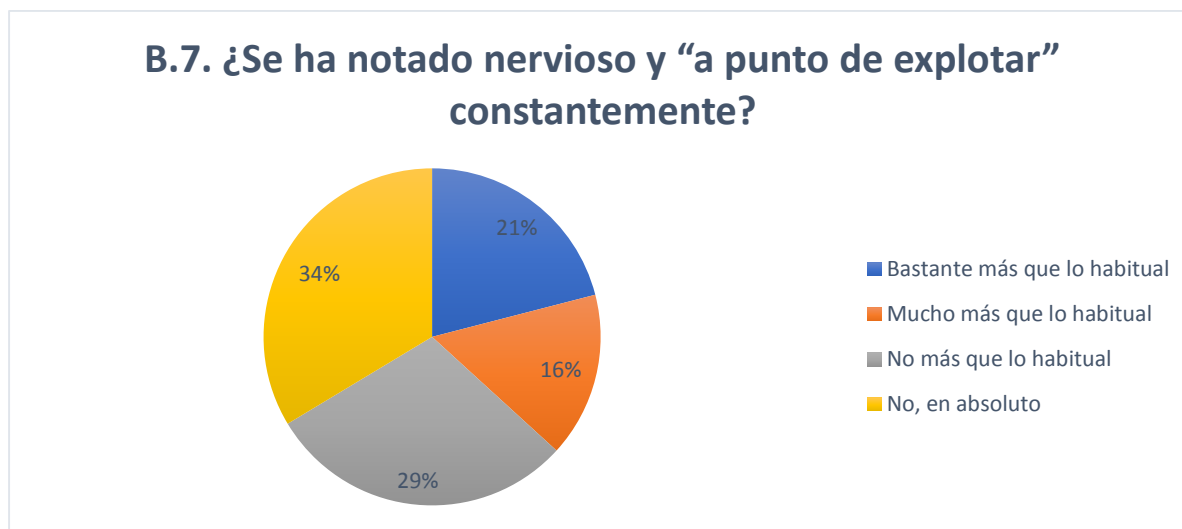


Fuente: Elaboración propia, 2024

B.7. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?

Los resultados muestran que una mayoría significativa de 128 encuestados (73 + 55) ha experimentado niveles más altos de sentirse nervioso y "a punto de explotar" constantemente. Esto sugiere que una proporción considerable de la muestra está enfrentando un aumento en la irritabilidad y la tensión emocional, posiblemente debido al estrés adicional del trabajo y las condiciones personales complicadas, como el embarazo de alto riesgo. Los 220 encuestados (103 + 117) que respondieron "No más que lo habitual" o "No, en absoluto" indican que también hay un grupo notable que no experimenta estos síntomas adicionales, lo que podría relacionarse con diferencias individuales en la gestión del estrés o en las condiciones personales y laborales. Ver Figura 18

Figura 18. B.7. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?



Fuente: Elaboración propia, 2024

C.1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?

Los resultados muestran que una mayoría de 172 encuestados (128 + 44) se han mantenido ocupados y activos en niveles iguales o más altos que lo habitual. Esto sugiere que la mayoría de la muestra ha logrado mantener una actividad y ocupación adecuadas durante el período medido. Sin embargo, 72 encuestados han experimentado una disminución en su nivel habitual de actividad, lo que podría indicar dificultades para mantenerse ocupados debido a factores como el estrés o condiciones personales desafiantes. Ver Figura 19

Figura 19. C.1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?



Fuente: Elaboración propia, 2024

C.2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?

Los resultados muestran que una mayoría de 131 encuestados (89 + 42) ha experimentado que les cuesta más tiempo hacer las cosas de lo habitual. Esto sugiere que una proporción considerable de la muestra está enfrentando dificultades en la eficiencia y productividad, posiblemente debido al estrés adicional del trabajo y otras condiciones personales complicadas. Los 217 encuestados (118 + 99) que respondieron que les toma el mismo tiempo o menos tiempo que lo habitual indican que también hay un grupo significativo que no experimenta estos desafíos adicionales en la gestión del tiempo. Ver Figura 20

Figura 20. C.2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?



Fuente: Elaboración propia, 2024

C.3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?

Los resultados muestran que una mayoría de 241 encuestados (136 + 105) ha tenido la impresión de que está haciendo las cosas bien, ya sea igual o mejor que lo habitual. Esto sugiere que la mayoría de la muestra percibe que está manejando sus responsabilidades de manera satisfactoria o incluso mejor de lo esperado. Sin embargo, 107 encuestados (55 + 52) han experimentado una percepción de que están haciendo las cosas peor o mucho peor que lo habitual, lo que podría reflejar dificultades adicionales relacionadas con el estrés o condiciones personales desafiantes. Ver Figura 21

Figura 21. C.3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?



Fuente: Elaboración propia, 2024

C.4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?

Los resultados muestran que una mayoría de 220 encuestados (117 + 103) se ha sentido satisfecho o más satisfecho con su manera de hacer las cosas, ya sea igual o mejor que lo habitual. Esto sugiere que la mayoría de la muestra percibe una satisfacción adecuada con su desempeño. Sin embargo, 128 encuestados (88 + 40) han experimentado una menor satisfacción en comparación con su nivel habitual, lo que podría relacionarse con el estrés o las condiciones personales que afectan su percepción de logro y satisfacción. Ver Figura 22

Figura 22. C.4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?



Fuente: Elaboración propia, 2024

C.5. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?

Los resultados muestran que una mayoría de 215 encuestados (115 + 100) ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida, ya sea igual o más útil que lo habitual. Esto sugiere que la mayoría de la muestra percibe que su contribución y sentido de propósito se mantienen estables o incluso mejorados en comparación con su nivel habitual. Sin embargo, 133 encuestados (76 + 57) han experimentado una percepción de ser menos útiles o mucho menos útiles de lo habitual, lo que podría estar relacionado con el estrés o las circunstancias personales que afectan su autovaloración y sentido de contribución. Ver Figura 23

Figura 23. C.5. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?

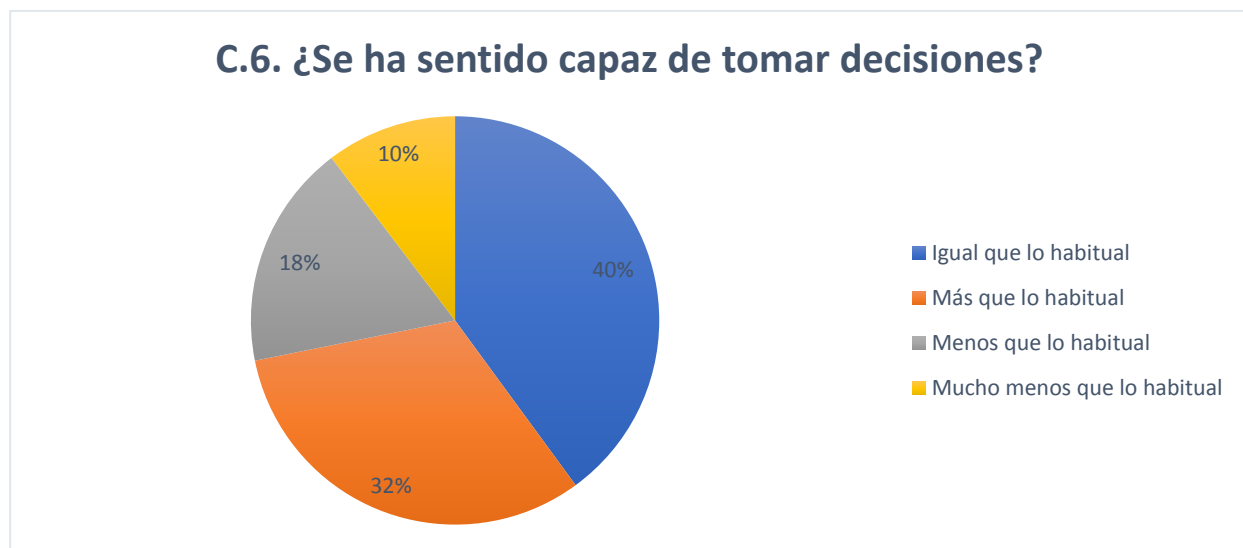


Fuente: Elaboración propia, 2024

C.6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

Los resultados muestran que una mayoría de 250 encuestados (139 + 111) se ha sentido capaz de tomar decisiones, ya sea igual o más que lo habitual. Esto sugiere que la mayoría de la muestra percibe una capacidad adecuada para tomar decisiones, manteniendo niveles estables o mejorados en comparación con su rutina habitual. Sin embargo, 98 encuestados (62 + 36) han experimentado una percepción de ser menos capaces o mucho menos capaces de lo habitual, lo que podría reflejar dificultades adicionales relacionadas con el estrés o las condiciones personales que afectan su capacidad de toma de decisiones. Ver Figura 24

Figura 24. C.6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

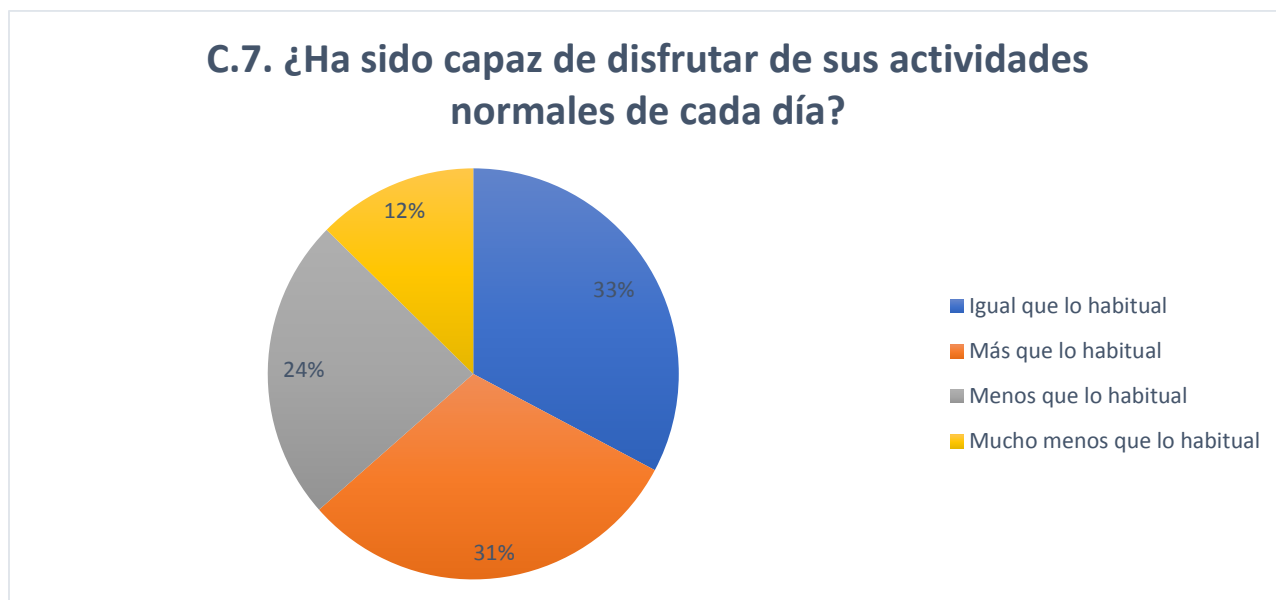


Fuente: Elaboración propia, 2024

C.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?

Los resultados muestran que una mayoría de 221 encuestados (114 + 107) ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día, ya sea igual o más que lo habitual. Esto sugiere que la mayoría de la muestra percibe una capacidad razonable para encontrar placer en sus rutinas diarias, manteniendo niveles estables o mejorados en comparación con su situación habitual. Sin embargo, 127 encuestados (83 + 44) han experimentado una disminución en el disfrute de sus actividades normales, lo que podría relacionarse con el estrés u otras condiciones personales que afectan su bienestar emocional y disfrute de la vida diaria. Ver Figura 25

Figura 25. C.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?



Fuente: Elaboración propia, 2024

D.1. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados, 236 en total (85 + 151), no han pensado que no valen para nada o han tenido estos pensamientos en una cantidad no más que lo habitual. Sin embargo, 112 encuestados (62 + 50) han experimentado niveles más altos de este tipo de pensamientos, lo que sugiere que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado dudas sobre su propio valor personal, posiblemente relacionadas con el estrés o condiciones personales desafiantes. Ver Figura 26

Figura 26. D.1. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?

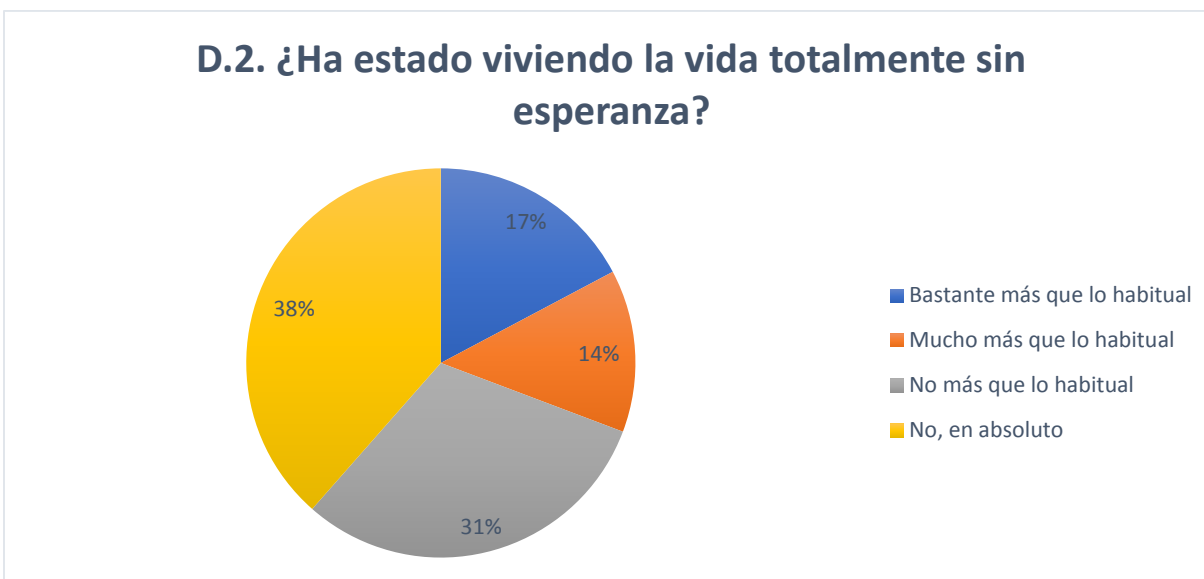


Fuente: Elaboración propia, 2024

D.2. ¿Ha estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?

Los resultados muestran que una mayoría de 241 encuestados (107 + 134) no ha estado viviendo la vida sin esperanza o ha experimentado esto en una cantidad no más que lo habitual. Sin embargo, 107 encuestados (60 + 47) han experimentado niveles más altos de sentirse sin esperanza, lo que sugiere que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado períodos de desesperanza, posiblemente relacionados con el estrés o condiciones personales difíciles. Ver Figura 27

Figura 27. D.2. ¿Ha estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?

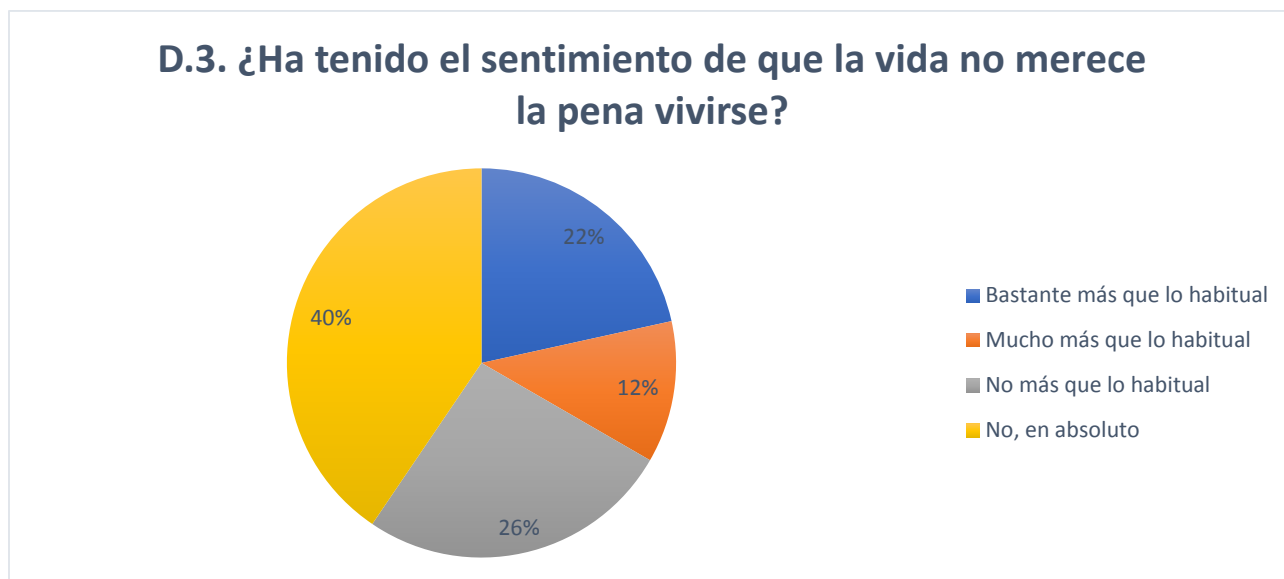


Fuente: Elaboración propia, 2024

D.3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?

Los resultados muestran que una mayoría de 232 encuestados (91 + 141) no ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse o lo ha experimentado en una cantidad no más que lo habitual. Sin embargo, 116 encuestados (75 + 41) han experimentado niveles más altos de este sentimiento, lo que sugiere que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado períodos de desaliento profundo, posiblemente relacionados con el estrés o condiciones personales difíciles. Ver Figura 28

Figura 28. D.3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?



Fuente: Elaboración propia, 2024

D.4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados, 254 en total (100 + 154), no ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio" o ha tenido estos pensamientos en una cantidad no más que lo habitual. Sin embargo, 94 encuestados (62 + 32) han experimentado niveles más altos de este tipo de pensamientos, lo que sugiere que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado ideaciones suicidas, posiblemente relacionadas con el estrés o condiciones personales muy difíciles. Ver Figura 29

Figura 29. D.4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?

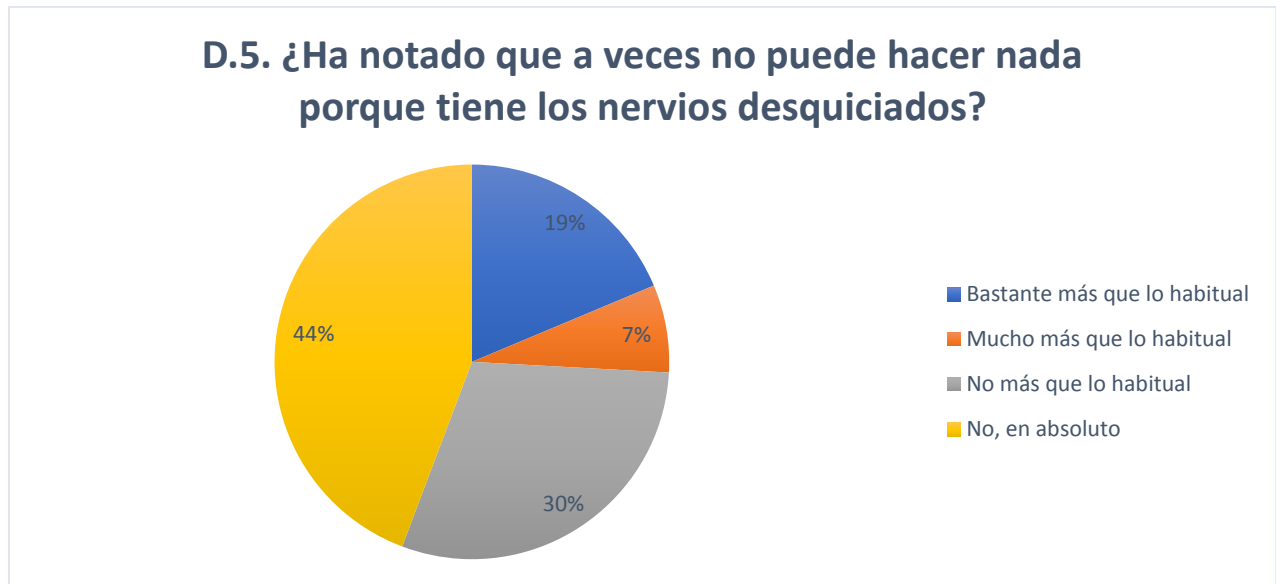


Fuente: Elaboración propia, 2024

D.5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?

Los resultados muestran que una mayoría de 258 encuestados (104 + 154) no ha experimentado la sensación de no poder hacer nada debido a nervios desquiciados o lo ha experimentado en una cantidad no más que lo habitual. Sin embargo, 90 encuestados (65 + 25) han experimentado niveles más altos de esta sensación, lo que sugiere que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado períodos de nerviosismo extremo que pueden afectar su funcionamiento diario, posiblemente relacionados con el estrés o condiciones personales difíciles. Ver Figura 30

Figura 30. D.5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?



Fuente: Elaboración propia, 2024

D.6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados, 241 en total (91 + 150), no ha experimentado el deseo de estar muerto y lejos de todo, o lo ha experimentado en una cantidad no más que lo habitual. Sin embargo, 107 encuestados (69 + 38) han experimentado niveles más altos de este tipo de sentimientos, lo que sugiere que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado períodos de deseo de escapar o evadirse de la vida, posiblemente relacionados con el estrés o condiciones personales muy difíciles. Ver Figura 31

Figura 31. D.6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?

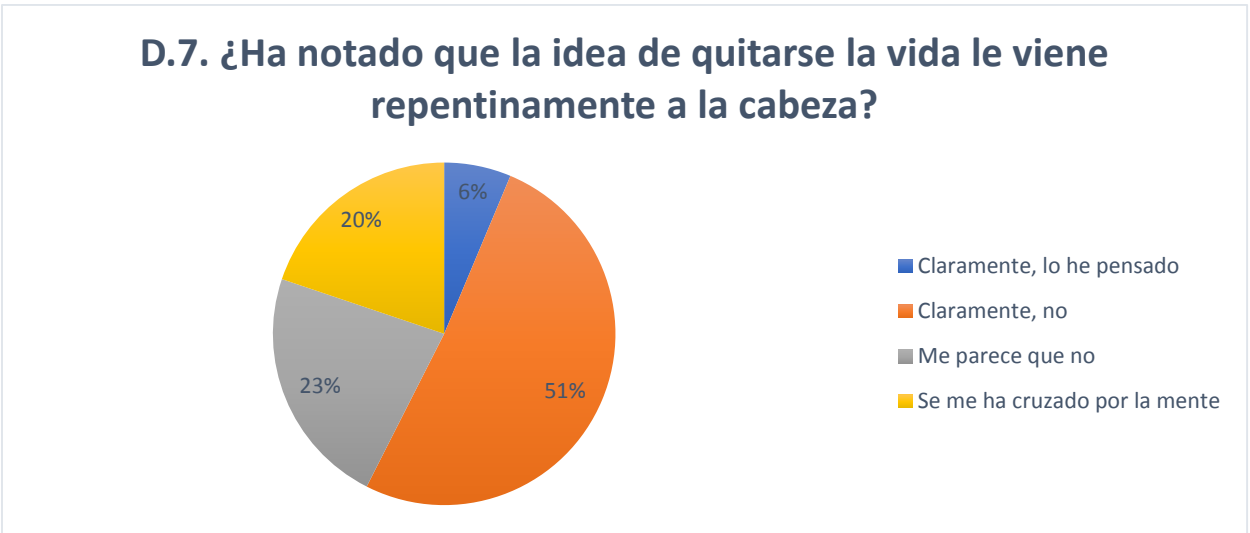


Fuente: Elaboración propia, 2024

D.7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados, 257 en total (178 + 79), no ha experimentado la idea de quitarse la vida o la ha experimentado solo de manera ocasional. Sin embargo, 91 encuestados (22 + 69) han experimentado claramente esta idea o han pensado en ello, lo que indica que una proporción significativa de la muestra ha enfrentado pensamientos suicidas, lo cual puede ser preocupante y requerir apoyo adicional. Ver Figura 32

Figura 32. D.7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?



Fuente: Elaboración propia, 2024

6. ¿Cómo afectó la pandemia de COVID-19 a su rutina de estudio?

Tabla 4. Impacto de la pandemia en la rutina de estudio

Impacto de la pandemia en la rutina de estudio	Cantidad de respuestas
Aumento de la carga de trabajo	113
Dificultad para concentrarse	156
Cambio a la educación en línea	124
Interrupciones en el acceso a recursos de estudio	29
Sin impacto significativo	26

Fuente: Elaboración propia, 2024

- Aumento de la carga de trabajo: 113 encuestados mencionaron que experimentaron un aumento en la carga de trabajo debido a la pandemia.

- Dificultad para concentrarse: 156 encuestados reportaron dificultades para concentrarse, reflejando un desafío común durante el período de educación a distancia.
- Cambio a la educación en línea: 124 encuestados indicaron haber experimentado un cambio hacia la educación en línea como respuesta a la pandemia.
- Interrupciones en el acceso a recursos de estudio: 29 encuestados mencionaron interrupciones en el acceso a recursos como bibliotecas y laboratorios, afectando su capacidad de estudio.
- Sin impacto significativo: 26 encuestados indicaron que la pandemia no tuvo un impacto significativo en su rutina de estudio.

Estos resultados reflejan una variedad de experiencias entre los encuestados, destacando los desafíos comunes enfrentados durante la pandemia en términos de carga de trabajo, concentración y cambios en el entorno educativo. Ver Tabla 4

Si respondió en la pregunta anterior "otro" diga cuál

Tabla 5. Motivo del impacto de la pandemia en la rutina de estudio

Motivo del impacto de la pandemia en la rutina de estudio	Cantidad de respuestas
Estudio en línea	6
Disminución de la vida social	1
Más trabajo en casa	2
Falta de recursos económicos	1
Mayor tiempo usando tecnología	1
Pérdida de eficiencia en el trabajo	1
Cambio de rutina y horario	1
Más tareas	2
Falta de concentración por dispositivos electrónicos	1
Salud mental	1

Distracciones en casa	1
Mil cosas en qué pensar	1
Relacionamiento con las personas	1
Estudio presencial	1
Distraído en casa	1
Home office	1
Ayuda de la educación virtual	1
No aplica	4

Fuente: Elaboración propia, 2024

- Estudio en línea: 6 personas mencionaron que el cambio a la educación en línea afectó su rutina de estudio.
- Otros impactos mencionados: Disminución de la vida social, más trabajo en casa, falta de recursos económicos, mayor tiempo usando tecnología, pérdida de eficiencia en el trabajo, cambio de rutina y horario, más tareas, falta de concentración por dispositivos electrónicos, salud mental, distracciones en casa, mil cosas en qué pensar, relacionamiento con las personas, estudio presencial, distraído en casa, home office, y la percepción de que la educación virtual ayudó y debería continuar para algunas materias.
- No aplica: 4 personas indicaron que la pregunta no aplica a su situación.

Estos resultados reflejan una variedad de formas en las que la pandemia impactó la rutina de estudio de las personas encuestadas, destacando principalmente el cambio a la educación en línea y diversos desafíos personales y situacionales adicionales mencionados. Ver Tabla 5

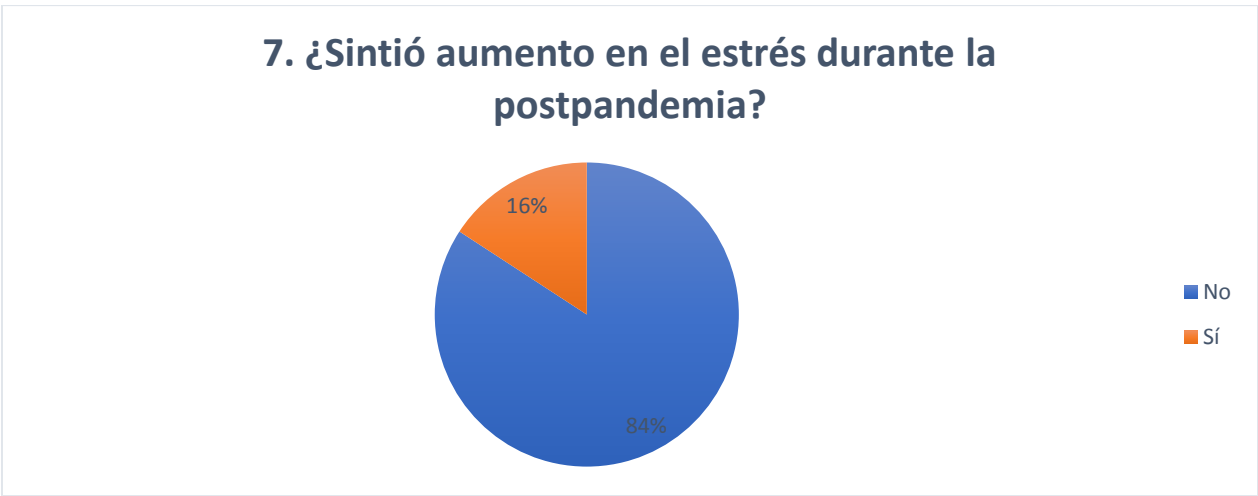
7. ¿Sintió aumento en el estrés durante la postpandemia?

El hecho de que un número significativo (55 personas) reportaran un aumento en el estrés después de la pandemia sugiere que este período ha sido estresante para una parte de la población encuestada. Esto puede atribuirse a varios factores, como cambios en la vida cotidiana, preocupaciones económicas, ajustes en el trabajo o estudios, entre otros. Por otro lado, la mayoría (293 personas) no reportaron un aumento en el estrés, lo

que podría reflejar una adaptación exitosa o una situación menos afectada por los cambios postpandemia. Ver Figura 33

- Sí: 55 personas indicaron que sintieron un aumento en el estrés durante la postpandemia.
- No: 293 personas respondieron que no experimentaron un aumento en el estrés durante la postpandemia.

Figura 33. 7. ¿Sintió aumento en el estrés durante la postpandemia?



Fuente: Elaboración propia, 2024

Si respondió "Sí," a la pregunta anterior ¿Qué factores o situaciones específicas han contribuido a su estrés?

Tabla 6. Factor causante de estrés

Factor causante de estrés	Cantidad
Situaciones de la vida diaria	2
Estar alejado/a y aislado/a de otras personas, no poder salir	3
Presión	1
Encierro	6
Economía afectada	1

Sobrecarga de actividades	2
Miedo a contagiarse	1
Afectó mi vida en casa	1
Más tareas	4
Papá enfermó, situación económica en decadencia	1
Todo va muy rápido, dificultando pensar claramente	1
Mayor carga laboral	2
Retoma del relacionamiento con otras personas	1
El tiempo no rinde, trabajos de la universidad se acumulan	1
Falta de tiempos de descanso	1
Ámbito académico	1
Inseguridad en la calle debido al encierro	1
Presión de cumplir con expectativas sociales	1

Fuente: Elaboración propia, 2024

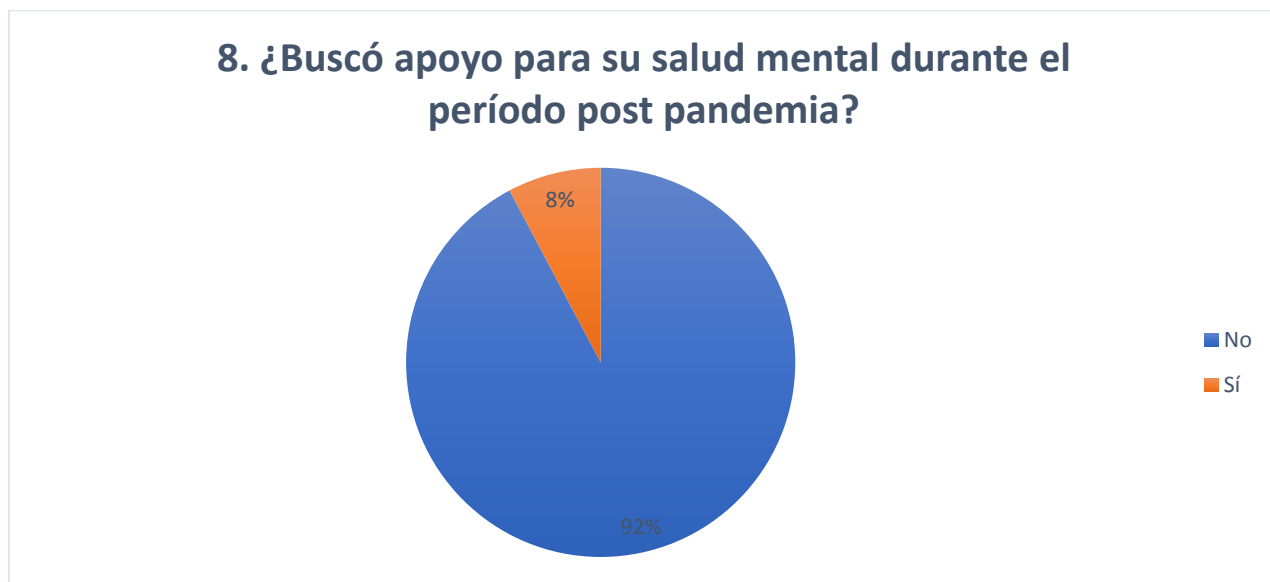
En la Tabla 6, se observa que los factores más mencionados que contribuyeron al estrés fueron el encierro, seguido por la sobrecarga de tareas y la sensación de que todo va muy rápido. Estos resultados reflejan las dificultades enfrentadas por los encuestados durante la postpandemia, destacando la importancia de gestionar estos factores para mejorar el bienestar emocional y mental de las personas afectadas.

8. ¿Buscó apoyo para su salud mental durante el período post pandemia?

Es notable que la mayoría de las personas encuestadas (aproximadamente el 92% de los encuestados) no buscaron apoyo para su salud mental durante el período post pandemia. Esto puede reflejar varios factores, como la falta de conciencia sobre la importancia del apoyo mental, barreras de acceso a servicios de salud mental, o una preferencia por manejar el estrés y las dificultades emocionales por cuenta propia. Para aquellos que buscaron apoyo, es alentador que reconocieron la necesidad de cuidar su salud mental, lo cual es importante para enfrentar los desafíos emocionales derivados de la pandemia y otros factores estresantes. Ver Figura 34

- No: 321 personas no buscaron apoyo para su salud mental durante el período post pandemia.
- Sí: 27 personas buscaron apoyo para su salud mental durante el período post pandemia.

Figura 34. 8. ¿Buscó apoyo para su salud mental durante el período post pandemia?



Fuente: Elaboración propia, 2024

9. ¿Utilizó los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia?

La mayoría de las personas encuestadas (aproximadamente el 64%) utilizaron los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia. Esto sugiere que hubo una cierta respuesta y aprovechamiento de los servicios disponibles para apoyar a los estudiantes durante este período desafiante. Es positivo ver que una proporción significativa de estudiantes recurrió a estos recursos, lo que podría indicar que los servicios fueron percibidos como útiles o necesarios para enfrentar las dificultades académicas, emocionales o sociales relacionadas con la postpandemia y el entorno educativo cambiante. Ver Figura 35

- No: 125 personas no utilizaron los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia.
- Sí: 223 personas utilizaron los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia.

Figura 35. 9. ¿Utilizó los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia?



Fuente: Elaboración propia, 2024

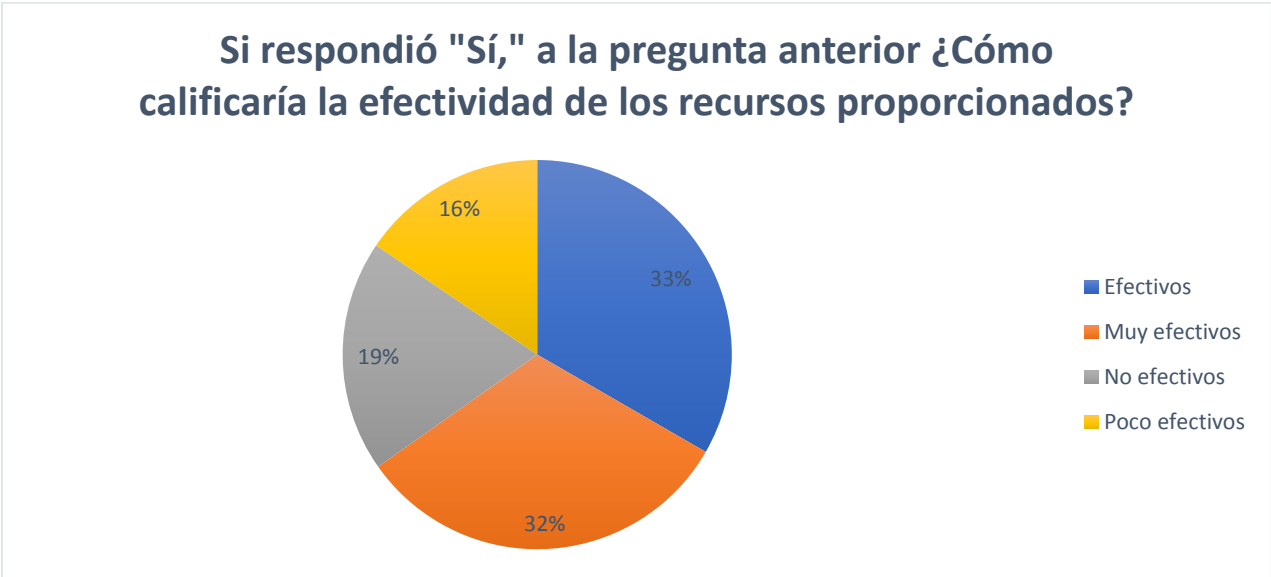
Si respondió "Sí," a la pregunta anterior ¿Cómo calificaría la efectividad de los recursos proporcionados?

La mayoría de las personas que utilizaron los recursos de apoyo de la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia los calificaron como efectivos o muy efectivos. Esto es alentador y sugiere que estos recursos fueron percibidos positivamente por la comunidad estudiantil en términos de su utilidad y capacidad para proporcionar apoyo efectivo en diferentes áreas. Sin embargo, es importante notar que una proporción significativa también consideró que los recursos no fueron efectivos o fueron poco efectivos. Esto podría indicar áreas de mejora o necesidades no completamente cubiertas por los servicios proporcionados, que podrían ser consideradas por la

universidad para optimizar la experiencia de apoyo para sus estudiantes en el futuro. Ver Figura 36

- Efectivos: 116 personas calificaron los recursos como efectivos.
- Muy efectivos: 111 personas los calificaron como muy efectivos.
- No efectivos: 67 personas consideraron que los recursos no fueron efectivos.
- Poco efectivos: 54 personas los calificaron como poco efectivos.

Figura 36. Si respondió "Sí," a la pregunta anterior ¿Cómo calificaría la efectividad de los recursos proporcionados?



Fuente: Elaboración propia, 2024

9. 10. ¿Qué cree que podría hacer la universidad para mejorar el apoyo a la salud mental de los estudiantes en el período post pandemia?

Tabla 7. ¿Qué cree que podría hacer la universidad para mejorar el apoyo a la salud mental de los estudiantes en el período post pandemia?

¿Qué cree que podría hacer la universidad para mejorar el apoyo a la salud mental de los estudiantes en el período post pandemia?	Cantidad de Personas-respuestas

Actividades que no sean académicas	3
Ofrecer ayuda	2
Realizar actividades de integración entre todos los estudiantes	4
Seguimiento individualizado de estudiantes en bajo rendimiento	1
Charlas y conferencias sobre salud mental	5
Acompañamiento continuo	2
Campañas de concientización sobre salud mental	3
Ampliar y mejorar servicios de salud mental en el campus	4
Reducción del estigma asociado con buscar ayuda	2
Ofrecer terapias y teleterapia	3
Encuestas regulares para identificar necesidades	1
Promoción de prácticas de autocuidado	2
Formación en habilidades socioemocionales	3
Fomento de espacios de interacción y ocio que aborden temas de salud mental	4

Fuente: Elaboración propia, 2024

Basado en los resultados recopilados en Tabla 7, de las respuestas de los estudiantes sobre las estrategias preferidas para promover la salud mental en el campus, se puede observar una variedad de enfoques sugeridos. Actividades no académicas, como actividades de integración y campañas de concientización, son mencionadas repetidamente, resaltando la importancia de crear un entorno inclusivo y de apoyo. La alta frecuencia de menciones de charlas sobre salud mental y servicios mejorados refleja una demanda clara por recursos accesibles y educación continua. Además, la propuesta de terapias y teleterapia indica una aceptación creciente de métodos innovadores para apoyar la salud mental estudiantil. Estos resultados subrayan la necesidad de implementar programas multifacéticos que aborden tanto la prevención como el

tratamiento, mientras se fomenta un ambiente que reduzca el estigma asociado con buscar ayuda profesional.

¿Tiene algún comentario adicional o información que considere relevante para esta investigación?

Tabla 8. ¿Tiene algún comentario adicional o información que considere relevante para esta investigación?

Comentario o Sugerencia	Número de Estudiantes
Es importante considerar las relaciones interpersonales durante y después de la pandemia.	8
Realizar eventos o charlas sobre salud mental en el campus.	12
Ofrecer servicios de teleterapia o asesoramiento en línea para estudiantes.	5
Investigar los efectos de la pandemia en hábitos de estudio, alimentación y estados emocionales.	10
Crear comités de trabajo con estudiantes, profesores y personal administrativo para diseñar estrategias.	6
Promover prácticas de autocuidado como la meditación y el ejercicio.	9
Detectar tempranamente problemas de salud mental en estudiantes.	7
Realizar campañas para reducir el estigma asociado con buscar ayuda.	3
Implementar intervenciones presenciales y digitales para apoyar la salud mental.	11

Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo con las respuestas recopiladas de los estudiantes, se observa una clara preferencia por iniciativas centradas en la salud mental en el campus universitario. La sugerencia más recurrente, mencionada por 12 estudiantes, es la organización de eventos y charlas sobre salud mental. Esto indica un fuerte interés por parte de la comunidad estudiantil en aumentar la conciencia y recibir apoyo directo en este aspecto importante. Además, la propuesta de implementar intervenciones tanto presenciales como digitales para apoyar la salud mental fue respaldada por 11 estudiantes, destacando la necesidad de adaptabilidad y accesibilidad en los recursos ofrecidos. Ver Tabla 8

La investigación sobre los efectos de la pandemia en hábitos de estudio, alimentación y estados emocionales, sugerida por 10 estudiantes, refleja una preocupación por entender mejor las condiciones actuales y adaptar las estrategias de apoyo en consecuencia. Asimismo, la promoción de prácticas de autocuidado como la meditación y el ejercicio (9 estudiantes) señala un reconocimiento de la importancia de hábitos saludables para el bienestar general. La atención a las relaciones interpersonales durante y después de la pandemia (8 estudiantes) destaca la relevancia del apoyo social en el bienestar emocional de los estudiantes. Detectar tempranamente problemas de salud mental (7 estudiantes) y crear comités para diseñar estrategias (6 estudiantes) subraya la necesidad de intervenciones proactivas y participativas en la comunidad universitaria.

Por último, la propuesta de ofrecer servicios de teleterapia o asesoramiento en línea (5 estudiantes) y realizar campañas para reducir el estigma asociado con buscar ayuda (3 estudiantes) indican una demanda por opciones flexibles y un ambiente de apertura hacia la salud mental. Estos resultados sugieren que un enfoque integrado que combine múltiples estrategias adaptativas y participativas podría ser clave para fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

En el contexto de la salud mental post pandemia, los resultados de la investigación reflejan una elevada preocupación por la desesperanza y el estrés entre los estudiantes

de pregrado, así como una falta de búsqueda activa de apoyo. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que evidencian un aumento en los síntomas de desesperanza y problemas de salud mental en jóvenes durante la pandemia. Penner, Hernández Ortiz, y Sharp (2021) encontraron que las restricciones relacionadas con la pandemia tuvieron un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, sugiriendo que la carga emocional de la pandemia afectó especialmente a las poblaciones vulnerables, como los estudiantes universitarios, con un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad. La alta proporción de estudiantes que reportaron sentimientos de desesperanza y pensamientos suicidas subraya la necesidad de intervenciones específicas para abordar estos problemas críticos en la población estudiantil (Penner, Hernández Ortiz, & Sharp, 2021).

Por otro lado, el estudio muestra una clara preferencia por iniciativas centradas en la salud mental, tales como charlas y eventos en el campus, lo cual está alineado con las recomendaciones de Roche et al. (2022). En su investigación, Roche y colegas encontraron que las responsabilidades adicionales derivadas de la pandemia, como el aumento en el cuidado de niños y la pérdida de ingresos familiares, exacerbaron los síntomas de ansiedad y estrés en adolescentes. Esto pone de manifiesto la importancia de estrategias adaptativas y accesibles, tanto presenciales como digitales, para ofrecer apoyo adecuado a los estudiantes. La implementación de intervenciones que consideren la flexibilidad y accesibilidad de los recursos disponibles es clave para abordar las necesidades emergentes de salud mental en el contexto universitario (Roche et al., 2022).

Finalmente, la propuesta de promover prácticas de autocuidado y de atención a las relaciones interpersonales resuena con las recomendaciones de Liang et al. (2020), quienes destacaron la importancia de estrategias de afrontamiento saludables para mitigar el impacto psicológico de la pandemia en los jóvenes. Los autores igualmente señalaron que la adopción de estilos de afrontamiento positivos y el apoyo social son fundamentales para mejorar la salud mental durante y después de crisis como la pandemia. El énfasis en la promoción de hábitos saludables, el fortalecimiento de las

relaciones interpersonales y la detección temprana de problemas de salud mental reflejan un enfoque integral que podría contribuir significativamente a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en el contexto post pandemia (Liang et al., 2020).

9.3 Estrategia que propenda por atender las patologías que se evidencien como más predominantes

Basado en los resultados presentados, se observa una variedad de desafíos de salud mental enfrentados por los estudiantes durante y después de la pandemia. Las patologías más predominantes incluyen altos niveles de estrés, sentimientos de desesperanza, pensamientos suicidas y dificultades emocionales asociadas a la postpandemia. Para abordar estas cuestiones de manera efectiva, es importante desarrollar una estrategia integral que atienda las necesidades específicas identificadas en la encuesta. A continuación, de acuerdo a los enfoques tradicionales que los estudiantes han sugerido, se propone una estrategia Tradicional: Programa Integral de Apoyo Psicosocial y Académico Post-Pandemia, centrada en las patologías más predominantes.

El Programa Integral de Apoyo Psicosocial y Académico Post-Pandemia está diseñado para abordar de manera exhaustiva las necesidades específicas de los estudiantes universitarios en el contexto post-pandemia. Este programa busca ofrecer un enfoque integral que no solo respalde la salud mental y el bienestar emocional, sino que también mejore el desempeño académico y la adaptación a los cambios derivados de la crisis sanitaria. Basado en los hallazgos del estudio, que mostraron una alta necesidad de apoyo emocional y prácticas adaptativas, el programa se estructura en seis estrategias clave. Estas estrategias están orientadas a proporcionar una combinación de apoyo psicosocial, recursos educativos y prácticas saludables que responden a las demandas emergentes de la comunidad estudiantil, garantizando así un enfoque adaptado a los desafíos específicos experimentados durante y después de la pandemia. Ver Tabla 9

1. Implementación de Programas de Educación y Concientización

Objetivo: Reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental y aumentar la conciencia sobre la importancia del apoyo emocional.

- Charlas y Talleres: Organizar eventos educativos sobre salud mental, incluyendo charlas y talleres regulares dirigidos por profesionales en salud mental. Estos eventos deberían enfocarse en la identificación de síntomas, estrategias de autocuidado, y la importancia de buscar ayuda.
- Campañas de Concientización: Desarrollar campañas continuas para promover la salud mental, utilizando medios digitales y tradicionales para llegar a toda la comunidad universitaria.

2. Ampliación y Mejora de los Servicios de Salud Mental

Objetivo: Proporcionar acceso accesible y efectivo a servicios de apoyo emocional y psicológico.

- Servicios Presenciales y Digitales: Ampliar la disponibilidad de servicios de salud mental tanto presenciales como digitales (teleterapia). Asegurar que estos servicios estén disponibles durante horarios flexibles para adaptarse a las necesidades de los estudiantes.
- Recursos y Apoyo Continuo: Establecer programas de acompañamiento continuo que incluyan seguimiento individualizado y apoyo en momentos de crisis.

3. Fomento de Espacios de Interacción y Apoyo Social

Objetivo: Facilitar la conexión entre los estudiantes y fortalecer el apoyo social.

- Actividades de Integración: Organizar eventos y actividades sociales no académicas que promuevan la integración y el apoyo entre estudiantes. Estos eventos pueden incluir grupos de apoyo, actividades recreativas y espacios para compartir experiencias.
- Espacios de Ocio y Apoyo: Crear y mantener espacios dedicados al bienestar emocional, donde los estudiantes puedan interactuar y participar en actividades que fomenten el autocuidado y la salud mental.

4. Desarrollo de Habilidades Socioemocionales

Objetivo: Equipar a los estudiantes con herramientas para manejar el estrés y las dificultades emocionales.

- **Formación en Habilidades Socioemocionales:** Ofrecer talleres y cursos sobre habilidades socioemocionales, como la gestión del estrés, la resiliencia, y el autocuidado. Incorporar estas habilidades en el currículo académico y actividades extracurriculares.
- **Prácticas de Autocuidado:** Promover prácticas de autocuidado como la meditación, el ejercicio, y técnicas de relajación. Integrar estas prácticas en la vida diaria de los estudiantes a través de programas y recursos accesibles.

5. Monitoreo y Evaluación Continua

Objetivo: Evaluar la efectividad de las intervenciones y ajustar las estrategias según sea necesario.

- **Encuestas Regulares:** Realizar encuestas periódicas para identificar cambios en el bienestar emocional de los estudiantes y ajustar los programas de apoyo según las necesidades emergentes.
- **Feedback Continuo:** Establecer mecanismos de retroalimentación que permitan a los estudiantes expresar sus experiencias con los servicios de salud mental y sugerir mejoras.

6. Creación de Comités de Trabajo Colaborativos

Objetivo: Asegurar que las estrategias de apoyo sean diseñadas de manera inclusiva y efectiva.

- **Comités Participativos:** Formar comités que incluyan estudiantes, profesores, y personal administrativo para diseñar y revisar estrategias de salud mental. Este enfoque participativo asegura que las intervenciones sean relevantes y adaptadas a las necesidades de la comunidad.

Tabla 9. Plan de Acción para la Atención de Patologías Predominantes: Estrategias, Plazos, Responsables e Indicadores de Medición

Estrategia	Objetivo	Acciones Clave	Plazo	Responsables sugeridos	Indicadores de medición
1. Educación y Concientización	Reducir el estigma y aumentar la conciencia sobre la salud mental.	- Charlas y talleres educativos - Campañas de concientización sobre salud mental	Corto plazo	- Coordinador de Bienestar Estudiantil - Psicólogos del Campus	- Número de eventos realizados -Asistencia a charlas y talleres -Encuestas de percepción antes y después de las campañas
2. Mejora de Servicios de Salud Mental	Proporcionar acceso efectivo a apoyo emocional y psicológico.	- Ampliación de servicios presenciales y digitales - Programas de acompañamiento continuo	Mediano plazo	- Coordinador de Bienestar Estudiantil - Psicólogos del Campus	- Número de nuevos servicios implementados -Tasa de utilización de servicios -Satisfacción del usuario con los servicios

3. Espacios de Interacción y Apoyo Social	Facilitar la conexión y el apoyo entre estudiantes.	- Actividades de integración y recreativas - Espacios dedicados al bienestar emocional	Corto plazo	Coordinador de actividades Estudiantiles Asistente Social	- Número de actividades realizadas - Participación en eventos - Retroalimentación de los estudiantes sobre el impacto en su bienestar
4. Desarrollo de Habilidades Socioemocionales	Equipar a los estudiantes con herramientas para manejar el estrés y dificultades emocionales.	- Formación en habilidades socioemocionales - Promoción de prácticas de autocuidado	Mediano plazo	Especialistas en Habilidades Socioemocionales Coordinador de Programas de Salud Mental	- Número de sesiones de formación - Evaluación de habilidades adquiridas - Prácticas de autocuidado reportadas por estudiantes
5. Monitoreo y Evaluación Continua	Evaluar la efectividad y ajustar estrategias según necesidades emergentes.	- Encuestas regulares - Mecanismos de retroalimentación	Corto plazo	Analista de Datos Comité de Evaluación	- Frecuencia de encuestas realizadas - Análisis de datos de retroalimentación - Ajustes implementados en base a los resultados

6. Creación de Comités Colaborativos	Diseñar estrategias inclusivas y efectivas con participación de la comunidad.	- Formación de comités con estudiantes, profesores y personal administrativo	Largo plazo	Rectoría Representantes de Estudiantes y Profesores	- Número de comités formados -Participación en comités -Implementación de estrategias desarrolladas por los comités
--	---	---	-------------	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2024

NOTA: Corto plazo: abarca de 6 meses a 1 año. Mediano Plazo: de 1 a 3 años. Largo Plazo: Más de 3 años

Integración de estrategias innovadoras

De acuerdo con los resultados del estudio, se identificaron varias estrategias tradicionales que los estudiantes consideran importantes para mejorar su bienestar emocional. Entre estas, se mencionaron la organización de charlas y conferencias sobre salud mental, la ampliación de los servicios de salud mental en el campus y la promoción de prácticas de autocuidado. Estas estrategias son fundamentales y reflejan las recomendaciones habituales en el ámbito académico para apoyar la salud mental estudiantil.

Por otra parte, teniendo en cuenta que los resultados del estudio reflejan una necesidad urgente de estrategias y herramientas innovadoras para abordar la salud mental de los estudiantes universitarios en el contexto post pandemia. Los hallazgos indican que muchos estudiantes no buscaron activamente apoyo para su salud mental, a pesar de reportar altos niveles de desesperanza y estrés. Esto resalta la importancia de desarrollar intervenciones que no solo proporcionen apoyo, sino que también faciliten el acceso a estos recursos de manera proactiva y superen las limitaciones de las estrategias tradicionales. Por lo que se proponen las siguientes tres estrategias innovadoras. Ver Tabla 10

Plataforma de Apoyo Emocional Inteligente (PAEI): Entre las estrategias propuestas innovadoras, se sugiere la implementación de una plataforma digital de apoyo emocional integrada con inteligencia artificial (IA). Esta herramienta podría ofrecer asesoramiento en tiempo real, utilizando algoritmos de aprendizaje automático para adaptar las respuestas y recomendaciones a las necesidades individuales de los estudiantes, basándose en sus interacciones previas y estados emocionales reportados. Tal plataforma podría servir como un primer punto de contacto accesible para los estudiantes que encuentran dificultades para buscar ayuda de manera convencional.

Programa de Acompañamiento Psicológico Virtual "BuddyCare": Además, se recomienda el desarrollo de un programa de acompañamiento psicológico virtual

personalizado, basado en la metodología de “buddy system” o sistema de compañeros. Este enfoque consiste en asignar a cada estudiante un compañero de apoyo que haya recibido formación específica en técnicas de apoyo emocional y manejo del estrés. El programa podría incorporar sesiones de videoconferencia y chat en línea, facilitando una comunicación continua y de fácil acceso.

Espacio de Bienestar Emocional Online "Wellness Hub": Finalmente, la creación de un espacio de bienestar emocional en línea que combine recursos educativos interactivos con actividades de autocuidado guiadas podría ser una herramienta disruptiva valiosa. Este espacio podría incluir módulos de entrenamiento en técnicas de manejo del estrés, meditación guiada, y grupos de discusión moderados por profesionales de la salud mental. La combinación de recursos educativos y prácticas de autocuidado, disponibles en una plataforma accesible, ofrecería a los estudiantes una manera flexible y autónoma de gestionar su salud mental, adaptándose a sus horarios y necesidades individuales. Este enfoque integral no solo proporcionaría información útil, sino que también fomentaría una mayor participación en el autocuidado y el bienestar emocional

Tabla 10. Estrategias innovadoras

Estrategia Innovadora	Descripción	Beneficios Clave	Implementación
Plataforma de Apoyo Emocional Inteligente (PAEI)	Plataforma digital que utiliza inteligencia artificial (IA) para ofrecer asesoramiento en tiempo real.	Adaptación personalizada, accesibilidad inmediata, soporte constante.	Desarrollar un portal web o aplicación móvil integrada con IA para responder a necesidades emocionales.

Programa de Acompañamiento Psicológico Virtual "BuddyCare"	Sistema de apoyo basado en compañeros formados en técnicas de apoyo emocional, con sesiones virtuales.	Soporte personalizado, accesibilidad fácil, comunicación continua.	Implementar un programa de emparejamiento de compañeros con formación específica, utilizando videoconferencias y chat.
Espacio de Bienestar Emocional Online "Wellness Hub"	Espacio en línea que ofrece recursos educativos interactivos y actividades de autocuidado guiadas.	Flexibilidad, acceso a recursos educativos, promoción de autocuidado.	Crear un portal en línea con módulos de entrenamiento, meditación guiada, y grupos de discusión moderados.

Fuente: Elaboración propia, 2024

10. Conclusiones

La investigación expone que la salud mental de los estudiantes de pregrado de la Universidad Santo Tomás, sede Tunja, se ha visto significativamente afectada en el período post pandemia. Aproximadamente el 44.4% de los estudiantes experimentó niveles altos de desesperanza, el 50% sintió que la vida no merecía ser vivida, y el 37% tuvo pensamientos sobre la posibilidad de "quitarse de en medio". Estos hallazgos subrayan la urgencia de implementar estrategias efectivas de apoyo psicológico y emocional, ya que una proporción considerable de la población estudiantil se encuentra en un estado de vulnerabilidad mental.

El diagnóstico indicó que un 46% de los estudiantes experimentó un aumento en el estrés durante la post pandemia, mientras que un 92% de los encuestados no buscó apoyo para su salud mental. Aunque el 64% utilizó los recursos de la universidad, solo el 54% de estos usuarios consideró que dichos recursos fueron efectivos o muy efectivos. Este diagnóstico muestra que, si bien existen recursos disponibles, no son suficientes ni están siendo utilizados plenamente, lo que pone en evidencia la necesidad de mejorar la accesibilidad y efectividad de los servicios de salud mental.

Entre los factores más destacados que influyeron en la salud mental de los estudiantes se encuentran el aumento de la carga de trabajo (reportado por el 48%), las dificultades para concentrarse (24%), y el cambio hacia la educación en línea (31%). Estos factores indican que la transición a nuevas modalidades de estudio y el aumento de las exigencias académicas han tenido un impacto negativo considerable en la salud mental de los estudiantes, resaltando la necesidad de adaptar las estrategias de apoyo a estas nuevas realidades.

En respuesta a los hallazgos, se propusieron varias estrategias para abordar las patologías más predominantes, como la organización de charlas y conferencias sobre salud mental (12 menciones), la ampliación de los servicios de salud mental en el campus (4 menciones), y la promoción de prácticas de autocuidado (9 menciones). Estas estrategias están diseñadas para abordar tanto la adaptación a nuevas condiciones de estudio como el apoyo emocional necesario para mejorar el bienestar y el rendimiento

académico. Implementar estas medidas ayudará a mitigar los efectos adversos de la pandemia y facilitará un entorno educativo más saludable y equitativo.

Finalmente, los aspectos más relevantes y que se destacan como resultado de esta investigación son el alto porcentaje de estudiantes que han experimentado niveles preocupantes de desesperanza y pensamientos autodestructivos, así como el considerable incremento en el estrés post pandemia. Además, se pone de manifiesto la insuficiente efectividad y accesibilidad de los recursos de salud mental ofrecidos por la universidad, lo que resalta la urgencia de optimizar estos servicios. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias específicas para abordar los desafíos emocionales y académicos derivados de la pandemia, con el fin de crear un ambiente universitario más favorable para el bienestar mental de los estudiantes.

11. Recomendaciones

El impacto de la pandemia de COVID-19 ha sido profundo y multifacético, afectando diversas áreas de la vida cotidiana, y la salud mental de los estudiantes universitarios no ha sido una excepción. En la Universidad Santo Tomás, los estudiantes han enfrentado desafíos significativos en su bienestar emocional y psicológico debido a la transición abrupta hacia la educación en línea, el aislamiento social y la incertidumbre general. Este trabajo de grado ha explorado estos desafíos y ha proporcionado un análisis detallado del estado actual de la salud mental en esta población específica.

Con base en los hallazgos obtenidos a lo largo de esta investigación, se presentan a continuación una serie de recomendaciones orientadas a mejorar el bienestar mental de los estudiantes. Estas recomendaciones están diseñadas para abordar las principales áreas de preocupación identificadas y promover un entorno universitario más saludable y de apoyo. Se espera que la implementación de estas sugerencias no solo mitigue los efectos negativos residuales de la pandemia, sino que también fortalezca las estrategias de apoyo a largo plazo para el cuidado de la salud mental en la Universidad.

Se recomienda que la Universidad Santo Tomás tenga en cuenta el presente estudio con el fin de implementar las estrategias planteadas para mejorar la salud mental de los estudiantes de pregrado. En particular, se sugiere la integración de la Plataforma de Apoyo Emocional Inteligente (PAEI), el Programa de Acompañamiento Psicológico Virtual "BuddyCare", y el Espacio de Bienestar Emocional Online "Wellness Hub". Estas estrategias innovadoras, junto con las seis estrategias tradicionales propuestas, tienen el potencial de proporcionar un apoyo más integral y adaptado a las necesidades actuales de los estudiantes en el período post pandemia. En caso de que la universidad decida desarrollar sus propias estrategias, se recomienda que lo haga considerando los hallazgos de este trabajo, para garantizar que se aborden de manera efectiva los problemas identificados.

A los futuros investigadores en el campo de la salud mental universitaria, se les recomienda utilizar este estudio como un punto de referencia para sus investigaciones. Al replicar o adaptar este trabajo en diferentes contextos o instituciones, los

investigadores pueden explorar la efectividad de las estrategias propuestas y generar datos comparativos que enriquezcan la comprensión del impacto de la pandemia en la salud mental de los estudiantes. Asimismo, es aconsejable que consideren la implementación de metodologías mixtas que permitan una evaluación más detallada de los factores que afectan la salud mental en la post-pandemia.

A la Oficina de Bienestar Universitario y a los encargados de los servicios de salud mental de la Universidad Santo Tomás, se les recomienda considerar la ampliación de los recursos y programas actualmente disponibles para los estudiantes, tomando en cuenta los resultados de este estudio. La alta prevalencia de sentimientos de desesperanza y la baja tasa de búsqueda de apoyo resaltan la necesidad de crear un entorno más accesible y menos estigmatizado para el cuidado de la salud mental. La adopción de estrategias innovadoras y el refuerzo de las tradicionales pueden mejorar la eficacia de las intervenciones y fomentar una mayor participación de los estudiantes en los programas de bienestar.

12. Referencias

Alba Díaz, C. Y., Corzo Rodríguez, R. C., Neira Umbasia, I. A., & Perlaza Ospina, D. C. (2022).

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Análisis del estado de salud mental post-pandemia de los estudiantes de grado 11 del Colegio Americano de Bogotá (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual).

Antúñez, Z., Vergara, R. C., Langer, Á. I., Santander, J., Baader, T., Álamo, C., Arce, M., Delgado, B., Laurin, K., & Moncada, C. (2022). Impacto de problemas de salud mental y apoyo social en la calidad de sueño: Seguimiento longitudinal antes y durante la pandemia de COVID-19 en universitarios chilenos. *Anales de Psicología*, 38(2), 279-290. <https://doi.org/10.6018/analesps.517321>

Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y Características culturales de la etapa en Universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>.

Benatov, J., Heller, S., & Miller, M. (2024). *Pandemic-related stress and family resilience: Implications for mental health in Latinx adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 74(1), 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.009>

Brooks, S. K., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Castro-Calvo, J., Schoeps, K., Montoya-Castilla, I., & del Rosario, C. (2022). Factores de protección para la salud mental de los adolescentes y adultos jóvenes ante las preocupaciones relacionadas con la pandemia: Un estudio de mediación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 152-162. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.17>

Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques* (Third Edition). New York: John Wiley & Sons.

Cortés-García, L., Ortiz, JH, Asim, N., Sales, M., Villareal, R., Penner, F., y Sharp, C. (2022). Conversaciones sobre la COVID-19: un estudio cualitativo de las experiencias de la mayoría de jóvenes hispanos/latinos durante las primeras etapas de la pandemia. *Child & Youth Care Forum* , 51(4), 769–793. <https://doi.org/10.1007/s10566-021-09653-x>

D'Costa, S., Rodriguez, A., Grant, S., Hernandez, M., Alvarez Bautista, J., Houchin, Q., Brown, A., & Calcagno, A. (2021). Resultados de la COVID-19 en los jóvenes latinos: Considerando el papel de los eventos adversos de la niñez y la resiliencia. *School Psychology* , 36 (5), 335–347. <https://doi.org/10.1037/spq0000459>

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *The journal of nervous and mental disease*, 201(1), 60-68. Doi: 10.1097/ NMD.0b013e31827ab077.

Escobar Figueroa, B. J. (2023). Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

Gastelú Soto, S. J., & Hurtado Deudor, L. E. (2022). Salud mental en universitarios: Una revisión de la literatura científica en el tiempo. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 2(3), 253-263. <https://doi.org/10.46363/jnph.v2i3.2>

Goldberg DP, Hillier VF. A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine* 1979;9:139-145.

Goldberg DP. *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. London. Oxford University Press. 1972.

González Alba, A. (2014). Análisis comparativo de los sistemas de salud de Cuba, Canadá y Colombia.

González-García, C., Vassiliadis, E., Moreno-Manso, J. M., Alcántara, M., del Valle, J. F., & Bravo, A. (2023). Changes in mental health of children and young people in

residential care: Outcomes and associated factors. *Psychosocial Intervention*, 32(1), 11-19. <https://doi.org/10.5093/pi2022a16>

Goodchild ME, Duncan-Jones P. Chronicity and the General Health Questionnaire. *British Journal of Psychiatry* 1985;146:55-61.

Guardado, V. O. Z. (2023). Relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños. *Persona*, (26 (1)), 79-99.

Hernández León, J. A., Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Caldera Zamora, I. A., & Salcedo Orozco, S. (2020). Resiliencia: Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 45-60. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.rdeu>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-hill.

Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-227.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C. y Mei, S. (2020). El efecto de la COVID-19 en la salud mental de los jóvenes. *The Psychiatric Quarterly* , 91 (3), 841–852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>

Lobo A, Pérez-Echeverría MJ, Artal J. Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. *Psychological Medicine* 1986;16:135-140.

López García, K. Y., Cárdenas Vichique, H. H., Hernández Ramírez, J. E., Gómez Figueroa, J. A., & Castineyra Mendoza, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-CoV-2. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(2), 90-103. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14701>

López-Martínez, A. E., & Serrano-Ibáñez, E. R. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental. *Escritos de Psicología*, 14(2). <https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13935>

Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, Á., & Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia*, 32(1), 23-37.

Mebarak, Moisés, Salamanca, María del Pilar, Quintero, María Fernanda, Castro, Alberto
De SALUD MENTAL: UN ABORDAJE DESDE LA PERSPECTIVA ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD. *Psicología desde el Caribe* [en línea]. 2009, (23), 83-112[fecha de Consulta 6 de mayo de 2022]. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21311917006>

Ministerio de Salud y de la Protección Social. (1998). Política Nacional de Salud Mental <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Política Nacional de Salud Mental.

Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 121-128. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.1218>

Morales-Ortiz, J., Muñoz-Martínez, S., Martínez-Sánchez, A., & López-García, J. J. (2023). Calidad de vida en adolescentes: Un estudio longitudinal del impacto de la pandemia por COVID-19. *Anales de Psicología*, 39(1), 45-56. <https://doi.org/10.6018/analesps.554511>

Moreta-Herrera, R., Sánchez-Vélez, H., Naranjo-Vaca, S., & Zambrano-Estrella, J. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19(1).

Muñoz PE, Vázquez-Barquero JL, Rodríguez F, Pastrana E, Varo J. Adaptación española del General Health Questionnaire (GHQ) de D.P. Goldberg. *Archivos de Neurobiología* 1979;42:139-158.

Organización Mundial de la Salud (17 de junio de 2022). "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta". Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la Salud Mental: Conceptos, evidencia emergente, práctica: Resumen de un informe conjunto de la OMS y la Federación Mundial para la Salud Mental. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promocion_de_la_salud_mental_spanish.pdf

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19: Nuevo informe de la OPS*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-un-lugar-prioritario-en-agenda-politica>

Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *Lancet*, 369(9569), 1302-1313. Doi:10.1016/S0140-6736(07)60368-7.

Patton (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Pearson Higher Education. (2023, mayo 17). 7 factores que afectan la salud mental de los universitarios. Pearson Blog. <https://blog.pearsonlatam.com/educacion-del-futuro/7-factores-que-afectan-la-salud-mental-de-los-universitarios>

Penner, F., Hernandez Ortiz, J., y Sharp, C. (2021). Cambios en la salud mental de los jóvenes durante la pandemia de COVID-19 en una muestra mayoritariamente hispana/latina de EE. UU. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60 (4), 513–523. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.12.027>

Peñas Felizzola, O. L. (2000). La salud mental en Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 48(2), 111–116. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/19605>

Pereira, A. S., Dutra-Gomé, L., & Koller, S. H. (2016). Habilidades sociais e fatores de risco e proteção na adultez emergente. *Psico (Porto Alegre)*, 47(4), 268-278. <https://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23398>.

República de Colombia. (2015). Ley 1751 de 2015. Por la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones.

Roche, K. M., Huebner, D. M., Lambert, S. F., & Little, T. D. (2022). COVID-19 stressors and Latinx adolescents' mental health symptomology and school performance: A prospective study. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(6), 1031-1047.

Rojas-Bernal, L., Castaño-Pérez, G., & Restrepo-Bernal, D. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Ces Medicina*, 32(2), 129-140. doi: 10.21615/cesmedicina.32.2.6

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.

Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastiá-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 1045-1052. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91940>

Santillán, M. L. (29 de mayo de 2023). "Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar". *Ciencia UNAM-DGDC*. Recuperado de <https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>.

Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6.

Suyo-Vega, J. A., Meneses-La-Riva, M. E., Fernández-Bedoya, V. H., Polonia, A. da C., Miotto, A. I., Alvarado-Suyo, S. A., Ocupa Cabrera, H. G., & Alarcón Martínez, M. (2022). Proyectos de salud mental para estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura científica. *Frontiers in Sociology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.922017>

Torres, A., Palomin, A., Morales, F., Sevilla-Matos, M., Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., Sarabia-López, LE, Dávalos-Picazo, G., Delgado -García, D., Duclos-Bastías, D., Vázquez-Colunga, JC, Vázquez-Juarez, CL, Egea-Romero, MP, & Mercado, A. (2022). Un estudio transversal de los síntomas de salud mental de estudiantes universitarios latinoamericanos, hispanos estadounidenses y españoles en medio de la pandemia de COVID-19. *Revista internacional de salud mental y adicciones* , 1–20. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00827-9>

World Health Organization. (2010). Pandemic influenza preparedness and response: A WHO guidance document. https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/PIP_framework_2010_en.pdf

World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2020*. Geneva: World Health Organization.

Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Ramírez-Pérez, P. A., Marín-Orozco, I. C., Velásquez-Salazar, P., Vélez-Marín, V. M., & García-Arias, D. (2023). Diálogo deliberativo con universidades iberoamericanas sobre intervenciones en salud mental estudiantil durante la pandemia de COVID-19. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, 17. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.45>

13. Anexos

Anexo 1. Encuesta aplicada

CUESTIONARIO SOBRE LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO

Consentimiento Informado

Estimado/a estudiante de pregrado de la Universidad Santo Tomás sede Tunja:

Lo invitamos a participar en nuestra encuesta titulada "Cuestionario sobre la Salud Mental de los Estudiantes de Pregrado", la cual tiene como objetivo analizar la Salud Mental post Covid-19 en estudiantes de 16 a 24 años. Este estudio forma parte de la investigación titulada "LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO POST COVID-19: ESTUDIO EN LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS SEDE TUNJA".

La información suministrada por usted es confidencial y reservada, conforme a lo establecido en la Constitución y la Ley 1273 de 2009, y tiene exclusivamente fines académicos. Nos comprometemos a preservar la confidencialidad de los participantes, asegurando que los resultados del estudio no revelarán la identidad de los encuestados. De acuerdo con la Ley Estatutaria General de Protección de Datos Personales (Ley 1581 de 2012), queremos informarle que ninguno de sus datos será compartido parcial o totalmente con ninguna persona u organización, ya sea privada o pública.

Para obtener más información sobre este trabajo de investigación o aclarar cualquier duda relacionada con la confidencialidad y el tratamiento de sus datos, le invitamos a comunicarse con nosotros a través del siguiente correo: recolecciondatosinvestigacion@gmail.com Su participación es fundamental para el éxito de nuestro estudio, y agradecemos su colaboración.

Instrucciones: Agradecemos su participación en esta encuesta. Las respuestas que proporciona son confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación. No hay respuestas correctas ni incorrectas, por lo que le pedimos que responda con sinceridad.

Información Demográfica:

1. Edad: _____
2. Género: _____
3. Programa de estudio: _____
4. ¿Ha experimentado algún cambio significativo en su vida durante el período de la post- pandemia de COVID-19? (Por ejemplo, cambios en la forma de estudiar, vivir, trabajar, relaciones sociales, etc.) [] Sí [] No

Salud Mental:

5. Cuestionario de Salud General De Goldberg -GHQ28-

Recuerde que sólo debe responder sobre los problemas recientes, no sobre los que tuvo en el pasado. Es importante intente contestar TODAS las preguntas. Muchas gracias.

EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS:

A	B
A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?	B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
☐ Mejor que lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Peor que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho peor que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual.
A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?	B.2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?
☐ No, en absoluto	☐ No, en absoluto
☐ No más que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante más que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual.
A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?	B.3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?
☐ No, en absoluto	☐ No, en absoluto
☐ No más que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante más que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más que lo habitual.	☐ Mucho más que lo habitual.
A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?	B.4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?
☐ No, en absoluto	☐ No, en absoluto
☐ No más que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante más que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?	B.5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?
☐ No, en absoluto	☐ No, en absoluto
☐ No más que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante más que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más que lo habitual.	☐ Mucho más que lo habitual.
A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?	B.6. ¿Ha tenido sensación de que todo se le viene encima?
☐ No, en absoluto	☐ No, en absoluto
☐ No más que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante más que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más que lo habitual.	☐ Mucho más que lo habitual.
A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?	B.7. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?
☐ No, en absoluto	☐ No, en absoluto
☐ No más que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante más que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más que lo habitual.	☐ Mucho más que lo habitual.

C	D
C.1. Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?	D.1.¿ Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
☐ Más activo que lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Bastante menos que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho menos que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual
C.2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?	D.2. ¿Ha estado viviendo la vida totalmente sin esperanza?
☐ Menos tiempo que lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Más tiempo que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho más tiempo que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual
C.3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?	D.3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?
☐ Mejor que lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Peor que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho peor que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual
C.4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	D.4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?
☐ Más satisfecho que lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Menos satisfecho que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual

☐ Mucho menos satisfecho que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual
C.5. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	D.5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?
☐ Más útil de lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual de útil que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Menos útil de lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho menos útil de lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual
C.6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	D.6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?
☐ Más que lo habitual	☐ No, en absoluto
☐ Igual que lo habitual	☐ No más que lo habitual
☐ Menos que lo habitual	☐ Bastante más que lo habitual
☐ Mucho menos que lo habitual	☐ Mucho más que lo habitual
C.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	D.7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?
☐ Más que lo habitual	☐ Claramente, no
☐ Igual que lo habitual	☐ Me parece que no
☐ Menos que lo habitual	☐ Se me ha cruzado por la mente
☐ Mucho menos que lo habitual	☐ Claramente, lo he pensado

Impacto de la Pandemia:

6. ¿Cómo afectó la pandemia de COVID-19 a su rutina de estudio? (Puede seleccionar una o varias opciones)
- Cambio a la educación en línea
 - Dificultad para concentrarse
 - Aumento de la carga de trabajo
 - Interrupciones en el acceso a recursos de estudio (bibliotecas, laboratorios, etc.)
 - Otro (por favor especifica): _____

7. ¿Sintió aumento en el estrés durante la postpandemia? [] Sí [] No

Si respondió "Sí," ¿qué factores o situaciones específicas han contribuido a su estrés?

Recursos y Apoyo:

10. ¿Buscó apoyo para su salud mental durante el período post pandemia? [] Sí [] No

- Si respondió "Sí," ¿qué tipo de apoyo ha buscado? (Por ejemplo, consejería, terapia, grupos de apoyo, recursos en línea, etc.)

11. ¿Utilizó los recursos de apoyo proporcionados por la Universidad Santo Tomás sede Tunja durante la postpandemia? ☐ Sí ☐ No

Si respondió "Sí," ¿cómo calificaría la efectividad de los recursos proporcionados?
(Puede seleccionar una opción):

- Muy efectivos
- Efectivos
- Poco efectivos
- No efectivos

Opiniones Finales:

12. ¿Qué cree que podría hacer la universidad para mejorar el apoyo a la salud mental de los estudiantes en el período post pandemia?

¿Tiene algún comentario adicional o información que considere relevante para esta investigación?

Gracias por su participación en esta encuesta. Sus respuestas son valiosas para nuestra investigación.