



Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: análisis de resultados entre un grupo que ha recibido asesoría psicológica y un grupo no intervenido

Cristian Alejandro Sánchez Jaramillo

Maria Camila Vergara Ruiz

Mariano Esteban Omez Barrientos

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor

José Camilo Botero Suaza, Candidato a Doctor en Ciencias Sociales

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Yarumal, Antioquia, Colombia

2024

Cita

(Omez Barrientos et al., 2024)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Omez Barrientos, M. E., y Sánchez Jaramillo, C. A., y Vergara Ruiz, M. C. (2024). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: análisis de resultados entre un grupo que ha recibido asesoría psicológica y un grupo no intervenido* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción	10
1 Planteamiento del problema.....	12
2 Justificación	22
3 Objetivos	25
3.1 Objetivo general.....	25
3.2 Objetivos específicos	25
4 Marco teórico.....	26
4.1 Salud y bienestar	26
4.2 Salud Mental	28
4.3 Bienestar Psicológico.....	30
4.4 Estudiante universitario	32
4.5 Asesoramiento psicológico	33
5 Metodología.....	36
5.1 Tipo de Investigación.....	36
5.2 Método	36
5.3 Técnicas de Recolección.....	38
5.4 Muestra /Participantes.....	40
5.5 Unidad de Trabajo.....	41
5.6 Unidad de Análisis	41
5.7 Plan de Recolección de Información	41
5.8 Plan de Análisis de la Información	42

5.8 Consideraciones éticas	43
6 Resultados	44
6.1 Datos sociodemográficos	44
6.2 Descriptivos	45
6.3 Resultados cualitativos.....	49
6.3.1. Bienestar psicológico	49
6.3.2. Procesos relacionales	50
6.3.3. Dinámicas de asesoría psicológica.....	51
6.3.4. Reconocimiento e importancia de la asesoría psicológica.....	53
6.3.5. Barreras frente a la asesoría psicológica.....	54
6.3.6. Dinámica Institucional	54
6.4 Triangulación de la información y conclusiones	55
6.4.1. Estimación de Bienestar Psicológico	55
6.4.2. Diferencias y Semejanzas de Bienestar Psicológico:.....	56
6.4.3. Motivaciones para Acceder a Asesoría Psicológica:	57
6.4.4. Logros del Proceso de Asesoría Psicológica	58
6.4.5. Dificultades de la Asesoría Psicológica.....	59
8 Discusión.....	61
9 Recomendaciones	67
Referencias.....	69
Anexos	74
Anexo 1. Consentimiento informado	74
Anexo 2. Entrevista psicorientador.....	77
Anexo 3. Preguntas grupos focales	78
Anexo 4. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	80

Lista de tablas

Tabla 1 Distribución Demográfica y Académica del Grupo No Intervenido.	44
Tabla 2 Distribución Demográfica y Académica del Grupo Intervenido.	44
Tabla 3 Distribución de Niveles de Bienestar Psicológico en Grupos Intervenidos y No Intervenidos	46

Lista de figuras

Figura 1 Puntuación Promedio en Dimensiones de Bienestar Psicológico por Grupos Intervenidos y No Intervenidos.

47

Siglas, acrónimos y abreviaturas

BP	Bienestar psicológico
OMS	La Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
OPS	Organización Panamericana de la Salud
UDEA	Universidad de Antioquia

Resumen

El presente estudio se centra en analizar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquia, Sede Norte, específicamente, entre dos grupos: uno que ha recibido asesoría psicológica y otro que no. A través de un enfoque cualitativo y cuantitativo que combina una prueba psicométrica, grupos focales y entrevistas semiestructuradas, se busca identificar las posibles variaciones en el bienestar psicológico entre ambos grupos, teniendo en cuenta variables como la autoaceptación, las relaciones positivas, el propósito en la vida, el crecimiento personal, la autonomía y el dominio del entorno. Se encontró que el grupo que recibió asesoría psicológica presentó niveles de bienestar más elevados en algunas dimensiones, en comparación con el grupo que no recibió asesoría. La investigación destaca la importancia de la asesoría psicológica para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes y promover habilidades de adaptación, gestión del estrés y autogestión emocional. Además, se identificaron las dificultades que experimentaron los estudiantes en relación con la asesoría psicológica, como la falta de conexión con el psicoorientador, la metodología utilizada y la estigmatización asociada a la búsqueda de ayuda. La investigación sugiere que se debe promover la asesoría psicológica como una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Se recomienda seguir investigando para optimizar la asesoría psicológica, teniendo en cuenta la importancia de la relación entre el asesor y el estudiante, la frecuencia de las sesiones y la adaptación de la metodología a las necesidades individuales de cada estudiante.

Palabras clave: bienestar psicológico, asesoría psicológica, estudiantes universitarios, salud mental.

Abstract

The present study focuses on analyzing the psychological well-being of university students at the University of Antioquia, North Headquarters, specifically, between two groups: one that has received psychological counseling and one that has not. Through a qualitative and quantitative approach that combines a psychometric test, focus groups and semi-structured interviews, seeks to identify possible variations in psychological well-being between both groups, considering variables such as self-acceptance, positive relationships, purpose in life, personal growth, autonomy and control of the environment. It was found that the group that received psychological counseling presented higher levels of well-being in some dimensions, compared to the group that did not receive counseling. The research highlights the importance of psychological counseling to improve students' psychological well-being and promote coping skills, stress management and emotional self-management. In addition, difficulties experienced by students in relation to psychological counseling were identified, such as the lack of connection with the psychocounselor, the methodology used, and the stigmatization associated with seeking help. Research suggests that psychological counseling should be promoted as a fundamental tool to improve the quality of life of university students. Further research is recommended to optimize psychological counseling, considering the importance of the relationship between the counselor and the student, the frequency of sessions and the adaptation of the methodology to the individual needs of each student.

Keywords: psychological well-being, psychological counseling, university students, mental health.

Introducción

El bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es un aspecto crucial para su desarrollo académico y personal. Sin embargo, muchos estudiantes enfrentan desafíos significativos que afectan su salud mental y su rendimiento académico. Este estudio se centra en comparar el bienestar psicológico entre dos grupos de estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquia, Sede Norte: uno que ha recibido asesoría psicológica y otro que no ha sido intervenido.

El problema central que aborda esta investigación es la diferencia en los niveles de bienestar psicológico entre los estudiantes que han accedido a servicios de asesoría psicológica y aquellos que no lo han hecho.

El objetivo de este estudio es identificar y analizar las diferencias en el bienestar psicológico entre los dos grupos de estudiantes. Para lograr esto, se plantean las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son las posibles variaciones en el bienestar psicológico entre un grupo intervenido que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo no intervenido de estudiantes universitarios del municipio de Yarumal durante el periodo de 2023-II y 2024-I? y ¿Cuáles son las razones que influyen en las posibles variaciones del bienestar psicológico entre un grupo intervenido que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo no intervenido de estudiantes universitarios del municipio de Yarumal?

La justificación de esta investigación radica en la necesidad de proporcionar evidencia sobre la efectividad de los programas de asesoría psicológica en el ámbito universitario. Dado que el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con el rendimiento académico y la adaptación a la vida universitaria, es fundamental comprender cómo las intervenciones psicológicas pueden contribuir a mejorar estos aspectos.

Para llevar a cabo este estudio, se empleó una metodología cualitativa que combina, la aplicación de una prueba, grupos focales y entrevistas semiestructuradas. La muestra está compuesta por estudiantes de diferentes programas académicos, seleccionados de manera aleatoria para garantizar la representatividad de los resultados.

En síntesis, esta investigación no pretende evaluar la efectividad de la asesoría psicológica en mejorar el bienestar de los estudiantes, sino proporcionar recomendaciones prácticas para la implementación de programas de apoyo emocional en las universidades. Los resultados de este

estudio podrían tener implicaciones significativas para las políticas de salud mental en el entorno académico, promoviendo un ambiente más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

1 Planteamiento del problema

El concepto de salud ha generado mucha controversia. Se trata de un fenómeno complejo y multidimensional que no tiene una definición única y consensuada. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto una visión integral y holística de la salud que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales del bienestar humano.

Según la OMS, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición, formulada en el marco de la Conferencia Sanitaria Internacional de 1946, es la más difundida y aceptada a nivel mundial. Sin embargo, también ha recibido críticas y cuestionamientos en el contexto actual, debido a los avances científicos y tecnológicos, las transformaciones sociales y culturales y las diferencias en el estilo de vida que han influido en la forma de concebir y abordar la salud en la actualidad.

Basado en lo anterior y según establece Robledo (2012) se puede afirmar, que el concepto de salud no es estático ni universal, sino que ha variado a lo largo de la historia y según los contextos culturales y los estilos de vida. Por eso, la salud ha sido objeto de múltiples debates y controversias entre los autores y profesionales que la han estudiado. Para comprender la salud de forma integral y holística, se necesita un análisis crítico y reflexivo que tenga en cuenta las diversas dimensiones y perspectivas que la conforman.

Por una parte, los avances científicos y tecnológicos han posibilitado un mayor conocimiento sobre la salud y las enfermedades, así como el desarrollo de nuevas modalidades de diagnóstico y tratamiento (Sanofi, 2020). Esto ha conllevado a una comprensión más precisa de los factores que determinan la salud, así como a la emergencia de enfoques más personalizados y basados en la medicina de precisión.

Por otra parte, la Organización de Naciones Unidas (2012) refiere que las transformaciones en el estilo de vida, como hábitos alimenticios nocivos, el sedentarismo, el estrés y la falta de sueño adecuado, han propiciado el incremento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Estos cambios en los patrones de salud han conllevado a un enfoque más amplio de este término, que no solo se enfoca en la curación de enfermedades, sino también en la prevención y promoción de un estilo de vida saludable. De esta manera, la ONU (2012) establece que las enfermedades relacionadas con el estilo de vida son una carga económica para los servicios de salud, puesto que la OMS (2005) calculó que el 61% de todas las muertes (35

millones) y el 49% de la carga mundial de morbilidad eran atribuibles a enfermedades crónicas. Se estima que en 2030 la proporción del total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegará al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%. Se prevé que el mayor incremento se produzca en las regiones de África y del Mediterráneo Oriental.

Las diferencias culturales desempeñan un papel crucial en la interpretación y gestión de la salud en diversas sociedades. Como afirma Kleinman (1980), "Los sistemas de creencias, los valores culturales y las prácticas tradicionales pueden tener un impacto significativo en los conceptos de salud y enfermedad" (p. 104). Este enfoque destaca la importancia de incorporar la comprensión cultural en el ámbito de la salud, promoviendo estrategias que sean culturalmente pertinentes y sensibles. Así, abordar la salud desde una perspectiva que reconoce y valora la diversidad cultural puede contribuir a la creación de entornos sanitarios más inclusivos y respetuosos con las variadas concepciones de bienestar y enfermedad.

Como se ha expuesto anteriormente, la salud es un concepto constituido por una dimensión triangular que abarca el bienestar físico, mental y social de las personas. Estas tres dimensiones se interrelacionan e influyen mutuamente en el estado de salud de un individuo. En el presente trabajo, se profundizará en el análisis de la dimensión mental de la salud, entendida Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (Minsalud, 2013) como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Esta definición de salud mental implica que las personas puedan desarrollar su potencial, afrontar los desafíos de la vida, establecer relaciones positivas y participar activamente en la sociedad. Sin embargo, la salud mental a nivel global se ve afectada notablemente según las cifras propuestas por la Confederación Mundial de España (s.f.):

El 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares. Entre el 35% y el 50% no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado. 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida. Más de 300 millones de personas en el mundo viven con depresión, un problema de salud

mental que ha aumentado un 18,4% entre 2005 y 2015. Cerca de 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.

En esta línea, la salud mental en Colombia se ve significativamente afectada por un grupo de factores de riesgo, entre los que se destacan la pobreza, la violencia, el prolongado conflicto armado, el consumo de sustancias psicoactivas y niveles elevados de estrés. Estos factores no solo son catalizadores de problemas de salud mental, sino que también contribuyen a exacerbar condiciones preexistentes, lo que se traduce en un deterioro del bienestar y una disminución en la calidad de vida de los colombianos. Los datos epidemiológicos son un claro reflejo de esta realidad, evidenciando una alta prevalencia de trastornos mentales que demanda una respuesta urgente y eficaz por parte del sistema de salud colombiano.

En un estudio detallado, Rojas (2018) señala que un segmento significativo de la población joven y adolescente en Colombia enfrenta desafíos relacionados con la salud mental, un hallazgo respaldado por los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). Esta encuesta reveló no sólo la magnitud de la problemática en jóvenes y adolescentes, sino también las brechas existentes en la atención y el acceso a servicios de salud mental. Adicionalmente, el Estudio Nacional de Salud Mental de 2003 arroja luz sobre otra faceta preocupante: el 40% de los adultos colombianos, en el rango de 18 a 65 años, ha experimentado o experimentará algún tipo de trastorno mental a lo largo de su vida (Ministerio de la Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2003).

Complementando estos hallazgos, estudios adicionales como el publicado en "Lancet Psychiatry" en 2019 (Patel et al., 2019) y la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2019 ofrecen una perspectiva más amplia y actualizada. Estos estudios destacan el incremento en la prevalencia de condiciones como la ansiedad y la depresión, subrayando la necesidad urgente de fortalecer los sistemas de apoyo y atención en salud mental. La comparativa regional proporcionada por organismos como la OMS y la OPS enfatiza la importancia de políticas públicas que integren la salud mental en la atención primaria y que aborden de manera holística los determinantes sociales de la salud mental en Colombia.

Por lo tanto, la síntesis de estos datos y estudios sobre la salud mental en Colombia enfatiza la necesidad crítica de implementar estrategias integrales y polifacéticas. Estas estrategias deben atender de manera simultánea los factores sociales y económicos, así como las demandas clínicas y terapéuticas que enfrenta la población. Tal enfoque integral no solo resulta vital para Colombia,

sino que también se alinea con directrices y recomendaciones a nivel global en el ámbito de la salud mental, destacando la universalidad y la interdependencia de estos desafíos y soluciones en un contexto más amplio.

Según la OMS (2022), la salud es un derecho fundamental y una responsabilidad personal que requiere la promoción activa tanto por parte de la sociedad como de sus instituciones. En este sentido, la salud mental desempeña un papel crucial en el bienestar general y constituye un elemento esencial para el crecimiento individual, comunitario y socioeconómico. Por lo tanto, resulta imprescindible fomentar la autorresponsabilidad individual con el fin de preservar y mejorar nuestra salud mental, buscando alcanzar el máximo grado de autonomía dentro del sistema sanitario. Al hacerlo, estarán preparadas para afrontar los momentos estresantes de la vida, desarrollar plenamente sus habilidades y contribuir significativamente al mejoramiento de su comunidad.

Un aspecto clave para evaluar la salud mental es el bienestar psicológico (BP), que según Ryff (1989) se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Este concepto se ha desarrollado en los últimos años por diversos autores, algunos plantean dos grandes tradiciones en el campo del bienestar, mediante una revisión integradora Ryan y Deci (2001) clasifican el bienestar hedónico como un enfoque hacia la felicidad, mientras que el bienestar eudaimónico se interesa por el desarrollo humano. Dichas tradiciones son discutidas posteriormente por diversos autores, por lo que Ryff identifica los aspectos esenciales de coincidencia entre las diversas propuestas y sugiere un modelo multidimensional de bienestar psicológico el cual se divide en seis dimensiones psicológicas, cada aspecto expresa diferentes retos que afrontan los individuos mediante el grado en que se sienten satisfechos con su vida y se perciben a sí mismos como agentes activos de su propio bienestar. Keyes et al. (2002, p.1010) lo plantean de la siguiente manera:

Las personas intentan sentirse bien consigo mismas aun siendo conscientes de sus propias limitaciones (autoaceptación). También buscan desarrollar y mantener relaciones interpersonales cálidas y de confianza (relaciones positivas con los demás) y moldear su entorno para satisfacer las necesidades y deseos personales (dominio ambiental). Al sostener la individualidad dentro de un contexto social más amplio, las personas también buscan un sentido de autodeterminación y autoridad personal (autonomía). Un esfuerzo vital es encontrar significado en los propios esfuerzos y desafíos (propósito en la vida). Por

último, el aprovechamiento de los talentos y capacidades (crecimiento personal) es fundamental para el bienestar psicológico.

De esta manera, en un estudio realizado a un grupo de estudiantes universitarios con el objetivo de conocer las preocupaciones vitales, el nivel de bienestar psicológico subjetivo y las estrategias de afrontamiento más utilizadas, Cornejo (2005) encontró que los estudiantes reportan problemas personales, familiares y de adaptación a la nueva etapa académica que empiezan, lo que refleja las dificultades típicas de los jóvenes que viven una experiencia de cambio y transición. Estos problemas se expresan en la falta de confianza en sí mismos, el miedo a no cumplir con las demandas académicas y el distanciamiento de su familia de origen.

En este contexto, los estudiantes universitarios enfrentan desafíos particulares que pueden afectar su salud mental. La transición a la vida universitaria implica un cambio significativo en el entorno social y académico, lo que puede generar estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental. Según Stallman (2010), los estudiantes universitarios enfrentan una variedad de desafíos que incluyen la presión académica, las preocupaciones financieras, la adaptación a un nuevo entorno y la gestión del tiempo. Estos desafíos pueden exacerbar los problemas de salud mental existentes o contribuir al desarrollo de nuevos problemas de salud mental.

Además, los estudiantes universitarios también enfrentan presiones relacionadas con la vida social y personal. La necesidad de encajar socialmente, formar nuevas amistades, y las expectativas de éxito pueden aumentar el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios (Pedrelli et al., 2015, p. 506). La exposición a nuevas experiencias y entornos también puede llevar a los estudiantes a experimentar conflictos internos, confusión de identidad y dudas sobre sus elecciones de vida y carrera.

La salud mental de los estudiantes universitarios es un área que requiere atención y recursos significativos para proporcionar el apoyo necesario. La intervención temprana y el acceso a servicios de salud mental adecuados son cruciales para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios y ayudarlos a tener éxito académico y personal. Según Eisenberg, Hunt, y Speer (2013), menos de la mitad de los estudiantes universitarios que enfrentan problemas de salud mental buscan ayuda (p. 63). Las barreras para buscar ayuda incluyen el estigma asociado con los problemas de salud mental, la falta de conciencia sobre los servicios de salud mental disponibles, y las preocupaciones sobre el costo de los servicios de salud mental.

En este sentido, un estudio realizado por Contreras et al. (2008) con estudiantes universitarios de psicología en Barranquilla, Colombia, permitió identificar una serie de factores asociados al fracaso académico. Entre los hallazgos se destaca que los estudiantes presentan deficiencias a nivel cognitivo, falencias en técnicas de estudio, problemas de motivación y aspectos inherentes de la personalidad. Se evidenció que varios estudiantes presentaban dificultades en la atención, concentración y proceso de aprendizaje, gestión del tiempo, autoconfianza y síntomas de depresión y ansiedad. Además, la falta de orientación vocacional previo al ingreso a la universidad desencadena desmotivación y problemas en el rendimiento académico. Ante las dificultades que enfrentan en su vida diaria, los estudiantes reconocen que estos problemas no se limitan únicamente a aspectos psicológicos, sino también sociales. Según Contreras et al. (2008), "el 56% de ellos trata de solucionarlas adoptando una actitud positiva frente a ellas, un 16% busca una solución frente a la dificultad, y un 15% no emite respuesta alguna" (p. 126-127). Esto sugiere que una proporción significativa de estudiantes intenta abordar activamente los desafíos que enfrentan. Además, se infiere que la atención psicológica en el contexto académico podría contribuir a reducir el índice de fracaso académico.

Es esencial que las instituciones educativas implementen estrategias efectivas para promover la salud mental de los estudiantes universitarios. Esto incluye la creación de un ambiente universitario que apoye el bienestar mental, la implementación de programas de prevención y concienciación sobre la salud mental, y el aseguramiento de que los estudiantes tengan acceso a servicios de salud mental de calidad (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013, p. 3).

En esta misma línea, Gómez y Pérez (2017) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de conocer las particularidades de los motivos de consulta de los estudiantes universitarios que asisten al proceso de orientación del Departamento de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad de la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia. Los resultados revelaron que la situación conflictiva que más lleva a los estudiantes a pedir ayuda fue "el motivo de consulta asociado a problemas en las relaciones de familia, pareja y pares, seguido por los motivos de consulta cuyo énfasis recaía en la descripción de síntomas realizada por el profesional" (Gómez y Pérez, 2017, p. 90). Los problemas académicos, aunque relevantes, se ubicaron en un tercer lugar como motivo de consulta. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar en la orientación no solo los aspectos psicológicos y emocionales de los estudiantes, relacionados con el contexto académico, sino también sus relaciones interpersonales y salud

mental en general para promover un desarrollo integral saludable y propicio para un adecuado rendimiento académico.

A la luz de lo expuesto, Marchena, et al. (2009) describe la asesoría psicológica individualizada como “un proceso de ayuda técnica que es solicitado por el estudiante universitario en situación de incertidumbre o de dificultad respecto a ciertas condiciones académicas o personales, en las que debe optar de algún modo, tomando una decisión o generando una alternativa más eficaz” (p. 81). La orientación psicológica se basa en utilizar métodos y técnicas científicamente fundamentadas y adaptadas a las necesidades y características individuales de cada persona que busca ayuda. Esto permite que el apoyo proporcionado sea adecuado y tenga mayores probabilidades de éxito en la resolución de los problemas psicológicos o emocionales de cada estudiante.

Por lo que la asesoría psicológica sigue una línea conductora basada, según Marchena, et al. (2009) en la identificación y definición del problema, búsqueda y selección de estrategias, evaluando críticamente cada una para luego decidir cuál es la más apropiada para el caso específico del estudiante.

Diversos estudios han demostrado cómo la salud mental en los últimos años está afectando a la población juvenil. Una encuesta realizada por Minsalud (2023) revela que el 66,3% de los colombianos manifiesta haber enfrentado algún problema de salud mental, donde el 75,4% de las mujeres entre el rango de 18 a 24 años lo declara de esta manera, es decir que existe una prevalencia significativa en el sexo femenino por factores externos que afectan la salud mental. Además, en el transcurso de la pandemia, se ha observado un incremento de alrededor del 20% en la solicitud de servicios de salud mental entre los jóvenes residentes en el departamento de Antioquia. El aislamiento, la incertidumbre y las tensiones han tenido un impacto significativo en el bienestar emocional de la comunidad, llevando a las personas a buscar ayuda y atención para hacer frente al estrés, la ansiedad y otras dificultades emocionales. (El Colombiano, 2022).

Asimismo, un reporte de salud mental revelado por el Boletín Epidemiológico de Antioquia (2023), expone que, según la tasa de incidencia de intentos de suicidio, uno de los municipios más afectados es Yarumal. A nivel departamental, el 66% de los casos notificados de intentos de suicidio hasta la semana 40 del año 2023, corresponde al sexo femenino. En esta línea, los factores desencadenantes de intentos suicidas varían según la etapa cronológica. Para el departamento los cuatro principales factores desencadenantes corresponden a problemas familiares, problemas de

pareja, problemas escolares y problemas económicos. Donde los problemas familiares prevalecen en un rango de edad entre 10 a 19 años. Seguidamente, el factor principal en las edades entre 20 a 29 años, corresponde a problemas de pareja o expareja.

En consonancia con lo mencionado, la población juvenil enfrenta desafíos importantes en cuanto a salud mental en el departamento. Estos hallazgos destacan la importancia de implementar intervenciones efectivas y accesibles que aborden no solo los síntomas superficiales, sino también las causas subyacentes de la angustia mental en la población juvenil. En última instancia, se requiere una respuesta integral y colaborativa que involucre a múltiples sectores, desde la salud pública hasta la educación y la comunidad en general, para promover un entorno que fomente el bienestar emocional y mental de los jóvenes en el departamento, especialmente, en el municipio de Yarumal.

Por tal motivo, podríamos decir que la salud mental es un aspecto crucial del bienestar general y es especialmente relevante en el contexto de los estudiantes universitarios, quienes enfrentan desafíos y presiones únicas que pueden afectar su salud mental. Es imperativo abordar estos problemas y proporcionar el apoyo necesario para asegurar el bienestar y el éxito de los estudiantes universitarios.

De esta manera, la Universidad de Antioquia se destaca por su compromiso con la salud integral de sus estudiantes, ofreciendo una amplia gama de programas y servicios. En este contexto, el Sistema de Bienestar Universitario de la institución juega un papel fundamental. Su objetivo se basa en “acompañar a los estudiantes, docentes y empleados en su proceso laboral o académico, con el fin de generarles calidad de vida, formación integral y sentido de comunidad, a través de diferentes programas y servicios que se planean desde los departamentos de Desarrollo Humano, Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad y Deportes, con la participación activa de las Unidades Académicas a través de las Coordinaciones de Bienestar ubicadas en las sedes de Medellín y las Regiones” (Universidad de Antioquia [UdeA], s.f.).

Del mismo modo, en la Universidad de Antioquia Sede Norte se desarrolla este programa enfocado al bienestar psicológico, físico y social de los estudiantes, ofreciendo servicios de psicoorientación, que se centra en abordar cualquier tema personal y académico que cause malestar y pueda influir en el rendimiento educativo o en la permanencia en la universidad (Udea, s.f.). Realizando también acciones de contención emocional y derivación a rutas de atención. Asimismo, Bienestar Universitario implementa actividades culturales, deportivas y académicas para con el

propósito de beneficiar la salud mental de los estudiantes. Es decir, que los estudiantes universitarios de la Sede Norte tienen la disponibilidad de la atención psicológica, en caso de que lo requieran para resolver conflictos emocionales, académicos, sociales, psicológicos o todo lo que pueda afectar su desempeño académico o su salud mental en general.

El estudio de caracterización de estudiantes universitarios de la UdeA (s.f), se observó que Yarumal representa un porcentaje de la muestra analizada, con un 0.5% de los estudiantes pertenecientes a esta región. Al realizar el análisis univariado, se identificaron diferentes aspectos relevantes en relación con la salud mental de los estudiantes, incluyendo la presencia de alertas de posibles indicadores clínicos. Específicamente, al examinar la salud mental en términos de depresión y ansiedad, se encontró que las mujeres presentan un porcentaje mayor de alerta de posible indicador clínico en el primer diagnóstico, con un 65% de mujeres en esta categoría en comparación con el 35% de hombres. Esta divergencia es estadísticamente significativa, señalando que el sexo femenino puede considerarse un factor de riesgo para la manifestación de ansiedad y depresión en el contexto estudiantil analizado.

En el contexto previamente descrito sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, es pertinente explorar más a fondo el bienestar psicológico de los mencionados, específicamente en los estudiantes de Yarumal, Antioquia. Este estudio se propone como objetivo principal investigar el bienestar psicológico de los estudiantes de la universidad de Antioquia sede norte, realizando una comparativa entre dos grupos específicos: aquellos estudiantes que han sido beneficiarios de asesoramiento psicológico y aquellos que no han tenido acceso a este tipo de apoyo (Cornejo, 2005, p. 75).

En este orden de ideas, la inquietud central que guía esta investigación se plantea de la siguiente manera: ¿Cuáles son las posibles variaciones en el bienestar psicológico entre un grupo intervenido que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo no intervenido de estudiantes universitarios del municipio de Yarumal durante el periodo de 2023-II y 2024-I? Adicionalmente, se busca identificar y analizar ¿Cuáles son las razones que influyen en las posibles variaciones del bienestar psicológico entre un grupo intervenido que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo no intervenido de estudiantes universitarios del municipio de Yarumal?

Esta indagación se alinea con la necesidad de entender más profundamente cómo el acceso a servicios de salud mental, como el asesoramiento psicológico, puede impactar en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, y cómo este, a su vez, se relaciona con los desafíos y

presiones que enfrentan estos mismos, tema central de la discusión previa. La exploración de estas cuestiones es fundamental para el desarrollo de estrategias efectivas que promuevan la salud mental y el bienestar psicológico en esta población específica.

2 Justificación

El presente estudio propone un análisis comparativo del bienestar psicológico en dos grupos de estudiantes de la Universidad de Antioquia, Sede Norte, con edades comprendidas entre 17 y 28 años. Esta investigación se centra en evaluar las diferencias en el bienestar psicológico entre estudiantes que han recibido asesoría psicológica y aquellos que no la han tenido.

La justificación de este estudio radica en diversos factores clave. En primer lugar, se busca entender de manera específica el impacto que la asesoría psicológica puede tener en la salud mental de los estudiantes universitarios. Aunque existen estudios previos que indican beneficios potenciales de estas asesorías, es crucial determinar su influencia sobre el bienestar psicológico de los estudiantes en un contexto particular como el de la Universidad de Antioquia, Sede Norte. Estos resultados podrían proporcionar evidencia empírica necesaria para orientar las decisiones en el ámbito de la salud mental estudiantil.

Además, es fundamental considerar el contexto cultural y educativo en el que se desarrolla este estudio. La experiencia universitaria puede variar ampliamente dependiendo de estas variables, lo que subraya la importancia de realizar investigaciones contextualizadas para obtener datos más representativos y aplicables a la población estudiada.

El rango de edad seleccionado para este estudio, que comprende de 17 a 28 años, abarca una fase crucial del desarrollo humano caracterizada por una serie de transiciones significativas y decisiones fundamentales. Como menciona Rivera, Niebla y Montero (2021), los jóvenes son considerados más propensos a participar en comportamientos de alto riesgo debido a los cambios inherentes al ciclo de vida que experimentan, así como a los desafíos emocionales, económicos y sociales asociados con el acceso y la permanencia en la educación superior. Además, este periodo vital es crítico para la formación de hábitos saludables, la construcción de identidad, autonomía y éxito personal. Estas demandas pueden generar estrés, ya que requieren que los jóvenes desarrollen respuestas efectivas para adaptarse a ellas (p. 2). Es en este contexto donde la comprensión del impacto de la asesoría psicológica cobra una importancia vital.

Los hallazgos de este estudio podrían tener implicaciones significativas para la mejora de políticas educativas y la implementación de servicios de apoyo en la universidad. Una comprensión más profunda de cómo la asesoría psicológica afecta el bienestar de los estudiantes

podría llevar a una asignación más efectiva de recursos y a la mejora de los programas de apoyo existentes.

Este estudio representa una contribución significativa al creciente cuerpo de investigación sobre la salud mental en contextos académicos, posicionándose como un recurso informativo de gran valor. En un contexto donde la preocupación por la salud mental de los estudiantes en Colombia y a nivel global está aumentando, los hallazgos de esta investigación podrían ser cruciales para una comprensión más profunda de las necesidades y retos específicos que enfrenta esta población. La relevancia de estos resultados trasciende el ámbito académico, proporcionando insights valiosos para el desarrollo de políticas y programas de apoyo más eficaces.

La psicología, en su compromiso con la promoción de la salud mental y el bienestar, se beneficia enormemente de investigaciones que exploran los efectos de intervenciones psicológicas específicas, como la asesoría psicológica. Este estudio se alinea con un cuerpo de conocimiento que subraya la importancia de estrategias de apoyo personalizadas y basadas en la evidencia para mejorar el bienestar psicológico, especialmente en poblaciones vulnerables como los estudiantes universitarios.

Además, este trabajo responde a la creciente demanda de una comprensión más profunda de los factores que influyen en el bienestar psicológico en entornos educativos, ofreciendo perspectivas valiosas para psicólogos, educadores y responsables de políticas educativas y de salud mental. Al analizar la relación entre la asesoría y el bienestar psicológicos, este estudio contribuye a la definición de prácticas efectivas que pueden ser implementadas en universidades para fomentar un ambiente académico que apoye la salud mental de los estudiantes, un aspecto clave para su éxito y desarrollo integral.

Este estudio pretende no solo enriquecer el conocimiento académico, sino también desempeñar un papel en la promoción de una mayor conciencia y entendimiento sobre la importancia de buscar apoyo psicológico. Al hacerlo, se busca contribuir a la disminución del estigma relacionado con la asistencia psicológica, impulsando así un ambiente más saludable y acogedor en la comunidad de la universidad de Antioquia sede norte, adicionalmente, este estudio aspira a fomentar un cambio cultural hacia una aceptación y normalización incrementadas de la atención en salud mental dentro de los contextos educativos.

En síntesis, este estudio se presenta como una herramienta esencial para profundizar en la comprensión del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios y el rol crítico que la

asesoría psicológica puede desempeñar en su salud mental. A través de un enfoque comparativo entre aquellos que han recibido asesoría y los que no, se busca arrojar luz sobre las posibles diferencias en su bienestar psicológico, ofreciendo un panorama más claro de las necesidades y desafíos en este grupo demográfico.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Estimar las características del bienestar psicológico entre un grupo intervenido que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo no intervenido de estudiantes de la Universidad de Antioquia Sede Norte.

3.2 Objetivos específicos

- Evaluar el bienestar psicológico de un grupo intervenido y no intervenido de estudiantes de la Universidad de Antioquia.
- Identificar las semejanzas y diferencias entre el bienestar psicológico de un grupo no intervenido y un grupo intervenido de estudiantes de la Universidad de Antioquia.
- Identificar cuáles pueden ser las posibles razones por las que se asiste o no al asesoramiento psicológico.
- Valorar los efectos en términos de logros y dificultades de los procesos de asesoramiento psicológico en la Universidad de Antioquia Sede Norte.

4 Marco teórico

4.1 Salud y bienestar

El concepto de salud a lo largo de la historia de la humanidad se ha presentado de forma dinámica y ligado a diferentes factores que inciden en cómo se entiende y aborda, según San Martín (1981, citado en Echeita y Serrano, 2019):

El concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo con la época, la cultura y con las condiciones de vida de la población. La idea que tiene la gente de su salud está siempre limitada por el marco social en el que actúan. (p. 15)

Dicho lo anterior, para aproximarse a una definición holística del término de salud es importante resaltar que históricamente dicho concepto está ligado con la definición de enfermedad, lo que hace difícil establecer límites en una frontera con frecuencia ambigua y sutil que existe entre ambos conceptos, como lo pueden ser las percepciones y creencias de los seres humanos (Guerrero y León, 2008 p. 613). Entendiendo con lo anterior que en un mundo complejo como el que vivimos la salud cobra un papel importante y los conceptos que se manejan sobre ella son variados y tiene repercusiones considerables, pues representa visiones de la propia vida, actuaciones y planificaciones diferentes (Sánchez-González, 1998). Es por eso por lo que a pesar de que el concepto de salud a través de la evolución de la humanidad puede llegar a limitarse a la frase “todos hablan de salud, pero nadie sabe lo que es” (Guerrero y León, 2008 p. 613), es importante conocer cómo se ha desarrollado el concepto y cómo ha evolucionado desde la antigüedad hasta la época actual.

En la antigüedad, era fundamental para la elaboración del concepto de salud, tener en cuenta su posible génesis en la visión ayurvédica. Que, según Guerrero y León (2008), se entendía como:

El Ayurveda es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo conocido, se le considera la “ciencia de la vida”. Sus raíces proceden de la era Védica, probablemente hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada “la Madre de todas las curaciones.” Ayurveda es uno de los sistemas curativos, que trata el cuerpo, la mente y el espíritu. Está relacionado con una visión profunda de la vida y la conciencia. (p. 614)

Posteriormente, la concepción de salud fue evolucionando hasta la antigua Grecia donde es obligatorio mencionar a Hipócrates, considerado por muchos el “Padre de la Medicina”; su pensamiento naturalista basado en la armonía de la naturaleza humana y el ambiente que le rodea denota el respeto que debía procurarse a ciertas leyes a favor de preservar ese equilibrio (Guerrero y León, p. 613). Aportando así una mirada más holística de lo que se consideraba el concepto de salud para ese momento.

Tiempo después, el concepto de salud en la Edad Media no sufrió cambios relevantes (Guerrero y León, 2008, p. 623). Entendiendo así que, al desaparecer el Imperio Romano de occidente, los médicos árabes, los persas y los judíos, resguardaron e impulsaron los conocimientos de la medicina griega durante la Edad Media. Según Sigerist (1987) (como se citó en Guerrero y León, 2008), la teoría de los cuatro humores ejerció entre los médicos mayor influencia en la Edad Media que en la época antigua, debido a que ilustraba de manera gráfica la interpretación filosófica de la salud y la enfermedad; señala que, a partir del siglo XII, cuando se conoció en occidente la literatura árabe, estas ideas influyeron en el pensamiento médico y en el ejercicio de la medicina.

En la actualidad la definición más aceptada del término salud, es el propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Carta Constitucional (1946) define la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Lo particular de esta definición es que se tiene en cuenta varias dimensiones, entre ellas, la mental.

En este sentido, Rivera (2019) señala que el paradigma de la salutogénesis tiene como propósito “el mantenimiento y realce del bienestar”. Promoviendo de esta manera estilos de vida saludables, fomentando actitudes positivas y capacidades de afrontar adversidades para alcanzar un estado de bienestar óptimo. Además, la promoción de la salud desde esta perspectiva busca potenciar la capacidad de las personas para identificar, controlar y utilizar sus recursos internos y externos para mejorar su bienestar y calidad de vida (p...)

Por lo tanto, el concepto de bienestar se define según Fernández et al (2010) como un concepto integral que engloba tantos aspectos relacionados con la salud como aquellos no vinculados directamente a ella, como la autonomía e integridad. Se destaca que el bienestar puede ser equiparado con la calidad de vida al cambiar la perspectiva de objetivo a subjetivo. Asimismo, se establece una relación entre el bienestar y el funcionamiento, como entre la calidad de vida

relacionada con la salud. La Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF) se presenta como una herramienta estandarizada y global para abordar la salud y el funcionamiento, considerando tanto los dominios de la salud como aquellos no relacionados, lo que amplía la comprensión de la salud al considerar al individuo en su totalidad biológica y social (p. 169).

4.2 Salud Mental

La salud mental es un tema de gran relevancia para la comprensión del ser humano y su relación con el mundo. Sin embargo, no siempre ha sido abordado de la misma manera ni con los mismos criterios. A lo largo de la historia, las concepciones sobre la salud y la enfermedad mentales han variado según el contexto cultural, social y científico de cada época. Para abordar el tema de la salud mental es imprescindible hacer referencia a la enfermedad mental, y por eso se empezará por examinar cómo ha sido la visión que el ser humano ha tenido de ella. Durante milenios, los humanos han buscado comprender y dominar los comportamientos que se apartan de lo común, pero sus esfuerzos siempre se basan en las teorías o modelos de conductas predominantes en cada época. La finalidad de estos paradigmas es dar cuenta de las razones por las que alguien “se comporta de cierta manera”.

La concepción de la mente como entidad distinta del cuerpo ha persistido desde la antigüedad, con el término "alma" o "psique" utilizada para designar la mente en la antigua Grecia. En el pasado, los filósofos atribuían la conducta anormal ya sea a la mente o al cuerpo, en un intento de descifrar su causalidad. Se formaron tres corrientes de pensamiento que explicaban el comportamiento anormal: las tradiciones sobrenatural, biológica y psicológica (Merabak, 2009, citado en Barlow y Durand, 2001).

La tradición sobrenatural sostiene que nuestro comportamiento es influenciado por fuerzas externas como dioses, demonios, espíritus o fenómenos naturales. Por otro lado, la tradición biológica argumenta que los trastornos son resultado de enfermedades o desequilibrios químicos. Hipócrates (460-377 a. C.), reconocido como el fundador de la medicina moderna, cuestionó la creencia popular de su tiempo de que la epilepsia era una enfermedad divina, atribuyendo tal creencia a la ignorancia y el miedo. Continuando, en 1909 fue fundado por Clifford Beers (1876-1943) el movimiento la Sociedad de Connecticut para la Higiene Mental, cuya finalidad era prevenir la enfermedad mental, acabar con la estigmatización y promover la investigación y la

enseñanza de los médicos psiquiatras. Finalmente, la tradición psicológica contemporánea postula que la conducta "anormal" es producto de un desarrollo psicológico problemático y del ambiente social (Merabak, 2009).

Estas tradiciones, que coexistieron y evolucionaron a lo largo de la historia, reflejaron los cambios culturales, sociales y científicos de cada época. No obstante, el siglo XX trajo consigo una ruptura con los paradigmas previos y el surgimiento de nuevas corrientes de pensamiento que se enfrentaron a la salud mental desde perspectivas novedosas y a veces contrapuestas.

Entre estas corrientes destacan el psicoanálisis, introducido por Sigmund Freud (1856-1939), quien propuso un modelo de la estructura de la mente y el papel de los procesos inconscientes en la determinación del comportamiento. Asimismo, surge el conductismo, con figuras como John B. Watson, Iván Pavlov y B. F Skinner, quienes se enfocaron en el aprendizaje y la adaptación como determinantes del desarrollo de la psicopatología (Merabak, 2009).

Estos dos enfoques ilustran las múltiples formas de entender y abordar la salud mental, un concepto que no puede ser definido mediante un solo criterio o atributo, dada su complejidad y variabilidad. De hecho, no existe un límite claro entre la salud y la enfermedad mental, ya que existen diversos niveles de salud mental y no puede ser atribuida a un único factor (Merabak, 2009). Asimismo, la ausencia de uno de estos atributos no implica necesariamente la presencia de una enfermedad mental.

En cuanto a las características de las personas consideradas mentalmente sanas, Merabak (2009) señala que estas personas se caracterizan por aceptarse a sí mismas y manejar adecuadamente sus emociones. Son capaces de llevarse bien con los demás, respetar las diferencias individuales, y afrontar los desafíos de la vida con responsabilidad y flexibilidad. Tienen la capacidad de reírse de sus propios errores y son tolerantes y amables consigo mismos y con los demás. Además, pueden establecer relaciones personales duraderas y gratificantes, y enfrentar el futuro con resiliencia, incluso cuando se sienten temerosos.

Con relación a lo anterior, se puede decir que la salud mental está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico de las personas, que es la forma en que estas viven su salud mental a nivel emocional, cognitivo y conductual; este concepto se abordará y ampliará a continuación con mayor detalle.

4.3 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un estado de tensión que engloba aspectos emocionales, cognitivos y relacionales de la persona, permitiéndole hacer frente a los desafíos de la vida, desarrollar su potencial y contribuir al bienestar de la comunidad. Una autora destacada en este campo es Carol Ryff (1989), quien ha desarrollado uno de los primeros modelos sistemáticos del bienestar psicológico. Según Ryff (1989), el bienestar psicológico implica el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial y encontrar un significado en la vida. Su modelo se basa en seis dimensiones fundamentales que incluyen:

- La autoaceptación se refiere a la actitud positiva hacia uno mismo y su historia, reconociendo tanto los aspectos positivos como los negativos de la personalidad.
- Las relaciones positivas se basan en la capacidad de establecer vínculos afectivos y de confianza con otras personas, mostrando interés, empatía y amor.
- El propósito en la vida implica tener objetivos y metas que orienten la existencia y le den sentido al presente y al pasado.
- El crecimiento personal consiste en aprovechar las potencialidades y habilidades propias, buscando nuevas experiencias y aprendizajes que permitan el desarrollo personal.
- La autonomía es la sensación de ser libre para tomar decisiones propias, sin dejarse llevar por la presión o la opinión de los demás.
- El dominio del entorno es la habilidad para adaptarse y modificar el ambiente según las necesidades y capacidades propias, sintiendo control y eficacia sobre el mundo.

Ryff ha señalado que el bienestar psicológico también tiene implicaciones para el bienestar físico, ya que se ha relacionado con menores niveles de estrés, inflamación, riesgo cardiovascular y mejor calidad del sueño. Esta concepción amplia y dinámica se alinea con la perspectiva de la psicología positiva, una corriente que se enfoca en los aspectos positivos del ser humano y que surge como respuesta a la visión tradicional de la psicología centrada en los problemas y el sufrimiento.

La psicología positiva propone una visión más holística del bienestar psicológico. Según este enfoque, el bienestar no se reduce únicamente a la ausencia de enfermedad mental, sino que

implica experimentar emociones positivas, comprometerse en actividades significativas y desarrollar la capacidad de adaptarse y florecer ante los desafíos de la vida. Este paradigma resalta la importancia de promover experiencias y emociones positivas que contribuyan a una vida plena y significativa.

Un modelo que ilustra esta visión es el propuesto por Seligman (2011), que describe los cinco elementos fundamentales del bienestar psicológico, conocido como PERMA por sus siglas en inglés, (Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning y Accomplishment). Estos elementos incluyen emociones positivas (P), compromiso (E), relaciones interpersonales (R), significado (M) y logro (A). Según Seligman, el bienestar psicológico se logra cuando estos aspectos se encuentran equilibrados y en armonía, proporcionando así una sensación de satisfacción y plenitud. El modelo PERMA ofrece un marco teórico y práctico para evaluar y mejorar el bienestar psicológico de las personas, así como para diseñar intervenciones basadas en la evidencia científica que fomenten el desarrollo humano óptimo.

Otro modelo relevante es el de Ed Diener, conocido como uno de los principales investigadores en el campo de la felicidad y el bienestar psicológico, Diener sostiene que el bienestar psicológico (Diener utilizaba el término de “bienestar subjetivo” para referirse a los términos que actualmente se conocen como bienestar psicológico) abarca tanto la satisfacción con la vida como la experiencia de emociones positivas en el día a día. Según Diener (2000, p. 34), "el bienestar subjetivo es una evaluación cognitiva y afectiva de la propia vida que incluye tanto juicios cognitivos de satisfacción global con la vida como evaluaciones afectivas de la experiencia emocional”.

Otros investigadores, como Keyes (2002), han propuesto el concepto de bienestar completo, que va más allá de la ausencia de enfermedad mental y engloba tanto el bienestar psicológico como el bienestar social y emocional. Keyes destaca la importancia de considerar no sólo los aspectos individuales del bienestar, sino también las relaciones sociales y la conexión con la comunidad. Según Keyes (2002, p. 208), "el bienestar completo se refiere a la presencia de emociones positivas y la ausencia de síntomas de enfermedad mental, junto con un funcionamiento psicológico óptimo y un sentido de bienestar social”. Esta perspectiva ampliada resalta la interacción entre el individuo y su entorno social como un factor crucial para el bienestar psicológico.

4.4 Estudiante universitario

La transición de la educación secundaria a la educación superior representa un punto de inflexión en la vida de muchos jóvenes. Esta fase no solo marca el inicio de una nueva etapa académica, sino que también conlleva una serie de desafíos y responsabilidades que impactan en el desarrollo integral de los individuos. Durante este período, los estudiantes no solo adquieren conocimientos especializados, sino que también desarrollan habilidades socioemocionales, establecen redes de contactos y definen su proyecto de vida profesional y personal. Por ello, comprender las dinámicas y experiencias de los estudiantes universitarios es esencial para diseñar políticas y programas educativos efectivos (Tinto, 1993).

La palabra “estudiante”, en su origen etimológico, refleja la esencia de lo que significa ser un aprendiz en la vida. El término “studens” evoca la idea de esfuerzo, dedicación y compromiso, valores que son fundamentales para el éxito en la educación superior (Real Academia Española, 2023). Sin embargo, la figura del estudiante universitario ha evolucionado a lo largo del tiempo, adaptándose a los cambios socioeconómicos, tecnológicos y culturales de cada época.

Desde el punto de vista sociológico, el estudiante universitario no es solo un individuo que busca adquirir conocimientos, sino que también es un miembro activo de una comunidad académica. Durkheim (1897) destacó la importancia de las interacciones sociales y las relaciones que se establecen en el entorno universitario, ya que estas influyen en la formación de la identidad y en la construcción de valores y principios. Por su parte, la UNESCO (1998) resalta el papel del estudiante universitario como un promotor del desarrollo sostenible, la justicia social y la paz.

Schlossberg (1989) ofrece una visión más holística del estudiante universitario, considerándolo como un ser multidimensional que experimenta cambios a nivel cognitivo, emocional y social. Esta perspectiva reconoce la importancia de brindar apoyos y recursos adecuados para facilitar la adaptación y el bienestar de los estudiantes en la universidad.

Astin (1993) propone un enfoque sistémico para analizar el desempeño y la trayectoria del estudiante universitario. Según este autor, es esencial considerar tanto los antecedentes y características personales del estudiante, como las experiencias y oportunidades que se le presentan durante su formación, para poder evaluar de manera integral su éxito académico y personal.

Basado en lo anterior, podríamos decir que el estudiante universitario es un actor central en el panorama educativo contemporáneo. Su formación, experiencias y desafíos tienen

repercusiones directas en el desarrollo de las naciones y en la construcción de un mundo más justo, equitativo e inclusivo. Es imperativo, por tanto, poner en el centro de las políticas educativas a estos jóvenes, reconociendo su potencial y apoyando su crecimiento integral.

4.5 Asesoramiento psicológico

Los estudiantes universitarios influidos no solo por una alta demanda respecto a la oferta educativa, en especial en contextos públicos donde el reto es ser altamente competitivo y tener un buen desempeño académico, debido a la gran cantidad de aspirantes a ingresar a estas universidades y los cupos limitados disponibles. Sino también por responder a necesidades y expectativas de la sociedad, del mercado laboral y del desarrollo tecnológico.

La asesoría psicológica surge como respuesta ante estas necesidades académicas que integran aspectos emocionales, físicos, sociales y psicológicos. En esta misma línea, Martí, Barreda, et al. (2013) aluden que este concepto de asesoría psicológica emana del siglo XX y es influenciado por el psicólogo humanista Carls Rogers quien también lo nombró “counseling” que lo define como “relación de ayuda”. Promoviendo la importancia de la relación psicólogo - paciente (también llamado cliente desde un enfoque humanista) resaltando la empatía, conocimientos y habilidades, aceptación incondicional, entre otros para fortalecer la salud mental.

Este término ha evolucionado a través de los años hasta ganarse una prominente posición en la sociedad contemporánea al abarcar una diversidad de contextos, ya que es aplicable a entornos como laboral, educativo, familiar, de pareja o individual. Siguiendo el sentido de este trabajo se enfatizará sobre la asesoría psicológica en el contexto educativo articulado con los estudiantes universitarios.

De esta manera, Rodríguez (2009) alude a la definición planteada por la American Psychological Association (APA) esclareciendo la asesoría psicológica como “una especialidad de la psicología en la cual el asesor ayuda a otras personas a incrementar su bienestar, aliviar su distress, resolver sus crisis e incrementar sus habilidades para resolver problemas y tomar decisiones”. Es así como el psicólogo puede ser visto como un vehículo que facilita la transición de los desafíos, proporcionando soluciones a través de enfoques de intervención.

No obstante, este autor establece una gruesa línea entre asesoría y terapia psicológica, su distinción radica en que la primera, solo se centra en el desarrollo de habilidades y recursos

personales para afrontar problemas cotidianos, además, suele ser más breve, flexible y centrada en el presente. Por otro lado, la segunda, se centra en la evaluación, diagnóstico y tratamiento basado en técnicas y métodos específicos de cada enfoque psicológico con el objetivo de encontrar alivio psicológico y emocional, mediante un tiempo más prolongado.

Aunque la psicoorientación comparte ciertos aspectos similares con la asesoría psicológica, se distingue por sutiles diferencias. Pues Patiño (2015) manifiesta que la psicoorientación “son programas educativos, preventivos o remediales que intervienen en aspectos relacionados con la integración a la vida universitaria, con los procesos de aprendizaje y con los hábitos de estudio, como apoyo al logro de la excelencia académica” (p. 97). En contraste, la asesoría psicológica se centra en abordar problemáticas específicas.

Por este motivo, mientras la asesoría psicológica se centra en resolver conflictos y dificultades emocionales, la psicoorientación se encamina hacia el desarrollo de herramientas y estrategias que potencien la adaptación y el desempeño efectivo en distintos ámbitos de la vida. Así que, la psicoorientación es un recurso valioso para fortalecer no solo el bienestar emocional, sino también las habilidades necesarias para afrontar los desafíos académicos y sociales con éxito.

Según Rodríguez (2009) realizando una adaptación de Shertzer y Stone, la función práctica de los modelos en asesoramiento psicológico se basa en: explicar y comprender la situación problemática actual; resumir y generalizar la información más relevante; predecir lo que ocurrirá en un futuro, para ello se permite analizar que tipo de intervención se practicará; proporcionar reglas de actuación, desde una orientación psicológica específica; y por último, las decisiones de evaluación, donde se determina qué factores deben evaluarse para una mejor comprensión del caso. Consecuentemente, estas funciones se presentan como un punto de referencia para el psicólogo con el propósito de orientar sus acciones de ayuda de un modo más ordenado.

Por otro lado, Russell y Petrie (citado en Rodríguez, 2009) establecen que:

Existen al menos tres grandes grupos de variables que inciden directamente sobre la ejecución en el área académica. Estos son: (a) los factores propiamente académicos, tales como habilidades, destrezas, motivación y autoeficacia, (b) los factores socio-ambientales, tales como estresores vitales, el apoyo social y las variables familiares, hasta llegar a (c) los factores personales, representados por las características de personalidad, el locus de control y la auto-estima. (p...)

Por esta razón, los estudiantes universitarios asumen complejos desafíos en su proceso formativo, Carneiro (2019) expone un conjunto de estudios donde se evidencia que una de las iniciativas que impulsan a los alumnos a buscar ayuda es la recomendación de sus compañeros respecto al servicio de atención recibido. También las mujeres buscan más ayuda, al ser más abiertas con sus emociones y haber recibido atención previamente. Los estudiantes optan más por el asesoramiento individual o por los talleres. Y finalmente, se encontró que los estudiantes que asistieron a asesorías psicológicas proporcionadas por la universidad tienen niveles más altos de adaptación académica y social en el contexto educativo.

Como conclusión, el objetivo de la asesoría psicológica es favorecer el estado psíquico y emocional en beneficio del desarrollo integral del estudiante como los problemas de aprendizaje, estrategias para fortalecer los hábitos de estudio. Además, intervenir sobre situaciones de estrés crónico, crisis o de riesgo y vulnerabilidad relacionados con aspectos académicos como familiares, sociales o personales.

5 Metodología

5.1 Tipo de Investigación

La presente investigación tiene un enfoque de tipo cualitativo, el cual se encarga “en comprender los fenómenos, explotándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto” (Hernández, R., Mendoza, C. 2018). La investigación cualitativa se basa en la interpretación de los significados del comportamiento humano desde una perspectiva muy cercana al contexto social, es decir, mediante entrevistas, grupos, testimonios, entre otros. De esta manera, según Mendoza (s.f) dicho estudio se diferencia del enfoque cuantitativo por ser inductivo, holístico y enfocado en estudios de pequeña escala que no suele comprobar teoría ni hipótesis, sino que esta misma las genera en su proceso de investigación. No se rige en el cumplimiento de reglas y medición de variables, y además se comprende a las personas y los fenómenos apartándose de los prejuicios y las creencias. En conclusión, la investigación cualitativa intenta comprender los fenómenos sociales, psicológicos y culturales de las personas, eliminando todo tipo de medición estadística y por el contrario, buscando interpretar aspectos subjetivos del individuo.

El objetivo de esta investigación es comparar e interpretar las posibles diferencias en el bienestar psicológico de dos grupos de estudiantes universitarios del municipio de Yarumal. Para ello, se emplea un instrumento de medición de bienestar psicológico (Escala de Bienestar psicológico Ryff) a dos grupos: uno control y otro con el atributo. No obstante, se aplica un grupo focal para la interpretación de los resultados obtenidos y la comprensión de las razones por las cuáles los estudiantes universitarios asisten o no al asesoramiento psicológico.

5.2 Método

El desarrollo de esta investigación tiene un enfoque hermenéutico, que proviene del griego *hermeneuein* y se entiende como “el arte de interpretar”. La hermenéutica filosófica nació con Gadamer, que aspiraba a conectar la ciencia y el pensamiento mediante el lenguaje. De esta manera, su objetivo es la comprensión, pues como expone Dilthey (citado en Martínez, 2004) “el proceso hermenéutico del conocer se aplica correctamente a cualquier otra forma que pueda tener

algún significado, como el comportamiento en general, las formas no verbales de conducta, los sistemas culturales, las organizaciones sociales y los sistemas conceptuales científicos o filosóficos”. Es así como, este método se centra en desentrañar el significado de aspectos subjetivos de las ciencias sociales. Además, Fuster (2019) enfatiza que la hermenéutica participa en todo el proceso investigativo, desde la formulación hasta la interpretación y discusión de los resultados, pasando por el diseño metodológico y teórico.

Conforme a ello, el presente estudio se enmarca en un enfoque exploratorio debido a la limitada cantidad de estudios existentes en el contexto actual de la investigación sobre el bienestar psicológico. Por tanto, nace la necesidad de adentrarse en un terreno poco explorado, donde la comprensión y análisis de este tema es aún incipiente. La poca evidencia de datos sólidos en este campo hace que sea fundamental adoptar un enfoque exploratorio para examinar de manera más profunda y detallada los factores, variables y posibles cambios que inciden en el bienestar psicológico. Así, esta investigación busca establecer una base sólida para futuros estudios y contribuir al conocimiento en un área que merece una mayor atención en la comunidad académica y científica.

La investigación se fundamenta desde una orientación comparativa, la cual facilita la exploración de las relaciones entre variables a través de la comparación de diferencias entre dos o más colectivos. Ato (2013) indica que los estudios comparativos explotan las situaciones variadas, generadas natural o socialmente, para examinar las características, comportamientos o percepciones de los grupos implicados. En este estudio en particular, se indagará acerca del bienestar psicológico entre dos grupos pertenecientes a la Universidad de Antioquia, sede norte.

Ragin (1987) sostiene que el método comparativo es una herramienta útil para generar o refutar teorías e hipótesis a través de una comparación sistemática de dos o más elementos. Se enfoca en investigar una amplia variedad de casos que pueden resultar útiles para realizar análisis comparativos. Además, el método comparativo desempeña una función heurística y verificación de teorías o hipótesis preexistentes.

Adicionalmente, se implementó un estudio de diseño transversal en la investigación, lo que significa que los datos se recogen en un solo punto temporal específico. Los estudios transversales resultan especialmente prácticos para obtener una instantánea de una población o grupo en un momento dado, evitando la necesidad de seguimiento longitudinal. En esta instancia, se mide la

percepción del bienestar psicológico en un momento particular, para luego analizar los datos recolectados.

Gracias al diseño transversal, se logra una visión global de los grupos de estudio en relación con la percepción del bienestar psicológico, sin la necesidad de realizar seguimientos longitudinales a los participantes (Ato, 2013). Este enfoque proporciona un primer entendimiento de las variables en estudio y puede constituir un punto de partida para futuras investigaciones más detalladas y longitudinales en este campo.

Esta investigación se caracteriza por ser correlacional, analizando la existencia de una relación entre dos variables específicas: el impacto del asesoramiento psicológico y los cambios que este podría inducir en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Además, se distingue por su enfoque exploratorio y descriptivo, especialmente aplicado al estudio del bienestar psicológico en la sede norte de la Universidad de Antioquia. Tal como Stebbins (2001) señala, la exploración es vital para descubrir patrones, generar hipótesis y obtener una visión integral de áreas poco examinadas, lo que es crucial en el contexto de fenómenos poco comprendidos. La ausencia de recolección de datos previos a la prueba enfatiza la importancia de observar y describir el estado actual del bienestar psicológico, sentando bases sólidas para investigaciones futuras y el desarrollo de intervenciones adecuadas.

Por otra parte, la dimensión descriptiva del estudio, respaldada por Creswell (2014), permite una detallada identificación de las características y elementos constitutivos del bienestar psicológico de los estudiantes implicados. La comparativa entre grupos, sin realizar un pre-test, facilita la identificación de diferencias y similitudes pertinentes, posibilitando un análisis riguroso y relevante al contexto. Este enfoque descriptivo amplía la comprensión del bienestar psicológico en el entorno educativo, brindando insights valiosos para la interpretación de factores que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios, contribuyendo así significativamente al acervo de conocimientos en este ámbito específico.

5.3 Técnicas de Recolección

Una de las técnicas que se utiliza para la recolección de información de dicha investigación es la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la autora Carol Ryff (1989) fundamenta teóricamente la escala explicando que el bienestar psicológico implica el esfuerzo por

perfeccionar el propio potencial y encontrar un significado en la vida. Su modelo se centra en seis dimensiones fundamentales que incluyen, la autoaceptación, las relaciones positivas, el propósito en la vida, el crecimiento personal, la autonomía y el dominio del entorno.

Según el modelo de Ryff (1989), cada una de estas dimensiones es un indicador del bienestar psicológico per se, y no un predictor o una consecuencia de este. Por lo tanto, para evaluar el bienestar psicológico se debe medir el nivel de funcionamiento óptimo en cada una de ellas. Para ello, Ryff (1989) diseñó una escala que consta de 84 ítems que se responden en una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Cada dimensión tiene 14 ítems que se puntúan por separado, obteniendo un rango entre 14 y 84 puntos. A mayor puntuación, mayor nivel de bienestar psicológico en esa dimensión.

A su vez, también se utiliza la técnica de datos grupo focal, conforme a la definición de Mella (2000), los grupos focales consisten en entrevistas grupales dirigidas por un moderador que guía una conversación colectiva sobre las características y dimensiones del tema propuesto. El moderador, quien es usualmente un miembro del equipo de investigación, utiliza una lista predeterminada de temas para guiar la discusión. Los datos y la información obtenidos provienen de las declaraciones y discusiones de los participantes durante estas sesiones.

Es por lo que teniendo en cuenta lo anterior, un grupo focal requiere una planificación de las actividades, por lo cual se requiere tiempo para identificar, analizar, formular, evaluar y poner en marcha el problema de investigación, definir el marco metodológico de referencia, seleccionar y localizar a los participantes, conseguir los materiales y el lugar para llevar a cabo la sesión e indicar las personas auxiliares en el grupo focal, por lo cual se propone implementar un cronograma.

Por otro lado, se lleva a cabo una entrevista semiestructurada con el psicólogo de la Universidad de Antioquia - Sede Norte, con el propósito de indagar sobre su modelo de intervención en las asesorías psicológicas. Explorar cuál es la orientación teórica desde la cual dirige sus acciones, así como la aplicación práctica de esta perspectiva en el contexto de las asesorías. Además, conocer las técnicas, instrumentos y estrategias específicas que emplea para llevar a cabo dichas asesorías con eficacia.

5.4 Muestra /Participantes

En esta investigación, los grupos de participantes están compuestos por estudiantes de la Universidad de Antioquia, Sede Norte. Esta institución es una universidad pública del departamento de Antioquia, tiene una sede en la capital del norte antioqueño, Yarumal, Antioquia, Colombia, que ofrece educación superior de pregrado, formación técnica y tecnológica, en modalidades presenciales y a distancia. Adicionalmente, se dispone de un servicio de asesoría psicológica para los estudiantes que lo requieran. Por lo tanto, dentro de la investigación, se entrevista al psicólogo de la sede para profundizar en la información y contrastar los datos obtenidos.

La selección de los participantes se hará a través de un muestreo por conveniencia. Este método consiste en elegir aquellos elementos más accesibles o disponibles para el investigador (Martínez-Salgado, 2012). Se procederá de este modo por las siguientes razones:

- La universidad otorga acceso a aquellos estudiantes que acepten voluntariamente participar en la investigación y firmen un consentimiento informado.
- La universidad proporciona los espacios y recursos necesarios para aplicar los instrumentos de medición, garantizando la confidencialidad y la seguridad de los datos.

Los criterios de inclusión que se tendrán en cuenta para seleccionar la muestra/participantes para el grupo control serán los siguientes:

- Edad: entre 17 y 28 años.
- Estudiantes de la universidad de Antioquia sede norte.
- Que estén cursando pregrado y tecnología.
- Haber pasado por asesoría psicológica en los últimos 5 años
- Haber asistido al menos una vez a asesoría psicológica.

5.5 Unidad de Trabajo

La investigación se llevará a cabo con la participación de estudiantes de una institución educativa del municipio de Yarumal, los cuales tendrán que firmar un asentimiento y un consentimiento informado por parte de los padres para cumplir con el objetivo de dicha investigación.

5.6 Unidad de Análisis

- Salud/bienestar
- Salud mental
- Bienestar psicológico
- Estudiantes universitarios
- Asesoramiento psicológico
- Efectos y recomendaciones sobre la asesoría psicológica

5.7 Plan de Recolección de Información

Se realizará una revisión exhaustiva de los antecedentes teóricos utilizando diversas fuentes, como la base de datos de Google Académico, Redalyc y Dialnet. Estas herramientas permitirán obtener información relevante y actualizada. La construcción teórica se llevará a cabo mediante la identificación de términos centrales de búsqueda relacionados con la investigación, tales como salud, salud mental, bienestar y asesoramiento psicológicos. Asimismo, se analizarán las contribuciones de destacados autores, como Carol Ryff, la Organización Mundial de la Salud, entre otros, quienes han aportado de manera significativa a este tema como objeto de investigación.

En este sentido, para la recolección de los datos se utilizará una prueba psicométrica (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff), la cual permitirá evaluar los aspectos relevantes de la investigación e identificar las posibles diferencias o relaciones entre los resultados obtenidos tanto del grupo control como del grupo con el atributo. Además, se llevará a cabo un grupo focal con el

propósito de comprender las razones que motivan a los estudiantes a asistir o no a la asesoría psicológica. De esta manera, se interpreta más completamente los resultados de la prueba, estableciendo conexiones con las respuestas recopiladas durante el conversatorio.

Además, se establecerá contacto con los participantes, a quienes se les explicará detalladamente el objetivo de la investigación. En caso de que estén de acuerdo en participar, se les solicitará el consentimiento informado, asegurando así la integridad y el cumplimiento ético de la investigación.

5.8 Plan de Análisis de la Información

La evaluación de los datos acumulados en este estudio requerirá una serie de pasos y se beneficiará del uso de un software estadístico. En este contexto, se planea utilizar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), un programa ampliamente reconocido en los campos de las ciencias sociales y la psicología, tal y como señalan Field, Miles y Field (2012) en su libro "Discovering Statistics Using SPSS". La estrategia de análisis seguirá los siguientes pasos:

Preparación de los datos: Inicialmente, se importarán los datos recopilados al SPSS, asegurándose de que se encuentren codificados de manera apropiada. También se enfocará en la calidad de los datos, detectando y gestionando posibles valores ausentes o anomalías, un aspecto crítico del análisis de datos como lo menciona Groves et al., (2011). Durante esta fase, también se generarán descriptivos básicos (media, mediana, moda, desviación estándar, etc.) para cada una de las seis dimensiones de bienestar psicológico.

Comparación de Grupos: Dado que el objetivo es comparar la percepción psicológica entre estudiantes que han recurrido a la asistencia psicológica y aquellos que no lo han hecho, se realizará una prueba de hipótesis para contrastar las medias de los dos grupos. Para este fin, se aplicará la Prueba T de Student para muestras independientes, que evalúa las medias de dos grupos para determinar si existen diferencias significativas (Gravetter & Wallnau, 2016).

Visualización de Datos: Para facilitar la interpretación de los resultados, se generarán distintos gráficos y figuras. SPSS ofrece una amplia gama de opciones en este sentido, incluyendo gráficos de barras, diagramas de cajas (box plots), histogramas, entre otros, ayudando así a transmitir información compleja de manera clara y efectiva (Healey & Saw, 2016).

Interpretación de Resultados: Finalmente, se traducirán los resultados estadísticos al contexto del problema de investigación. Por ejemplo, si las diferencias entre grupos resultan ser estadísticamente significativas, ¿qué implicaciones tendría esto en términos de percepción psicológica y uso de servicios de psicología? La interpretación correcta de estos resultados es vital para tomar decisiones informadas (Punch, 2013).

5.8 Consideraciones éticas

El propósito central de la investigación propuesta es comparar e interpretar los resultados en el bienestar psicológico entre un grupo experimental que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo control de estudiantes de la Universidad de Antioquia. Nuestro estudio se someterá rigurosamente a los principios éticos de investigación consagrados en la Resolución 008430 del 4 de octubre de 1993, la cual regula la investigación en salud en Colombia (Ministerio de Salud de Colombia, 1993).

Según lo establecido en los Artículos 10 y 11 de la Resolución 008430, nuestro estudio se define como 'sin riesgo'. Esto es debido a que no se contempla realizar intervenciones físicas o biológicas a los participantes. La metodología se basará exclusivamente en la observación de variables naturales, sin manipulación ni influencia directa por parte del equipo de investigación (Ministerio de Salud de Colombia, 1993).

Además, nuestra investigación se adherirá rigurosamente a los principios bioéticos de respeto de la autonomía, no-maleficencia, beneficencia y justicia, establecidos en el Código Deontológico y Bioético de la ley 1090 de 2006 (Congreso de Colombia, 2006). El principio de autonomía garantiza que los participantes estarán plenamente informados sobre la naturaleza y los propósitos de la investigación previamente a su participación, y tendrán plena libertad para retirarse en cualquier momento sin enfrentar consecuencia alguna (Congreso de Colombia, 2006).

Además, los participantes tendrán derecho a recibir información sobre los resultados del estudio, en línea con la consideración ética de la devolución. Esta retroalimentación puede presentarse en forma de un informe o un taller, permitiendo así que los participantes comprendan el valor y el impacto de su contribución a la investigación.

Para finalizar, se cumplirá con las normas de la APA para todas las citas y referencias utilizadas en el estudio. Esta rigurosidad asegura la exactitud y la credibilidad de la investigación.

6 Resultados

6.1 Datos sociodemográficos

Se presentan los datos sociodemográficos recopilados durante la investigación, los cuales sirven como contexto para comprender la composición de los grupos tanto intervenido como no intervenido. Estos datos proporcionan información relevante para la muestra y permiten identificar posibles diferencias o similitudes entre los grupos. En total, se recolectaron datos de 40 participantes, distribuidos 20 en el grupo intervenido y 20 en el grupo no intervenido. Los datos sociodemográficos incluyen variables como sexo, edad y programa académico. A continuación, se presentan las tablas correspondientes con los detalles sociodemográficos de cada grupo.

Tabla 1

Distribución Demográfica y Académica del Grupo No Intervenido.

Variable	Categorías	Cantidad	Porcentaje
Sexo	Femenino	8	40%
	Masculino	12	60%
Edad	17 - 19	8	40%
	20 - 22	7	35%
	23 - 25	4	20%
	26 - 28	1	5%
Programa académico	Trabajo social	1	5%
	Psicología	5	25%
	Licenciatura en matemáticas	6	30%
	Licenciatura en educación física	7	35%
	Licenciatura en ciencias naturales	1	5%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2*Distribución Demográfica y Académica del Grupo Intervenido.*

Variable	Categorías	Cantidad	Porcentaje
Sexo	Femenino	16	80%
	Masculino	4	20%
Edad	17 - 19	7	35%
	20 - 22	5	25%
	23 - 25	6	30%
	26 - 28	2	10%
Programa académico	Trabajo social	3	15%
	Psicología	13	65%
	Licenciatura en matemáticas	3	15%
	Licenciatura en educación física	1	5%

Fuente: elaboración propia.

6.2 Descriptivos

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el estudio que comparó el bienestar psicológico entre dos grupos de estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquia, Sede Norte: el Grupo Intervenido, que recibió asesoramiento psicológico, y el Grupo No Intervenido, que no lo recibió. Utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se exploraron las diferencias en seis dimensiones del bienestar psicológico: Autoaceptación, Relaciones Positivas con Otros, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal.

Los resultados de este estudio se han categorizado utilizando las escalas específicas descritas en el manual de la prueba, que define los rangos de calificación para cada dimensión del bienestar psicológico. Según este sistema de categorización, las respuestas en las escalas de bienestar psicológico de Ryff son de tipo Likert y van desde 'Totalmente en desacuerdo' (1) hasta 'Totalmente de acuerdo' (6). Cada respuesta acumula puntos que luego se suman para dar una

puntuación total en cada dimensión, catalogando así a los sujetos en diversas categorías de bienestar psicológico.

Las categorías generales de bienestar psicológico se definen de la siguiente manera: 'Elevado', la cual indica un nivel excepcionalmente alto de bienestar psicológico, mientras que 'Alto' representa un nivel significativamente positivo de bienestar. La categoría 'Moderado' denota una experiencia promedio de bienestar; 'Bajo' sugiere una experiencia de bienestar menor a la media, y finalmente 'Inferior' se refiere a un bienestar significativamente bajo.

La prueba de bienestar psicológico se aplicó a veinte estudiantes del grupo no intervenido y a veinte estudiantes del grupo intervenido. Basándose en la categorización descrita, los resultados de dichos estudiantes se distribuyen de la siguiente manera:

Tabla 3

Distribución de Niveles de Bienestar Psicológico en Grupos Intervenidos y No Intervenidos

Categoría	Grupo no Intervenido	Grupo Intervenido
Elevado	12	6
Alto	6	13
Moderado	2	1
Bajo	0	0
Inferior	0	0

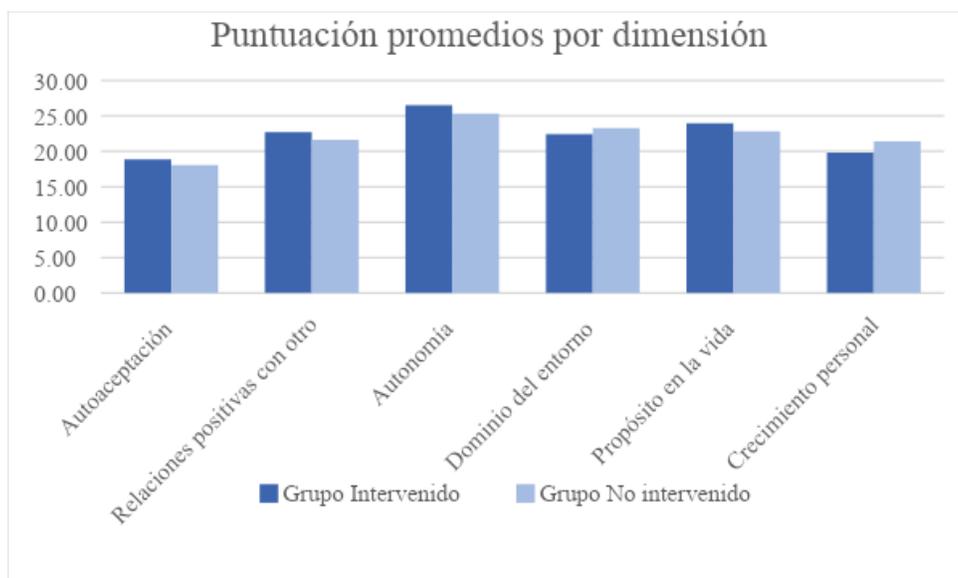
Fuente: elaboración propia

Es notable la diferencia en la cantidad de estudiantes clasificados en la categoría de bienestar psicológico 'Elevado' entre los grupos, con el grupo no intervenido mostrando un mayor número de estudiantes (12) en comparación con el grupo intervenido (6). Además, cabe destacar que en ninguna de las dos cohortes se registraron participantes en las categorías 'Bajo' e 'Inferior', indicando que ningún estudiante presentó niveles significativamente bajos de bienestar psicológico.

La información presentada sugiere una evaluación detallada de las diferencias entre los grupos estudiados, basada en las seis dimensiones del bienestar psicológico según la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Esta evaluación utiliza un baremo específico para clasificar los resultados en categorías que varían desde 'Elevado' hasta 'Inferior', permitiendo así determinar con precisión el nivel de bienestar psicológico en cada grupo. El uso de esta escala facilita no solo la identificación de diferencias significativas entre los grupos intervenido y no intervenido, sino también la comprensión de cómo cada dimensión contribuye al perfil de bienestar general de los estudiantes. Los resultados, claramente divididos por grupo y categoría, proporcionan una comparación directa y revelan patrones de bienestar dentro de los grupos. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en cada dimensión.

Figura 1

Puntuación Promedio en Dimensiones de Bienestar Psicológico por Grupos Intervenidos y No Intervenidos.



Fuente: elaboración propia.

Es importante aclarar los niveles máximos y mínimos de las escalas utilizadas para medir el bienestar psicológico según el modelo de Ryff. Estas escalas evalúan seis dimensiones del

bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Cada dimensión tiene un puntaje mínimo y máximo que determina el nivel de bienestar psicológico. Para la dimensión de autoaceptación, el puntaje varía de 4 a 24, donde un puntaje elevado es mayor a 19, un puntaje alto es mayor a 14, un puntaje moderado es mayor a 9, un puntaje bajo es menor a 9 y un puntaje inferior es menor a 5. En la dimensión de relaciones positivas con otros, el puntaje oscila entre 5 y 30, siendo un puntaje elevado mayor a 24, un puntaje alto mayor a 18, un puntaje moderado mayor a 12, un puntaje bajo menor a 12 y un puntaje inferior menor a 6.

Para la dimensión de autonomía, el puntaje va de 6 a 36, con un puntaje elevado mayor a 30, un puntaje alto mayor a 24, un puntaje moderado mayor a 18, un puntaje bajo menor a 12 y un puntaje inferior menor a 6. En cuanto a la dimensión de dominio del entorno, los puntajes van de 5 a 30, siendo un puntaje elevado mayor a 24, un puntaje alto mayor a 18, un puntaje moderado mayor a 12, un puntaje bajo menor a 12 y un puntaje inferior menor a 6.

La dimensión de propósito en la vida tiene un puntaje que varía de 5 a 30, donde un puntaje elevado es mayor a 24, un puntaje alto es mayor a 18, un puntaje moderado es mayor a 12, un puntaje bajo es menor a 12 y un puntaje inferior es menor a 6. Finalmente, para la dimensión de crecimiento personal, el puntaje varía de 4 a 24, con un puntaje elevado mayor a 19, un puntaje alto mayor a 14, un puntaje moderado mayor a 9, un puntaje bajo menor a 9 y un puntaje inferior menor a 5 (van Dierendonck, 2004; Díaz et al., 2006).

Estos niveles permiten categorizar y comparar los puntajes obtenidos en cada dimensión del bienestar psicológico, proporcionando un marco para interpretar los resultados y evaluar la efectividad de las intervenciones aplicadas.

6.3 Resultados cualitativos

6.3.1. Bienestar psicológico

Se encontró que los participantes tienen una concepción del bienestar psicológico que va más allá de simplemente sentirse bien emocionalmente, como lo manifiesta una de las participantes “Yo no diría que es como un estado de plenitud, sino que está relacionado con la salud mental, como tener una estabilidad, ser funcional socialmente y en lo personal, en lo académico, en todo el entorno social ser funcional” (GI01). Esta concepción va más allá de la simple ausencia de síntomas o problemas psicológicos, ya que implica la capacidad de adaptación, resiliencia y autonomía emocional. Asimismo, destaca la importancia de la funcionalidad en la vida cotidiana como indicador clave del bienestar psicológico, sugiriendo que una persona puede experimentar bienestar incluso en medio de desafíos o dificultades, siempre y cuando tenga las herramientas y recursos necesarios para hacer frente a esas situaciones.

En esta línea, los participantes del grupo focal destacaron la diversificación de métodos de autocuidado, resaltando la importancia de priorizar y relativizar las tareas diarias como una estrategia efectiva para manejar el estrés y preservar la identidad personal. Un participante refiere:

Voy a caminar, también me gusta escribir, disfruté mucho escribir. Y no hacer nada, no hacer nada también es súper válido y a veces simplemente decía no voy a hacer nada y no hacía nada y me quedaba en la casa todo el día acostado. (GNI04).

Por lo que la gestión del tiempo es mencionada como un aspecto crucial para enfrentar las responsabilidades sin miedo, evitando así el agobio emocional y promoviendo un equilibrio saludable entre las exigencias académicas y personales. Igualmente, los participantes expresan “saber también afrontar, por ejemplo, las adversidades de una forma consciente” (GI03), lo que implica la necesidad de cultivar habilidades de afrontamiento adecuadas, como la búsqueda de apoyo social, la práctica de la autocompasión, no solo como una ayuda para superar las dificultades, sino que también fortalece la resiliencia emocional y promueve un desarrollo personal positivo.

Finalmente, los estudiantes también destacan la capacidad para reconocer y superar problemas personales a través de sus propios recursos y prácticas, sin necesidad de recurrir a la orientación psicológica. Sin embargo, destacan la posibilidad de haber pensado en acudir al

servicio, mencionando “si he sentido, pues la necesidad de ir como a una terapia o una orientación más que todo, pero no por problemas de la Universidad, sino más que todo por problemas personales” (GNI09). Este proceso implica un esfuerzo consciente por comprender y gestionar las propias emociones, pensamientos y comportamientos, lo que sugiere una disposición hacia el autoconocimiento y la búsqueda de soluciones por cuenta propia.

6.3.2. Procesos relacionales

Se encontró que los participantes valoran las redes de apoyo como fundamentales para su bienestar psicológico. Estas redes no solo les proporcionan un respaldo emocional durante momentos difíciles, sino que también se experimentan como una experiencia terapéutica positiva. Destacan la importancia de expresar emociones y sentirse comprendidos dentro de estas redes, lo que les ayuda a enfrentar las dificultades emocionales. Un participante refiere, “yo si soy como afortunadamente en ese punto porque tengo redes de apoyo desde mi familia, mi papá y mi hermana en ese caso y también un amigo que es psicólogo” (GI17). Además, La asesoría psicológica se percibe como una herramienta valiosa dentro de estas redes de apoyo, proporcionando no solo contención emocional, sino también estrategias para afrontar desafíos personales y académicos.

Para otros estudiantes, esta concepción cambia, expresaron sentirse desprovistos de una red de apoyo sólida, lo que los llevó a sentirse solos y desorientados en momentos difíciles. Esta falta de redes de apoyo se manifestó en diferentes dimensiones, incluyendo la ausencia de relaciones significativas que pudieran brindarles apoyo emocional, lo cual configuró un “motivo de búsqueda de las asesorías psicológicas”. En este sentido, la búsqueda de asesoría psicológica se percibió como una estrategia para compensar esta carencia de redes de apoyo, ya que les ofrecía la oportunidad de establecer una relación de confianza con el psicoorientador y sentirse escuchados y comprendidos.

Además, el psicoorientador resalta que la relación terapéutica es fundamental para lograr metas en la intervención psicológica, esto lo expresa a través de la siguiente frase. “Me parece que es más ganador cuando permitimos al estudiante que vea al otro no como un ser superior sino como un par, sin perder su rol, su profesionalismo” (EP35). Es por esto, que establecer un equilibrio entre la empatía y el profesionalismo del psicoorientador, implica mostrar comprensión y cercanía

emocional a los estudiantes, pero al mismo tiempo manteniendo los límites y la objetividad de su rol profesional.

Además, se mencionó la influencia de las experiencias de amigos en la percepción de la terapia, lo que sugiere que las opiniones y experiencias cercanas pueden impactar la disposición de una persona para buscar ayuda psicológica. Los participantes manifiestan “varias de ellas asistieron me contaban el proceso y me crearon un imaginario de lo que se trataba en las asesorías” (GNI11).

6.3.3. Dinámicas de asesoría psicológica

Se encontró que el psicoorientador ejerce una orientación teórica basada en el humanismo, adoptando también una postura epistemológica que integra diferentes perspectivas para ofrecer una intervención enfocada a las necesidades individuales de los estudiantes. En esta línea, el entrevistado refiere:

“Prefiero pararme desde el humanismo, pero como psicólogo también tengo que tener la capacidad de entender que no solo una sola postura va servir como mecanismo y medio de intervención no solo individual o grupal. Tenemos que tener mucha apertura” (EP02).

Además, tiene gran bagaje profesional mediante sus seis años laborando en la Universidad de Antioquia, Sede Norte. Se puede inferir que a lo largo de este tiempo el psicoorientador tiene una amplia comprensión de la cultura universitaria y de los recursos disponibles para apoyar el bienestar estudiantil.

En este sentido, la difusión activa de los programas de asesoría psicológica por parte del área de Bienestar Universitario es fundamental para sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia del cuidado de la salud mental y emocional. Esto incluye informar sobre los espacios de asesorías psicológicas y reducir el estigma asociado con buscar ayuda psicológica.

El protocolo de las asesorías psicológicas abarca inicialmente los diferentes métodos para solicitar y agendar la atención, lo que sugiere una disponibilidad y accesibilidad del servicio, con opciones que van desde el contacto presencial hasta el uso de plataformas en línea. Asimismo, el psicoorientador manifiesta que, “se hace la primera recepción de la información, se le explica los tópicos del espacio, los alcances que podemos lograr, que no hacemos psicoterapia, [...] se le explica que son seis consultas” (EP20). Inicialmente se establece un ciclo de seis sesiones con una

duración alrededor de 45 minutos cada una, teniendo en cuenta la flexibilidad para continuar con las sesiones según las necesidades del estudiante. Además, los objetivos de la intervención psicológica se basan en abordar el motivo de consulta, mediante el fomento de la conciencia plena en el momento presente, el aquí y el ahora, para encontrar el sentido de vida y empoderar en la toma de decisiones para el logro personal y académico.

El motivo de consulta se asocia con la comprensión del objetivo del estudiante frente a la búsqueda de asesoría psicológica. Por consiguiente, la realización de la anamnesis y la búsqueda de enfoque metodológico según el motivo de consulta implica una evaluación detallada de la historia personal y la situación actual del estudiante para determinar el enfoque más adecuado para abordar sus necesidades. En este sentido, se encontró que los motivos de consulta están relacionados principalmente con problemas familiares, interpersonales y situaciones de duelo, lo que sugiere una búsqueda de apoyo para comprender y manejar estas situaciones.

De acuerdo con lo anterior, se encontró que el psicoorientador se centra en la indagación de los antecedentes personales, familiares y sociales de los estudiantes para comprender el contexto en el que se desarrollan y los factores que pueden influir en su bienestar psicológico y académico. Del mismo modo, se indaga sobre experiencias previas para comprender la historia clínica del estudiante, ya sea psicoterapia o atención psiquiátrica y poder abordar posibles resistencias o temores hacia la intervención psicológica.

El psicoorientador manifiesta que el abordaje de los dispositivos y técnicas de intervención se fundamentan sobre lo siguiente:

Primero hay que tener una escucha muy atenta para identificar realmente el verdadero motivo de consulta. A partir de ahí hay un método logoterapéutico que es no simplemente una escucha activa sino también una construcción bidireccional entre el terapeuta y el paciente (EP04).

Igualmente, la implementación de la psicopedagogía, psicoeducación y psicoorientación resalta la importancia de fortalecer no solo las habilidades académicas sino también el bienestar emocional, reconociendo la estrecha relación entre el logro académico y el bienestar psicológico.

Se descubrió que los estudiantes tienen motivación para buscar ayuda por diversas razones, que van desde la curiosidad y la necesidad de apoyo ante problemas personales hasta la influencia de la pandemia y la recomendación de un docente. En este sentido, han valorado el momento oportuno de la terapia para abordar problemas específicos, mostrando una combinación de

motivaciones internas y externas. Expresaron un reconocimiento retrospectivo del valor de las asesorías psicológicas, resaltando que estas intervenciones no solo aliviaron su malestar emocional, sino que también les proporcionaron herramientas para afrontar desafíos académicos y personales, promoviendo un crecimiento personal significativo a largo plazo. Asimismo, los participantes destacaron una mejora significativa en su estado de ánimo después de asistir a las asesorías psicológicas, lo que sugiere que las intervenciones fueron efectivas para abordar sus preocupaciones y problemas emocionales.

6.3.4. Reconocimiento e importancia de la asesoría psicológica

Los participantes reconocen la importancia de la asesoría psicológica para abordar problemas personales más allá de las presiones académicas. Se percibe la asesoría psicológica como una herramienta fundamental para manejar problemas subyacentes y promover un bienestar integral y un desarrollo personal significativo. De esta manera, se encontró que no hay estigma asociado a la asesoría psicológica, lo que fomenta un ambiente donde los estudiantes se sienten motivados a buscar ayuda emocional sin temor a ser juzgados. Un entorno sin estigmas actúa como un factor protector que facilita la búsqueda de ayuda psicológica y desmitifica la idea de que solicitar ayuda psicológica es un signo de debilidad o defecto personal.

Además, se encontró que el psicoorientador muestra una buena disposición y actitud hacia los estudiantes, lo que motiva a solicitar apoyo psicológico. Este mismo lo manifiesta diciendo:

Siempre ha habido una buena disposición para los estudiantes, una buena actitud, por lo menos que el estudiante vea que el otro está presto para mí en cualquier momento y no que es un servicio exclusivo cuando el otro pueda o cuando el otro quiera atender a un estudiante (EP31).

El horario se adapta a los estudiantes, especialmente los fines de semana cuando hay mayor población estudiantil, garantizando que el servicio esté disponible en momentos clave. Por otra parte, se destaca el impacto de la psicoorientación sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, abordando preocupaciones inmediatas y promoviendo habilidades de afrontamiento, toma de decisiones y técnicas de estudio. Esto contribuye al crecimiento personal y al bienestar psicológico a largo plazo, a lo que el psicoorientador manifiesta que la asesoría psicológica “es vital para la permanencia” (EP27).

6.3.5. Barreras frente a la asesoría psicológica

Los participantes expresan la necesidad de una mayor articulación institucional para abordar las dificultades en los diferentes contextos estudiantiles. Perciben una pasividad en la generación anterior y se alienta a la actual a ser proactiva y formar grupos de iniciativa. Además, se señala una poca eficiencia administrativa y dudas sobre la cantidad de psicólogos necesarios en la Sede Norte y lo que limita la expresión estudiantil y la dinámica universitaria.

Algunos participantes experimentan incomodidad al encontrarse con el psicoorientador con frecuencia en la universidad después de haber tenido sesiones con él, esta sensación podría surgir debido a la vulnerabilidad emocional experimentada durante las sesiones y a la posible percepción de exposición de aspectos personales ante la comunidad universitaria. Asimismo, resaltan la importancia de establecer límites claros entre la vida académica y la intervención psicológica, así como garantizar la confidencialidad y el respeto por la privacidad de los estudiantes en todo momento.

Algunos participantes indicaron que abandonaron las sesiones de psicoorientación debido a una insatisfacción con la metodología utilizada, lo que sugiere que las estrategias empleadas podrían no haber sido adecuadas o percibidas como poco efectivas. Otros relataron que, aunque encontraron útiles las sesiones, experimentaron incomodidad al encontrarse con el psicoorientador en la universidad después de dejar de asistir. Además, se ve la falta de conexión con el psicoorientador y la desidentificación con el formato virtual, lo que sugiere que la relación terapéutica y la modalidad de atención son factores determinantes para decidir buscar ayuda psicológica.

6.3.6. Dinámica Institucional

Se destaca el papel vital del psicoorientador como agente transformador en diferentes áreas de la vida de los estudiantes universitarios. El psicoorientador se compromete a favorecer las competencias personales y académicas de los estudiantes, convirtiendo el servicio en una herramienta de crecimiento personal en lugar de un obstáculo. Esto se corrobora mediante lo que expresa el psicoorientador:

Como psicoorientadores tenemos que estar muy dispuestos, demasiado dispuestos porque los estudiantes o el ser humano cuando está en un ambiente educativo viene atravesado por un sin número de situaciones externas que muchas veces la universidad termina siendo un canal de tramitación de sus emociones y de su vivencia que trae del exterior (EP33).

En esta línea, la psicoorientación ofrece opciones de apoyo adecuadas durante el proceso de asesoría psicológica, incluyendo remisiones al programa institucional de LivingLab y remisiones interdisciplinarias. Estas remisiones se realizan cuando se identifican necesidades específicas del estudiante que requieren recursos especializados o el fortalecimiento a través de otras disciplinas.

Además, este profesional también refiere que “no solo es una consulta individual la que nosotros hacemos como foco de intervención. Nosotros aquí tenemos unas técnicas de intervención grupal que nos permiten hacer diagnósticos para luego entender la dinámica individual de los estudiantes de cada programa” (EP25). Es por esto que, a través de diferentes programas institucionales de salud mental como Bienestarea, Ánimo y GimnasioFit, promueven el bienestar integral, la salud mental y la permanencia académica a través de estrategias informativas y grupales. Y así, se destaca la importancia del autocuidado y el bienestar psicológico para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

6.4 Triangulación de la información y conclusiones

6.4.1. Estimación de Bienestar Psicológico

En la investigación, los participantes conceptualizan el bienestar psicológico como algo que trasciende el simple bienestar emocional. Para ellos, implica estabilidad, funcionalidad social y personal, y adaptación a diferentes entornos. Esta visión subraya que el bienestar psicológico no solo es la ausencia de síntomas o problemas, sino la capacidad de adaptación, resiliencia y autonomía emocional.

Los datos cuantitativos muestran que el grupo no intervenido tiene un mayor número de participantes en la categoría "Elevado" (12) en comparación con el grupo intervenido (6), mientras que el grupo intervenido tiene más participantes en la categoría "Alto" (13 frente a 6 del grupo no intervenido). Estos resultados sugieren que la intervención psicológica puede estar ayudando a los

participantes a alcanzar una estabilidad y funcionalidad en su vida diaria, tal como lo describen los datos cualitativos.

Los participantes también destacaron la importancia de la funcionalidad en la vida cotidiana como un indicador clave del bienestar psicológico, sugiriendo que una persona puede experimentar bienestar incluso en medio de desafíos o dificultades si tiene las herramientas y recursos necesarios para enfrentar esas situaciones. Este entendimiento es consistente con los resultados cuantitativos, que muestran variaciones en las dimensiones específicas del bienestar psicológico, como "Autonomía" y "Dominio del entorno", donde el grupo intervenido obtuvo puntajes más altos, aunque no son ampliamente diferentes.

6.4.2. Diferencias y Semejanzas de Bienestar Psicológico:

Al comparar las dimensiones del bienestar psicológico entre los grupos intervenido y no intervenido, los datos cuantitativos revelaron diferencias mínimas en los puntajes, sugiriendo niveles similares de bienestar en la mayoría de las dimensiones evaluadas. A pesar de estas diferencias, los datos cualitativos proporcionaron un contexto importante para entender estos resultados.

Los participantes del grupo intervenido describieron el bienestar psicológico como una combinación de estabilidad, funcionalidad social y personal, y capacidad de adaptación. Esto se reflejó en sus puntajes, que indicaron una distribución uniforme en categorías como "Alto" y "Moderado". La intervención psicológica parecía ayudarles a manejar mejor el estrés y adaptarse a las demandas diarias, proporcionando herramientas y estrategias que promovían la resiliencia y la autogestión emocional. Por ejemplo, un participante mencionó la importancia de diversificar métodos de autocuidado y priorizar tareas diarias para manejar el estrés, lo cual es consistente con los puntajes altos en autonomía y dominio del entorno.

En contraste, el grupo no intervenido mostró una mayor concentración en la categoría "Elevado", lo que podría indicar una percepción más estática del bienestar. Esto sugiere que estos estudiantes dependían menos de estrategias estructuradas para manejar el estrés y las exigencias diarias, posiblemente debido a una falta de recursos o de estrategias efectivas. Sin embargo, aún mantenían altos niveles de bienestar en áreas como relaciones positivas y propósito en la vida,

indicando que encontraban formas de sostener su bienestar a través de sus propias redes de apoyo y objetivos personales.

Si bien los puntajes cuantitativos fueron similares entre los grupos intervenido y no intervenido, la intervención psicológica proporcionó beneficios adicionales en cuanto al manejo del estrés y la adaptación a situaciones desafiantes. Esta conclusión se alinea con los testimonios de los participantes, quienes enfatizaron la importancia de la resiliencia y el funcionamiento diario para su bienestar psicológico. Estos hallazgos reflejan una comprensión equilibrada del bienestar, que abarca la independencia, el control personal, el crecimiento individual y las relaciones interpersonales, destacando la efectividad tanto de la intervención psicológica como de las estrategias individuales adoptadas para mantener altos niveles de bienestar psicológico.

En cuanto a las diferencias en autonomía y dominio del entorno, los puntajes altos en estas dimensiones para el grupo intervenido podrían estar relacionados con la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas y gestionar su entorno de manera efectiva, habilidades que son promovidas durante las sesiones de asesoría psicológica. Las intervenciones suelen enfocarse en fortalecer la autoconfianza, la autorregulación y la capacidad de los estudiantes para evaluar sus opciones y tomar decisiones que beneficien su bienestar y desempeño académico.

6.4.3. Motivaciones para Acceder a Asesoría Psicológica:

Las motivaciones para acceder a la asesoría psicológica en esta investigación fueron diversas pero centradas en la necesidad de estabilidad emocional y desempeño óptimo en sus roles y responsabilidades diarias. Los datos cualitativos revelaron que los participantes buscaban la asesoría psicológica no solo para aliviar problemas emocionales, sino también para desarrollar habilidades de adaptación, fortaleza y autodeterminación ante las adversidades. Por ejemplo, los participantes valoraron la asesoría como una herramienta clave para enfrentar problemas personales y académicos, mejorar la gestión del tiempo, y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas, destacando la importancia de diversificar métodos de autocuidado y priorizar tareas para manejar el estrés.

Además, la asesoría psicológica ofreció un espacio para reflexionar y encontrar soluciones a problemas personales sin la necesidad de recurrir constantemente a la orientación externa. Esto se alinea con los testimonios que indicaron una mejora en la capacidad de manejar adversidades

de manera consciente y buscar apoyo social cuando fuera necesario. Por ejemplo, algunos participantes mencionaron haber pensado en acudir al servicio más por problemas personales que académicos, destacando la relevancia de la asesoría psicológica en diferentes áreas de sus vidas.

En este sentido, las motivaciones para acceder a la asesoría psicológica estaban profundamente arraigadas en la búsqueda de una mejor gestión emocional y la capacidad para cumplir con las demandas de la vida ordinaria. La intervención no sólo proporcionó alivio emocional, sino que también promovió la fortaleza para afrontar situaciones difíciles y la autonomía de los estudiantes, ayudándoles con la toma de decisiones, la regulación emocional y el desarrollo de una visión más clara y controlada de sus vidas. Estos beneficios se reflejaron en los puntajes cuantitativos, que mostraron mejoras en áreas clave del bienestar psicológico para aquellos que recibieron asesoría.

Los datos cualitativos revelaron que los participantes lograron una mejor gestión del tiempo y desarrollaron habilidades de afrontamiento efectivas, lo cual fue crucial para mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y personales. Los testimonios de los estudiantes destacaron la importancia de diversificar métodos de autocuidado y priorizar tareas diarias como estrategias para manejar el estrés.

Los datos cuantitativos complementaron estos hallazgos al mostrar mejoras en dimensiones como autonomía y propósito en la vida. Los puntajes más altos en estas áreas para el grupo intervenido sugieren que la asesoría psicológica ayudó a los estudiantes a sentirse más independientes y a tener objetivos más claros, lo que es fundamental para su bienestar psicológico. Además, el grupo intervenido mostró puntajes altos en relaciones positivas con otros y dominio del entorno, indicando que la intervención también fortaleció su capacidad para gestionar su entorno y mantener relaciones satisfactorias.

6.4.4. Logros del Proceso de Asesoría Psicológica

Los datos cualitativos revelaron que los participantes lograron una mejor gestión del tiempo y desarrollaron habilidades de afrontamiento efectivas, lo cual fue crucial para mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y personales. Los testimonios de los estudiantes destacaron la importancia de diversificar métodos de autocuidado y priorizar tareas diarias como estrategias para manejar el estrés.

Los datos cuantitativos complementaron estos hallazgos al mostrar puntajes ligeramente más altos en las dimensiones como autonomía y propósito en la vida. Estos datos sugieren que la asesoría psicológica ayudó a los estudiantes a sentirse más independientes y a tener objetivos más claros, lo que es fundamental para su bienestar psicológico. Además, el grupo intervenido mostró puntajes altos en relaciones positivas con otros y dominio del entorno, indicando que la intervención también fortaleció su capacidad para gestionar su entorno y mantener relaciones satisfactorias.

Otro logro importante del proceso de asesoría fue la mejora en la capacidad de resiliencia emocional y adaptación. Los participantes reportaron que la asesoría les permitió desarrollar habilidades para enfrentar adversidades de manera consciente y buscar apoyo social cuando fuera necesario, lo cual es crucial para mantener el bienestar en medio de desafíos. La intervención ayudó a los estudiantes a cultivar una autocomprensión y fortaleza emocional que les permitió navegar de manera más efectiva sus desafíos diarios, alineándose con los puntajes altos en autonomía y dominio del entorno observados en los datos cuantitativos.

6.4.5. Dificultades de la Asesoría Psicológica

Los participantes señalaron incomodidades relacionadas con la metodología de la intervención y la relación con el psicoorientador. Algunos estudiantes experimentaron incomodidad al encontrarse con el psicoorientador en otros contextos diferentes a la intervención psicológica, lo que generó una sensación de vulnerabilidad emocional. Esta dificultad destaca la necesidad de establecer límites claros entre la vida académica y la intervención psicológica para garantizar la privacidad y la confidencialidad de los estudiantes. Además, algunos participantes abandonaron las sesiones debido a la insatisfacción con la metodología utilizada, indicando que las estrategias empleadas podrían no haber sido percibidas como adecuadas o efectivas.

Los datos cuantitativos también reflejaron estas dificultades. Aunque los puntajes en dimensiones como autonomía y dominio del entorno fueron altos para el grupo intervenido, las diferencias con el grupo no intervenido no fueron suficientemente grandes para indicar una mejora significativa en todas las áreas. Esto sugiere que, aunque la asesoría psicológica tuvo un impacto positivo, no siempre logró satisfacer completamente las necesidades de todos los estudiantes.

Otro desafío importante fue la percepción de una falta de conexión con el psicoorientador y la desidentificación con el formato virtual que algunos estudiantes mencionaron. Esto sugiere que la relación terapéutica y la modalidad de atención son factores determinantes para la efectividad de la intervención psicológica. Los estudiantes que no sintieron una conexión adecuada con el psicoorientador o que no se adaptaron bien al formato virtual podrían haber experimentado menos beneficios de la asesoría.

A modo de cierre, esta investigación se centró en una muestra específica de estudiantes de la Universidad de Antioquia, Sede Norte, lo que puede limitar la generalización de los resultados. Además, se utilizó un enfoque transversal, lo que impide observar cambios a largo plazo en el bienestar psicológico de los participantes. Sin embargo, los hallazgos proporcionan una base valiosa para futuras investigaciones y mejoras en los programas de asesoría psicológica en contextos universitarios.

8 Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en la Universidad de Antioquia, Sede Norte, presentan varias dimensiones importantes a analizar. A pesar de que se observó un impacto positivo de la asesoría psicológica en los estudiantes intervenidos, las diferencias entre estos y los estudiantes no intervenidos no siempre fueron significativas en todas las áreas evaluadas. Esto indica que, aunque la intervención psicológica es beneficiosa, su efectividad percibida no es uniforme y puede variar según diversos factores.

Para entender mejor estas variaciones, es fundamental considerar el tipo de intervención analizado en este estudio, específicamente el proceso de asesoría psicológica o psicoorientación. Este proceso abarca una serie de sesiones dirigidas por profesionales de la psicología con el objetivo de apoyar a los estudiantes en su desarrollo personal, académico y emocional. La psicoorientación se enfoca en proporcionar contención emocional, herramientas de afrontamiento y estrategias para la resolución de problemas, facilitando a los estudiantes la gestión de situaciones de estrés y dificultades académicas. Además, promueve el desarrollo de habilidades como la autoeficacia, la autonomía y el dominio del entorno, ayudando a los estudiantes a tomar decisiones informadas y a manejar de manera efectiva sus responsabilidades (Marchena et al., 2009). Las sesiones pueden incluir técnicas cognitivo-conductuales, apoyo emocional y orientación práctica, adaptándose a las necesidades individuales de cada estudiante.

En contraste, la terapia psicológica tiene un alcance más profundo y abarca un proceso de tratamiento a largo plazo que implica una evaluación más exhaustiva y el abordaje de trastornos psicológicos o emocionales específicos. Mientras que la psicoorientación está orientada hacia la resolución de problemas inmediatos y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la terapia psicológica se enfoca en tratar condiciones clínicas como la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales, utilizando intervenciones terapéuticas específicas y más intensivas (Rodríguez, 2009). Esta distinción entre psicoorientación y terapia es crucial para entender cómo cada tipo de intervención puede impactar de manera diferente el bienestar psicológico de los estudiantes.

Un aspecto crucial para considerar es la percepción de los estudiantes sobre la metodología utilizada durante las sesiones de asesoría. Algunos estudiantes reportaron insatisfacción, lo que

sugiere que las estrategias empleadas no fueron percibidas como adecuadas o efectivas por todos los participantes. Esta observación necesita ser contrastada con la literatura existente sobre la satisfacción en los servicios de psicoorientación o asesoría psicológica.

La literatura indica que la satisfacción en los servicios de asesoría psicológica está influenciada por varios factores clave. Entre estos factores se encuentran la calidad de la relación entre el asesor y el estudiante, la personalización de las técnicas utilizadas y la percepción de la relevancia y efectividad de las intervenciones para las necesidades individuales de los estudiantes (Murphy et al., 2019; Williams & Winston, 2021). Por ejemplo, estudios han mostrado que la empatía, la escucha activa y la construcción de una alianza terapéutica positiva son fundamentales para que los estudiantes perciban la asesoría como beneficiosa y efectiva (Bachelor & Horvath, 1999; Norcross & Lambert, 2018). Asimismo, la adaptación de las técnicas y estrategias de asesoría a las necesidades específicas de cada estudiante puede mejorar significativamente la satisfacción y los resultados de la intervención (Smith & Gillon, 2020).

Además, los análisis mostraron altos puntajes en dimensiones como autonomía y dominio del entorno para el grupo intervenido. Sin embargo, estas diferencias no fueron lo suficientemente grandes en comparación con el grupo no intervenido para indicar una mejora significativa global. Esto sugiere que, aunque la asesoría psicológica puede ayudar a mejorar ciertas habilidades, su impacto puede estar limitado por otros factores externos no controlados en este estudio. Por ejemplo, el entorno familiar y social, el nivel de estrés académico y la disponibilidad de recursos adicionales de apoyo pueden influir significativamente en los resultados del bienestar psicológico de los estudiantes.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, encontramos que la investigación de Devi et al. (2013) sobre la efectividad de los servicios de asesoría psicológica universitaria reveló que las intervenciones tienen un impacto positivo en la reducción del estrés y la ansiedad, y en la mejora del rendimiento académico. Sin embargo, la efectividad depende significativamente de la relación entre el asesor y el estudiante y del formato de las sesiones. Esto es coherente con los hallazgos de este estudio sobre la importancia de la conexión entre el estudiante y el psicoorientador. Asimismo, Devi et al. (2013) observaron que aquellos estudiantes que asistieron a más sesiones de asesoramiento mostraron una mejor respuesta en términos de mejora en su rendimiento académico en comparación con aquellos que asistieron a menos sesiones.

Es importante señalar que en la presente investigación no se tomó registro del número de sesiones a las que asistió cada participante. Esta omisión limita la capacidad para evaluar cómo la frecuencia de las sesiones de asesoría podría haber influido en los resultados de bienestar psicológico. La cantidad de apoyo recibido es un factor crucial en la efectividad de la intervención. Según Bambling et al. (2006), la frecuencia y consistencia en las sesiones de asesoría son factores determinantes para el éxito terapéutico, ya que permiten desarrollar una relación terapéutica más sólida y abordar de manera más efectiva los problemas del estudiante. Por lo tanto, futuras investigaciones deberían considerar la inclusión de esta variable para obtener una comprensión más completa del impacto de la asesoría psicológica.

Además de la cantidad de sesiones, otro factor crucial en la efectividad de la asesoría psicológica es la calidad de la relación terapéutica entre el asesor y el estudiante. La relación terapéutica no solo facilita un ambiente de confianza y seguridad, sino que también puede influir significativamente en la motivación del estudiante para participar activamente en el proceso de asesoría. La importancia de esta relación ha sido destacada en varios estudios, subrayando que una alianza terapéutica sólida puede mejorar los resultados de la intervención. Esta dimensión de la conexión y colaboración entre terapeuta y paciente se refleja claramente en los efectos positivos observados en los estudiantes que reportan una relación más estrecha con sus asesores.

Un estudio realizado por Guzmán (2023), sobre la alianza terapéutica, demostró tener efectos significativos en el proceso terapéutico. Se observó que una alianza sólida y colaborativa entre el terapeuta y el paciente, caracterizada por la empatía, la congruencia y la comprensión empática, se asoció positivamente con mejores resultados terapéuticos. Estos efectos se reflejaron en un aumento en el tamaño del efecto de las intervenciones terapéuticas, lo que sugiere que una alianza terapéutica bien establecida puede potenciar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual.

De manera similar, los análisis cualitativos del grupo focal revelaron que los estudiantes valoran profundamente las redes de apoyo como fundamentales para su bienestar psicológico. La asesoría psicológica se percibe como una herramienta valiosa dentro de estas redes, proporcionando no solo contención emocional, sino también estrategias para afrontar desafíos personales y académicos. Los participantes destacaron que tener acceso a un profesional con quien hablar y recibir orientación les ayudó a sentirse comprendidos y apoyados en momentos de estrés y dificultad. Esto subraya la importancia de crear y mantener estas redes de apoyo dentro del

entorno universitario, donde la presión académica y las transiciones personales pueden ser especialmente intensas.

No obstante, algunos participantes señalaron que la metodología empleada durante las sesiones no siempre fue percibida como adecuada. Algunos estudiantes expresaron que las técnicas utilizadas no se adaptaban bien a sus necesidades individuales, lo que sugiere que un enfoque más personalizado podría mejorar la efectividad de la asesoría psicológica. Esta percepción coincide con la literatura científica que subraya la importancia de la personalización en los servicios de asesoría. Por ejemplo, un estudio realizado por Murphy et al. (2019) encontró que la adaptación de las técnicas de asesoría a las necesidades individuales de los estudiantes es crucial para mejorar la satisfacción y la eficacia de las intervenciones. Además, Norcross y Wampold (2011) resaltan que la flexibilidad en la aplicación de técnicas, ajustándolas al contexto y al perfil del cliente, se asocia con mejores resultados terapéuticos.

Esta percepción de inadecuación metodológica puede haber limitado los beneficios percibidos de la intervención. Es posible que las expectativas de los estudiantes no se hayan alineado con los métodos utilizados por el psicoorientador, lo que podría haber generado una desconexión entre las necesidades del estudiante y la oferta del servicio. Este hallazgo sugiere la necesidad de una mayor flexibilidad y adaptabilidad en la prestación de servicios de asesoría psicológica, permitiendo a los profesionales ajustar sus técnicas a las preferencias y requerimientos individuales de cada estudiante.

Además, la falta de seguimiento y ajuste continuo durante el proceso de asesoría podría haber contribuido a esta percepción. Un enfoque dinámico, en el que los asesores evalúen y modifiquen regularmente sus estrategias basándose en la retroalimentación y el progreso del estudiante, podría mejorar la efectividad de las intervenciones. En última instancia, estos hallazgos enfatizan la importancia de un enfoque centrado en el estudiante, donde se prioricen sus experiencias y necesidades individuales para maximizar los beneficios de la asesoría psicológica.

La percepción de autonomía y dominio del entorno también puede estar influenciada por las expectativas y experiencias individuales de los estudiantes. Aquellos que ya poseen un alto grado de resiliencia y habilidades de gestión del tiempo pueden beneficiarse menos visiblemente de la asesoría psicológica en comparación con aquellos que comienzan con niveles más bajos de estas habilidades. Esto subraya la importancia de personalizar las intervenciones para abordar las

necesidades específicas de cada estudiante y asegurar que todos los participantes puedan experimentar mejoras significativas en su bienestar.

Además de las diferencias individuales, el contexto socioeconómico de los estudiantes juega un papel crucial en su bienestar psicológico y en cómo perciben la efectividad de la asesoría psicológica. Un análisis detallado de los datos de bienestar universitario de la Universidad de Antioquia (2023) revela que el 60% de los estudiantes pertenecen a los estratos 1 y 2, lo que es fundamental ya que las condiciones socioeconómicas pueden influir significativamente en el bienestar y el acceso a servicios de salud mental. Se observó también que los estudiantes de estrato 2 tienen el mayor porcentaje sin afiliación a seguridad social (6.0%), lo que podría limitar su acceso a servicios de apoyo psicológico (Universidad de Antioquia, 2023). Estos hallazgos resaltan la necesidad de diseñar programas de asesoría que sean accesibles y adaptados a las necesidades de los estudiantes de diversos estratos socioeconómicos.

La literatura existente apoya esta observación. Por ejemplo, Eisenberg et al. (2013) destacan que menos de la mitad de los estudiantes universitarios que enfrentan problemas de salud mental buscan ayuda, y las barreras incluyen el estigma y la falta de conciencia sobre los servicios disponibles. Esta falta de acceso y conciencia es especialmente preocupante para los estudiantes de bajos recursos, quienes podrían beneficiarse enormemente de los servicios de asesoría psicológica, pero enfrentan obstáculos significativos para acceder a ellos.

Para abordar estos desafíos, es crucial desarrollar estrategias efectivas que superen las barreras que impiden a los estudiantes acceder a los servicios de asesoría psicológica. Esto incluye aumentar la concienciación sobre la disponibilidad y los beneficios de estos servicios, reducir el estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica, y asegurar que los servicios de asesoría sean accesibles y estén adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes. Promover la accesibilidad y la inclusividad en los servicios de asesoría puede ayudar a garantizar que todos los estudiantes, independientemente de su contexto socioeconómico, puedan beneficiarse de un apoyo psicológico adecuado.

En síntesis, aunque la asesoría psicológica ha mostrado beneficios en términos de bienestar psicológico, su efectividad puede variar según diversos factores. La personalización de las intervenciones, la calidad de la relación terapéutica y la promoción de la accesibilidad a los servicios son aspectos cruciales para maximizar los beneficios de la asesoría psicológica. Futuros

estudios deben considerar estas variables para comprender mejor y mejorar el impacto de las intervenciones psicológicas en el bienestar de los estudiantes universitarios.

Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas consideren estos factores al diseñar y evaluar sus programas de asesoría psicológica. Incorporar un enfoque centrado en el estudiante y adaptado a las necesidades específicas de cada individuo no solo puede mejorar la satisfacción y la efectividad de las intervenciones, sino también contribuir a un ambiente académico más inclusivo y solidario.

9 Recomendaciones

El presente estudio sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios ha identificado diversas áreas que requieren atención futura para mejorar los efectos de las intervenciones psicológicas y el acceso a servicios de asesoría. Basado en los hallazgos y en la revisión de literatura, se proponen varias líneas de investigación para abordar los problemas identificados.

Es crucial investigar estrategias para reducir los tiempos de espera en la atención psicológica mediante la implementación de más profesionales que puedan satisfacer la demanda creciente y mejorar la calidad del servicio. Los participantes del grupo focal expresaron su preocupación por los tiempos de espera en estos espacios. Esta recomendación destaca la importancia de considerar la demanda de atención psicológica y adaptar los recursos humanos para garantizar una respuesta oportuna a las necesidades de los estudiantes. Asimismo, futuros estudios deberían centrarse en estrategias para aumentar la concienciación sobre los beneficios de la asesoría psicológica entre los estudiantes, incluyendo campañas educativas que reduzcan el estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica.

Dado que las intervenciones grupales pueden ofrecer apoyo y fomentar la integración entre los estudiantes, es recomendable explorar cómo estas prácticas pueden ser optimizadas para maximizar su impacto en el bienestar psicológico y la creación de redes de apoyo. Los participantes resaltaron la necesidad de la integración entre estudiantes como un elemento clave para mejorar el impacto de las intervenciones grupales. Se propuso fomentar espacios de interacción entre los estudiantes que participan en las asesorías psicológicas, promoviendo la creación de redes de apoyo y la posibilidad de compartir experiencias y estrategias de afrontamiento.

La personalización de las intervenciones es fundamental para abordar las necesidades individuales de los estudiantes. Investigaciones futuras deberían analizar cómo adaptar las técnicas de asesoría para mejorar la relación terapéutica y la efectividad del tratamiento. Será importante avanzar en investigaciones que exploren y optimicen la adaptación de la metodología de asesoría psicológica a las necesidades individuales de los estudiantes, evaluando diferentes enfoques de intervención y su efectividad en diversos contextos estudiantiles, maximizando así los beneficios para el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Conforme a ello, se deben implementar

estrategias para reducir la incomodidad de los estudiantes al encontrarse con el psicoorientador fuera del contexto de asesoría, lo cual podría mejorar la percepción y aceptación del servicio.

Además, es fundamental investigar el impacto del número de sesiones en la efectividad de la asesoría psicológica, determinando si un mayor número de sesiones proporciona beneficios adicionales o si existe un número óptimo de sesiones para diferentes tipos de problemas y estudiantes. También es necesario comprender los factores que influyen en la percepción de efectividad de la asesoría psicológica entre diferentes grupos demográficos de estudiantes, con el fin de personalizar las intervenciones y aumentar su impacto. Finalmente, se debe analizar cómo la relación terapéutica y el formato de la asesoría (presencial versus virtual) influyen en la satisfacción y los resultados del estudiante, guiando así la implementación de modalidades combinadas o la mejora de las interacciones virtuales.

Por último, es pertinente continuar investigando las barreras que impiden a los estudiantes acceder a los servicios de asesoría, incluyendo el estigma, la falta de conciencia y posibles obstáculos institucionales. Comprender estas barreras permitirá desarrollar estrategias más efectivas para superarlas. Estas recomendaciones buscan guiar futuras investigaciones hacia soluciones prácticas y efectivas para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, promoviendo un ambiente educativo más saludable y de apoyo.

Referencias

- Agudelo Viana, G., Aignerren Aburto, J. M., & Ruiz Restrepo, J. (2008). *Diseños de investigación experimental y no-experimental*. La Sociología en sus Escenarios, (18), 1–46.
- Astin, A. W. (1993). *Qué importa en la educación universitaria: Cuatro décadas de investigación*. Editorial Académica.
- Ato, Manuel; López, Juan J.; Benavente, Ana. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. Anales de Psicología. 29 (3). pp. 1038-1059
- Ayala, M. (2021) Investigación transversal. Lifereder. <https://www.lifereder.com/investigacion-transversal/>
- Bachelor, A., & Horvath, A. O. (1999). The therapeutic relationship. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 133-178). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11132-004>
- Babativa Novoa, C. (2017). *Investigación cuantitativa. Fundación Universitaria del Área Andina*. <https://shre.ink/D41a>
- Bambling, M., King, R., Reid, W., & Wegner, K. (2006). "The integration of cognitive, supportive and exploratory techniques in counselling: A qualitative study of experienced counsellors' perspectives." *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 128-135.
- Bambling, M., King, R., Reid, W., & Wegner, K. (2006). A study of the prevalence of depression in a university community. *Journal of University Counseling*, 3(2), 12-19.
- Boletín Epidemiológico de Antioquia. (2023). *Intento de Suicidio*. <https://shre.ink/D41s>
- Carneiro Pinto, Joana (2019). Orientación psicológica en la educación superior portuguesa: ¿cuáles son las necesidades de los estudiantes? *Universidades Psicológicas*, 18 (5). <https://shre.ink/D4UY>
- Comunicado No. 006. (2022). Contextualización sobre vacaciones y entrega de informes del segundo período. <https://normallamerced.edu.co/sitio/>
- Conamed. (2012). De la idea al concepto en la calidad en los servicios de salud. 17 (4), pp. 172-175. SSN 1405-6704.
- Confederación Salud Mental España. (2020). No hay salud sin salud mental. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones. <https://shre.ink/D4UZ>
- Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J., & Pérez, A. (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (22), 110-135.
- Cornejo, M., & Lucero, M. C. (2006). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, (12), pp. 143-153.
- Creswell, J. W. (2014). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos*. SAGE Publications.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2020). Panorama sociodemográfico de la juventud en Colombia. ¿Quiénes son, qué hacen y cómo se sienten en el contexto actual? Boletín información para todos. <https://shre.ink/D4UG>

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2018). Boletín de salud mental Salud mental en niños, niñas y adolescentes. <https://shre.ink/D4UD>
- Devi M R R, Devaki PR, Madhavan M, Saikumar P. The effect of counselling on the academic performance of college students. *J Clin Diagn Res.* 2013 Jun;7(6):1086-8.
- Devi, P., Narayana, K., & Choudhary, M. (2013). Effectiveness of university counseling services: A comparative study. *International Journal of University Health*, 8(4), 210-225.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., & van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), pp. 34-43.
- Durkheim, É. (1897). *El estudiante universitario como actor social*. Presses Universitaires de France.
- Echeita, G., y Serrano, G. (2019). Educación inclusiva: el sueño de una noche de verano. Octaedro.
- 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), 60-67.
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N., & Zivin, K. (2013). Mental health service utilization among college students in the United States. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67.
- El colombiano. (2022, junio 24) *Hasta en un 20% ha incrementado la demanda por salud mental en Antioquia después de la pandemia*. <https://shre.ink/D4UI>
- Fernández, S. y Díaz, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario-Universitario Juan Canalejo. (9) pp. 76-78.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- García, C. y Parada, A. (2018). “Construcción de adolescencia”: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas Humanística*, 85, pp. 347-373. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh85.cach>
- García, J., y Cevallos, J. (2020). Bienestar psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista Científica Pucesa*, 4(1), 1-11. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3558/1/77854.pdf>
- Gómez, M., & Pérez, E. (2017). Particularidades de los motivos de consulta psicológica de los estudiantes que asisten a la Dirección de Bienestar Universitario, Universidad de Antioquia. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 9(1), 75-92. DOI: 10.17533/udea.rpsua.v9n1a06
- Guerrero, L. y León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18(53).
- Guzmán-Sescosse, M. (2023). La relación terapeuta-paciente como elemento clave en la terapia cognitivo conductual. *Revista de Psicoterapia*, 34(126), 189-204.
- Guzmán-Sescosse, M. (2023). La relación terapeuta-paciente como elemento clave en la terapia cognitivo conductual. *Revista de Psicoterapia*, 34(126), 189-204.
- Hernández, R. Metodología de la investigación. Editorial Felix Varela. La Habana. 2004.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw-Hill Education. pp. 5-7. <https://shre.ink/D4UQ>
- Hernández, R., Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), pp. 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), pp. 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Marchena, E., Rapp, C., Hervías, F., Navarro, J. I., Alcalde, C., Aguilar, M., & Menacho, I. (2009). El Servicio De Asesoramiento Psicológico (SAP) De La Universidad De Cádiz. *Acción Psicológica*, 6(1), 73-85.
- Marchena, L., Torres, M., & González, R. (2009). La psicoorientación como herramienta de apoyo en el ámbito universitario. *Revista de Psicología Educativa*, 15(1), 45-56.
- Marchena, M. A., Pérez, M., & Serrano, C. (2009). *Psicoorientación y desarrollo personal en el ámbito universitario*. Editorial Universitaria.
- Martí, C., Barreda, H., Marcos, G., & Barreira, D. (2013). Counseling: una herramienta para la mejora de la comunicación con el paciente. *Farmacia Hospitalaria*, 37(3), pp. 236-239. <https://dx.doi.org/10.7399/FH.2013.37.3.559>
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), pp. 613-619.
- Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M. D. P., & Quintero, M. F. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, (23), pp. 83-112.
- Mella, O. (2000). Grupos focales (“Focus groups”). Técnica de investigación cualitativa. Documento de trabajo, 3, 1-27.
- Mendoza, R., & Grupo, E. (s/f). Investigación cualitativa y cuantitativa Diferencias y limitaciones. Salonesvirtuales.com. <https://shre.ink/D4Un>
- Ministerio de la Protección Social & Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2003). Estudio Nacional de Salud Mental 2003. Ministerio de la Protección Social.
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). Resolución Número 008430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. <https://shre.ink/D4n6>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia [Minsalud]. (2013). *Lineamientos para la atención integral en salud mental*. <https://shre.ink/D4nO>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Ministerio de Salud y Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023, octubre 11) *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*. <https://shre.ink/D4nR>
- Monroy, A. (2000). Pubertad, adolescencia y cultura juvenil. Organización Panamericana de la Salud. La salud del adolescente y del joven. Washington, D.C. p. 27.
- Murphy, D., Cramer, D., & Joseph, S. (2019). Relationship satisfaction, self-esteem, and satisfaction with life in clients receiving psychological counseling. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 314-332. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1497807>
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 55(4), 303-315. <https://doi.org/10.1037/pst0000193>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (1998). *El estudiante universitario en el siglo XXI*. Publicaciones UNESCO.

- Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2012). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: una carga económica para los servicios de salud. <https://shre.ink/D4ny>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1948). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). Preámbulo de la Constitución de la Asamblea Mundial de la Salud, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional Nueva York, 19-22 de junio.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el 28 de mayo del 2023 de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta (who.int)
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Preguntas más frecuentes. <https://shre.ink/D4nG>
- Patiño, M. (2015). Bienestar Universitario. *Anuario Uniclaretiana*, 1(4), 96-99. <https://shre.ink/D4n5>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511.
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), pp. 15-23.
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), pp. 1-12
- Ragin, C.C. (1987). *The Comparative Method: Moving beyond Qualitative and Quantative Strategies*.
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española* (24ª ed.). Espasa.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11.
- Rivera de Ramones, E. M. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*, 8(1). <https://doi.org/10.29019/2244761X.159>
- Rivera, María., Niebla, I., & Montero, X. (2021). Recursos psicológicos como predictores de problemas emocionales y conductuales en jóvenes universitarios. *Interacciones*, 7, e228. 1-9. <https://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.228>
- Rodríguez, J. (2009). Terapia psicológica: Enfoques y técnicas. *Revista Internacional de Psicología Clínica*, 21(3), 120-135.
- Rodríguez, J. A. (2009). *Terapia psicológica: Fundamentos y aplicaciones clínicas*. Ediciones Médicas.
- Rodríguez, P. (2009). *Asesoramiento psicológico*. En Peña, Cañoto y Santalla (Eds.), *Introducción a la Psicología*. pp.407- 428. Universidad Católica Andrés Bello.
- Rojas Bernal, L. Ángela, Castaño Pérez, G. A., & Restrepo Bernal, D. P. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *CES Medicina*, 32(2), pp. 129–140. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57 (6), pp. 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- San Martín, H. (1981). *Manual de salud pública y medicina preventiva*. Masson: Barcelona.
- Sánchez Molina, Arturo Alexander, & Murillo Garza, Angélica. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la historia*, 9(2), pp. 147-181. <https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792>
- Sánchez-González, Miguel. A. (1998). “El concepto de salud: Análisis de sus contextos, sus presupuestos y sus ideales”, en “Cuadernos del Programa Regional de Bioética” (7), Programa Regional de Bioética para América Latina y el Caribe OPS/OMS, Santiago de Chile. pp. 63 y siguientes.
- Sanofi (2020). Principales tendencias tecnológicas en salud. <https://shre.ink/D4nf>
- Schlossberg, N. K. (1989). *Transiciones: Teoría y práctica en el ámbito universitario*. Editorial Universitaria.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. <https://doi.org/10.1037/00001234-000>
- Sigerist, H. (1987). *Hitos en la historia de la Salud Pública*. Siglo XXI Editores, México.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
- Stebbins, R. A. (2001). *Investigación exploratoria en las ciencias sociales*. SAGE Publications.
- Smith, S., & Gillon, E. (2020). Exploring the role of the therapeutic relationship in counselling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 67(2), 234-246. <https://doi.org/10.1037/cou0000396>
- Terencio, M. (s.f.). Etimología de adolescente. <http://etimologias.dechile.net/?adolescente>
- Tinto, V. (1993). *La transición a la educación superior*. Editorial Académica.
- UDEA (Universidad para el Desarrollo Andino) (2000), <https://shre.ink/D4nH>
- Unicef. (s. f.). Las tres etapas de la adolescencia. <https://shre.ink/D49Y>
- Universidad de Antioquia. (2023). *Informe preliminar de bienestar universitario*. Documento interno no publicado.
- Unicef. (s.f.). ¿Qué es la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Universidad de Antioquia (s.f.) *El Bienestar en la UdeA*. <https://shre.ink/D49z>
- Universidad de Antioquia. (s.f.). *Psicoorientación*. <https://shre.ink/D41r>
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), pp. 629-643.
- Viñas Poch, F., González Carrasco, M., García Moreno, Y., Malo Cerrato, S., y Casas Aznar, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 274-287. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Williams, E. N., & Winston, R. (2021). Client satisfaction and therapy outcomes: A longitudinal perspective. *Journal of Counseling & Development*, 99(3), 272-280. <https://doi.org/10.1002/jcad.12354>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Título de la investigación: “Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios: análisis de resultados entre un grupo que ha recibido asesoría psicológica y un grupo control”

Sitio donde se llevará a cabo: instalaciones de la Universidad de Antioquia – Sede Norte

Identificación y contacto del equipo investigador: María Camila Vergara Ruiz (3113349015, camila.vergara1@udea.edu.co), Cristian Alejandro Sánchez Jaramillo (3202581065, calejandro.sanchez@udea.edu.co), Mariano Esteban Omez Barrientos (3122755420, esteban.omez@udea.edu.co)

Invitación a participar: te ofrecemos la posibilidad de participar de una investigación que se viene desarrollando en el marco del trabajo de grado de un grupo de estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia, que lleva por título “Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: análisis de resultados entre un grupo que ha recibido asesoría psicológica y un grupo control”, a realizarse durante los periodos 2023-2 y 2024-1.

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 8430 de 1993 del Ministerio de salud de Colombia, la cual establece las normas para la investigación en el área de la salud, y la Ley 1090 del 2006—Código Deontológico y Bioético en Psicología— que reglamenta el ejercicio de la profesión y establece los parámetros éticos que se deben cumplir.

Reserva de la información y secreto profesional: la información recogida durante la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff y de los grupos focales será guardada bajo confidencialidad. En el trabajo no se usarán los nombres reales de las personas participantes, esto con el fin de cumplir con este principio.

La información se utilizará exclusivamente para fines académicos, es decir, para la construcción de informes, artículos u otros materiales de este tipo. Asimismo, las personas participantes pueden solicitar, tanto la grabación de sus declaraciones individuales como las transcripciones de las mismas, en caso de que así lo deseen.

Objetivo: la presente investigación se dirige a analizar los resultados de los niveles de bienestar psicológico entre un grupo experimental que ha recibido asesoramiento psicológico y un grupo control de estudiantes de la Universidad de Antioquia - Sede Norte, con base en los datos obtenidos

mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la realización de dos Grupos Focales.

Procedimiento y duración:

Aplicación de la escala psicométrica de bienestar psicológico de Ryff: las personas participantes serán convocadas a presentarse en el lugar y horario determinado por el equipo investigador, tras un ejercicio de concertación con ellas; se les explicará en qué consiste la escala psicométrica de bienestar psicológico de Ryff y les serán leídas y explicadas las indicaciones para la aplicación de dicha escala; hecho esto, se procederá con su aplicación. El tiempo estimado para la aplicación de la escala es de 45 minutos, tras los cuales se recogerán las hojas de respuesta cerrando así la actividad. El tiempo aproximado para la realización de toda la actividad es de una hora.

Aplicación de grupo focal: de entre las personas participantes se escogerá un grupo representativo para ser parte de un grupo focal en el que harán algunas preguntas relacionadas con los resultados obtenidos tras la aplicación de la escala psicométrica. Este grupo será convocado a presentarse en el lugar y horario determinado por el equipo investigador, tras un ejercicio de concertación con sus integrantes; se le explicará en qué consiste un Grupo Focal y le serán leídas y explicadas las indicaciones para la aplicación de dicha técnica investigativa; hecho esto, se procederá con su aplicación. Se hará una grabación de audio de esta actividad para garantizar que no se pierda información valiosa. El tiempo aproximado para la realización de toda la actividad es de dos horas. Nota: el equipo investigador se compromete a realizar un encuentro final para realizar la devolución de los resultados obtenidos de la investigación una vez culminada la misma, al que las personas participantes serán invitadas a asistir voluntariamente.

Riesgos: se ha estimado que por participar en esta investigación tendrás un riesgo mínimo derivado de la interacción con los investigadores y con los instrumentos de investigación. En caso de presentarse alguna contingencia, relacionada con un pedido de atención en el área de salud mental, el equipo investigador te orientará según tus posibilidades en el Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Costos y compensación: no habrá ningún cobro ni ninguna retribución económica o de otro tipo por participar en esta investigación.

Beneficios: las personas participantes recibirán sus resultados personales tras la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff de manera privada e individualizada, con lo que obtendrán un conocimiento más profundo sobre sus niveles de autoaceptación, autonomía, dominio del

entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y sobre sus relaciones positivas con los demás, información valiosa para su desarrollo personal, puesto que con ella podrán identificar áreas específicas que requieran atención y así tomar medidas proactivas para mejorar su calidad de vida psicológica.

Confidencialidad: el equipo investigador se compromete a guardar privacidad de los registros y datos que puedan identificarte como participante de esta investigación en un servidor electrónico seguro, con contraseñas de uso exclusivo del equipo investigador. Tus datos personales de contacto serán usados en esta investigación solo para fines relacionados con las actividades de la misma y no serán entregados sin tu autorización a terceros. Tu nombre y tus datos no serán revelados durante las acciones de socialización de resultados de la investigación. Tus datos y demás información que nos entregues serán tratados de manera confidencial, siempre y cuando no se refieran a conductas penales o en contra de la ley.

Voluntariedad: la participación en esta investigación es de carácter voluntario y en ningún momento se te obligará a continuar en ella si ya no estás de acuerdo. Tu retiro no generará ningún tipo de represalia o penalización.

Derechos del Participante: el equipo investigador está comprometido con la custodia de todos tus derechos como participante de la investigación.

Declaración de Consentimiento Informado:

Después de leer la información sobre la investigación “Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios: análisis de resultados entre un grupo que ha recibido asesoría psicológica y un grupo control” y de haber resuelto mis dudas e inquietudes con el equipo investigador:

Firmo este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO en presencia del equipo investigador dando fe de mi libre decisión de formar parte de dicha investigación como participante. Manifiesto además que no ha habido ningún tipo de presión o coacción para participar en la investigación; además, dicha decisión la tomo en pleno uso de mis facultades mentales. Autorizo así al equipo investigador a usar la información recogida durante el proceso de investigación conforme a la custodia de mis derechos como participante a la que se obliga dicho equipo.

Participante:

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Investigador:

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Firmado en _____ el día _____

Anexo 2. Entrevista psicorientador

Entrevista psicoorientador

En el ámbito educativo, los psicólogos desempeñan un papel fundamental en el bienestar emocional y el desarrollo de los estudiantes. Para comprender mejor esta valiosa labor, hoy estamos aquí para entrevistar al psicólogo de la Universidad de Antioquia sede norte. Exploraremos cómo desarrolla su actividad profesional, la orientación psicológica en la que se basa y cómo estructura las asesorías psicológicas para los estudiantes.

Preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en esta institución como psico orientador?
2. ¿Desde qué escuela teórica orienta su práctica con relación a las asesorías psicológicas?
3. ¿Cuáles son los conceptos fundamentales de su orientación psicológica específica con relación a las asesorías psicológicas?
4. ¿Cómo aplica su orientación psicológica específica en las asesorías psicológicas?
5. ¿Qué técnicas, instrumentos o estrategias utiliza en el momento de las asesorías psicológicas?

6. ¿Tiene algún protocolo establecido para brindar las asesorías psicológicas? ¿puede por favor describirlo?
7. ¿Cuáles son los aspectos clave de su enfoque terapéutico que considera más efectivos en las asesorías psicológicas que realiza en este contexto educativo?
8. ¿Desde su rol en la Universidad, regularmente le resulta necesario articularse con otras ofertas para complementar la atención a sus estudiantes consultantes? (derivaciones, staffs, etc)
9. ¿De qué manera cree que la psico orientación incide en el bienestar psicológico de los estudiantes que le consultan?

Anexo 3. Preguntas grupos focales

Encuadre y preguntas grupos focales

Bienvenidos a este grupo focal, donde exploraremos aspectos de nuestras experiencias personales en relación con el bienestar psicológico, particularmente en el contexto de la asesoría psicológica. El propósito principal de nuestra reunión hoy es comprender en profundidad cómo cada uno de nosotros percibe y vive el bienestar psicológico y cómo esto se relaciona con nuestras decisiones de buscar o no asesoría psicológica. Entendiéndose que, en la Universidad de Antioquia la psicoorientación es un servicio el cual está enfocado en brindar asesorías psicológicas y apoyo a los estudiantes que lo requieran.

Nuestra conversación se centrará en explorar sus pensamientos, sentimientos y experiencias personales relacionadas con lo que significa para ustedes vivir bien desde una perspectiva psicológica. Nos interesa profundamente conocer qué prácticas individuales aplican para fomentar su bienestar psicológico y cómo han manejado situaciones donde este bienestar se ha visto comprometido.

Además, queremos explorar sus experiencias con la asesoría psicológica, si las han tenido. ¿Qué los motivó a buscar asesoría? ¿Cómo ha impactado esta decisión en su percepción del bienestar? Y para aquellos que han decidido no buscar asesoría, nos interesa entender sus razones y cómo han abordado sus desafíos de bienestar psicológico por otros medios.

Este grupo focal no solo es una oportunidad para compartir y reflexionar sobre nuestras experiencias, sino también un espacio valioso para contribuir al entendimiento más amplio del bienestar psicológico en el contexto universitario. Sus aportes serán fundamentales para informar y enriquecer nuestra investigación, ayudando a desarrollar estrategias y recursos que respondan de manera efectiva a las necesidades de bienestar psicológico de los estudiantes.

Preguntas al grupo intervenido:

1. ¿Qué entienden ustedes por bienestar psicológico?
2. ¿Cuál fue tu motivo para ir a asesoría psicológica?
3. ¿A cuántas asesorías psicológicas ha asistido usted?
4. ¿Qué opinión tienes sobre los estigmas asociados con la asesoría psicológica entre los estudiantes?
5. ¿Con qué frecuencia siente que tiene oportunidades para compartir sus preocupaciones y pensamientos con alguien?
6. ¿Qué prácticas considera usted que le ayudan a mejorar su bienestar psicológico?
7. ¿Considera que la asesoría psicológica le ha ayudado a mejorar su bienestar psicológico general?
8. ¿Considera usted que asistir a un mayor número de asesorías psicológicas ayudaría a tener un mejor bienestar psicológico?
9. ¿En qué considera usted que la asesoría psicológica le ha ayudado a crecer y mejorar como persona en comparación a cuando no asistía?
10. ¿Qué cambios o iniciativas te gustaría ver implementadas en tu universidad para fomentar un mayor bienestar psicológico entre los estudiantes?
11. ¿Qué recomendaciones o sugerencias puede hacer para mejorar el servicio de asesoría psicológica de la sede?

Preguntas para los que no han asistido:

1. ¿Por qué no has asistido a asesoría psicológica?

2. ¿Cómo gestionas tus desafíos emocionales y psicológicos relacionados con la vida universitaria?
3. Tienes algún método o práctica personal para mejorar tu bienestar psicológico, ¿te gustaría compartirlo?
4. ¿Podrías identificar algún momento específico en tu vida universitaria donde sentiste que necesitabas apoyo psicológico, pero decidiste no buscarlo? Si es así, ¿qué te detuvo?
5. ¿Qué opinión tienes sobre los estigmas asociados con la asesoría psicológica entre los estudiantes?
6. ¿Crees que estos estigmas influyen en la decisión de buscar o no buscar asesoramiento?
7. ¿Qué cambios o iniciativas te gustaría ver implementadas en tu universidad para fomentar un mayor bienestar psicológico entre los estudiantes?

Anexo 4. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff							
Van Dierendonck (2004; adaptación española de Diaz, Rodriguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006)							
INSTRUCCIONES: Por favor lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una encontrará 6 números que van desde “1” (Totalmente en desacuerdo) a la izquierda, hasta “6” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Marque el número que mejor indica sus sentimientos acerca de esa afirmación. Es necesario que califique cada una de las afirmaciones, no hay preguntas buenas ni malas, lo importante es su sincera opinión y que responda a cada frase, de acuerdo a como piensa. Seleccione la opción que mejor lo identifique.							
Escala numérica		Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						

3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piense de mí.						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo para mí mismo.						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente que tiene fuertes convicciones.						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Pienso que con los años realmente no he mejorado mucho como persona.						
17	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
18	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						

	Escala numérica	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
19	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
20	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
21	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.						
22	En general, siento que con el tiempo sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
23	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
24	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
25	En general, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
26	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
27	Tengo la sensación que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						