



Informe de práctica “Seguro vivo la U”

Betsey Ximena Pineda

Informe de práctica para optar al título de Trabajadora Social

Asesora:

Viviana María Hoyos Loaiza Magíster (MSc) en Intervención Social con énfasis en posconflicto y paz

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Trabajo Social
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Pineda, 2024)

Referencia

Pineda, B. X. (2024). *Seguro vivo la U*. [Informe de práctica]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Centro de Investigaciones Sociales y Humanas (CISH)



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

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 context

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstrac	8
Introducción	9
1 Contexto Institucional	10
1.1 Universidad de Antioquia Sede Norte.....	10
1.1.1 Misión y Visión de la UdeA.....	13
1.2 Bienestar Universidad de Antioquia.....	14
1.2.1 Misión de Bienestar Universitario	14
2 Planteamiento del problema.....	15
3 Referentes	17
3.1 Teórico-conceptual.....	17
3.1.1 Salud mental.....	20
3.1.2 Factores de protección	21
3.1.3 Factores de riesgo	22
3.1.4 Autocuidado.....	22
3.1.5 Habilidades blandas	23
3.1.6 Bienestar Universitario	24
3.2 Metodológico.....	25
3.3 Implementación del instrumento.....	27
3.3.1 Línea 1: Me cuido, te cuido, nos cuidamos	28
3.3.2 Línea 2: Acompáñame a vivir la U	28
3.3.3 Línea 3: Seguro vivo la U	29
3.3.4 Justificación	29
4 Evaluación.....	31

4.1 Dilemas éticos	33
4.2 Logros adicionales.....	34
5 Reflexiones del Trabajo Social	37
6 Conclusiones	39
7 Recomendaciones	41
Referencias	42

Lista de tablas

Tabla 1 Sistema de evaluación y seguimiento "seguro vivo la U"25

Siglas, acrónimos y abreviaturas

UDEA	Universidad de Antioquia
VBG	Violencias Basadas en Género

Resumen

Debido a la importancia de la salud mental en el ámbito académico, el bienestar universitario se vuelve parte fundamental en el entorno estudiantil, donde los aspectos físicos, emocionales, sociales y académicos son un pilar en los estudiantes por el cual hay que velar, ya que en un entorno universitario se presentan desafíos académicos, presión social, transición a la vida universitario y otros aspectos que puedan afectar la salud mental de la población estudiantil.

Es esencial que las Universidades reconozcan la importancia de la salud mental en la población estudiantil y esta propuesta se enmarca en la Universidad de Antioquia (UdeA) Sede Norte, concretamente, desde bienestar universitario con referentes orientados al cuidado de sí y autocuidado de la salud física y mental. Así mismo, el documento contiene apartados direccionados a evaluar y reflexionar el ejercicio de Trabajo Social en Bienestar Universitario de la UdeA Sede Norte, concluyendo con que este es un campo con posibilidades para desempeñar habilidades profesionales.

Palabras clave: Salud mental, Cuidado de sí, Autocuidado, Bienestar, Caracterización.

Abstrac

Due to the importance of mental health in the academic field, university well-being becomes a fundamental part of the student environment, where the physical, emotional, social and academic aspects are a pillar for students that must be ensured, since In a university environment, there are academic challenges, social pressure, transition to university life and other aspects that may affect the mental health of the student population.

It is essential that Universities recognize the importance of mental health in the student population and this proposal is part of the University of Antioquia (UdeA) North Campus, specifically, from university well-being with references aimed at self-care and self-care of physical health. and mental. Likewise, the document contains sections aimed at evaluating and reflecting on the exercise of Social Work in University Wellbeing at the UdeA North Campus, concluding that this is a field with possibilities to perform professional skills.

Keywords: Mental health, Self-care, Self-care, Well-being, Characterization.

Introducción

En este informe de práctica, daré a conocer el papel crucial que cumplen las redes de apoyo en la promoción y el mantenimiento de la salud física y mental de los y las estudiantes de la Universidad de Antioquia Campus Norte, teniendo en cuenta que la salud mental según Eva Garcés, (2010) “es parte de la salud integral de las personas y se relaciona con las condiciones de vida, con las posibilidades de desarrollo afectivo, emocional, intelectual y laboral, y con la capacidad de integración al medio social y cultural.” (p. 337), es así que, las redes de apoyo desempeñan un papel esencial en el proceso de fortalecimiento emocional y en la gestión de desafíos de cada persona, en este caso la comunidad estudiantil.

Por tanto, a lo largo de este informe, se analizarán experiencias, observaciones y aprendizajes derivados de mi participación en un entorno que busca no solo comprender los factores que afectan la salud mental y física, sino también potenciar las redes de apoyo como instrumentos vitales en el abordaje integral de esta importante dimensión de la salud, ya que como lo mencionan Linda Orcasita Pineda y Ana Uribe, (2010) “el apoyo social es un componente fundamental para el desarrollo del bienestar individual y familiar, respondiendo a las necesidades y momentos de transición dentro del proceso de desarrollo en cada sujeto” (p. 70), por ende, este informe busca arrojar luz sobre la dinámica interconectada entre la salud mental y las redes de apoyo, destacando estrategias efectivas y reflexiones claves para una intervención informada y compasiva en la UdeA Sede Norte.

1 Contexto Institucional

1.1 Universidad de Antioquia Sede Norte

La Universidad de Antioquia Sede Norte en el municipio de Yarumal, la cual cuenta con 177 estudiantes, las cuales son 119 mujeres y 58 hombres, en los cuales 45 personas se encuentran en el programa de psicología, teniendo 32 mujeres y 13 hombres, 13 personas en Licenciatura en Educación Física, con 3 mujeres y 10 hombres, 13 personas en gestión cultural, con 4 mujeres y 9 hombres, 9 en técnico en saneamiento ambiental de las cuales 7 son mujeres y 2 hombres, por otro lado también se encuentra el programa de Trabajo Social que tiene 27 estudiantes los cuales 22 son mujeres y 5 hombres, Administración en salud hay 43 estudiantes de los cuales 14 son hombres y 29 son mujeres, por último se menciona el programa de Atención prehospitalaria la cual tiene 27 estudiantes, siendo 5 hombres y 22 mujeres. Por otro lado, la institución cuenta con espacios e instalaciones aptas para el desarrollo de las actividades académicas, deportivas, culturales y talleres que se puedan desarrollar durante las jornadas universitarias y académicas en su totalidad.

Esta Sede, no es exenta de los programas que brinda Bienestar Universitario desde la sede central, sino que antes es apoyada por estos y cuenta con los mismos beneficios que se brindan en Medellín, como económicos, culturales, deportivos y también se cuenta con apoyo psicosocial en la Sede, para la Universidad es muy importante velar por el Bienestar de la población estudiantil, directivos, profesores y empleados generales, por ello se implementan talleres culturales, artísticos, programas deportivos, que ayuden y vayan ligados constantemente a la salud física y mental integral.

Por consiguiente, se puede apreciar que los programas de Bienestar Universitario están estructurados, sin embargo hay que presentar nuevas propuestas sobre talleres que vayan encaminados a la salud física y mental de los y las estudiantes, ya que de esta forma se busca la tranquilidad y el equilibrio emocional de cada persona, también implementar o complementar preguntas en la caracterización que hay en la plataforma estudiantil, para que sean más diversas al momento de investigar sobre los sentimientos, pensamientos, gustos, creencias y saber un poco más sobre la comunidad estudiantil, con el fin de recolectar información pertinente que sirva para tener más claridad frente a cada estudiante.

También, tener en cuenta talleres sobre VBG que no solo sean para las personas que lo estén vivenciando, sino para que toda la comunidad estudiantil se dé cuenta de que este tema es verdaderamente serio y que puedan contribuir y apoyar las demás personas que estén pasando por alguna violencia, esto con el fin de que haya una concientización por parte de la comunidad estudiantil y que se dejen de un lado las discriminaciones, las malas palabras, las exclusiones, poder hacer saber a los y las estudiantes cuáles son esas microviolencias que son “normalizadas” y que como personas no podemos permitir en la vida y también poder tener empatía con las demás personas por situaciones que puedan estar presentando en la actualidad.

Por ende, involucramos las redes de apoyo que puedan servir como herramienta para poder buscar claridad sobre los y las estudiantes que se han sentido vulnerados por VBG o que en dicho momento se haya visto afectada su salud física y mental. Conociendo el plan de caracterización que hay en la universidad y lo que lleva consigo sobre la familia, los amigos, compañeros de estudio y/o trabajo y tener en cuenta también las relaciones afectivas amorosas, que también pueden afectar el quehacer de la población estudiantil. Por consiguiente, involucrar lo cultural, deportivo, derechos sexuales y afectivos como medios por los cuales pueda haber un acercamiento con la población estudiantil y de ahí poder compilar información que ayude a desarrollar los talleres y proyectos de forma más útil y sencilla.

La función de Bienestar Universitario en la Sede también va regida a que se facilite la convivencia y tolerancia entre la comunidad estudiantil con el fin de generar bienestar con sentido, es así como, “El bienestar universitario contribuye a la formación integral, estimula las capacidades de los grupos y de las personas de la Universidad, los apoya mediante el desarrollo de programas que integren el trabajo y el estudio con los proyectos de vida, en un contexto participativo y pluralista” (Sistema de Bienestar Universitario, 2000, p.4).

Por ende, tener en cuenta que hay equidad y oportunidades en el ambiente, hábitos y estilos de vida saludables ya que esto conlleva a las prácticas recreativas de la salud física y mental; teniendo en cuenta que el desarrollo personal sirve para la formación de habilidades para la vida y para lo profesional, y no menos importante hay que tener presente que el Bienestar Universitario también fomenta la participación en la vida Universitaria, esto conlleva no solo a que vayan a educarse sino, poder participar de actividades, talleres y proyectos que se tengan en la Universidad sobre arte y cultura, deportes, psicoorientación, entre otros y finalmente, esto se hace con el fin de promocionar la sana convivencia, la ciudadanía y el respeto por el otro en la Universidad.

Finalmente, “Contribuir a la formación integral de las personas mediante la ejecución de programas que mejoren sus condiciones y generen procesos de cambios institucionales, colectivos e individuales, y que se integren en la vida académica, laboral y personal.” (Sistema de Bienestar Universitario, 2000, p.5) según esto, es primordial que se tengan en cuenta estos convenios y contratos desde la Seccional Norte con dependencias, instituciones o entidades, puedan contribuir a tener una mejora en la Institución, sin embargo hay que apoyarlos y fomentarlos de una forma más permanente para que se puedan seguir haciendo de forma constante y que los y las estudiantes tengan presente que en la Institución se presentan todos estos convenios y los puedan utilizar de forma adecuada y continua para promocionar la sana convivencia, la mejora de su salud física y mental, la ciudadanía y el respeto por el otro en la Universidad, sin dejar de un lado la integridad física y mental de cada estudiante, directivos o empleados generales.

Ahora bien, el trabajo social tiene gran importancia en la evolución de la salud mental, ya que ha estado influenciada por el desarrollo de la asistencia psiquiátrica. “La década de los 70 se caracterizó por la precariedad de recursos sociales en todo el país, existiendo una escasa y confusa red de beneficencia-asistencia social, en manos de patronatos, ayuntamientos, diputaciones, algunas dependencias ministeriales y congregaciones religiosas” (Garcés, 2010, p.334). La figura de un Trabajador Social, era muy ambigua pero poco a poco, en los ámbitos se fue desarrollando y los Trabajadores Sociales aprendieron a identificar problemas, a definirlos y a proponer situaciones muy diversas dentro de las líneas de atención con el sujeto y su entorno (Garcés, 2010).

Para concluir, la salud mental es la parte integral de las personas y se relaciona con las condiciones de vida, con las posibilidades de desarrollo afectivo, emocional, intelectual y laboral (Garcés, 2010) y por esa razón, el enfoque de salud mental no abarca solo a psicólogos, psiquiatras, sino que incluye al Trabajador Social como parte fundamental para trabajar en la reinserción social buscando un equilibrio en el diario vivir y así mismo es importante fomentar un espacio seguro desde Bienestar Universitario para la comunidad estudiantil. Finalmente, el Trabajador Social atenderá a toda población que esté incluida en el dispositivo de salud mental dentro de las poblaciones establecidas, especialmente aquellas que presenten riesgo social o problema social instaurado. (Garcés, 2010).

1.1.1 Misión y Visión de la UdeA

La Universidad de Antioquia, patrimonio científico, cultural e histórico de la comunidad antioqueña y nacional, es una institución estatal que desarrolla el servicio público de la educación estatal con criterios de excelencia académica, ética y responsabilidad social. En ejercicio de la autonomía universitaria, de las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra que garantiza la Constitución Política, y abierta a todas las corrientes LA SALUD MENTAL ES BIENESTAR 15 del pensamiento cumple, mediante la investigación, la docencia y la extensión, la misión de actuar como centro de creación, preservación, transmisión y difusión del conocimiento y de la cultura.

La Universidad forma en programas de pregrado y posgrado, a personas con altas calidades académicas y profesionales: individuos autónomos, conocedores de los principios éticos responsables de sus actos, capaces de trabajar en equipo, de libre ejercicio del juicio y de la crítica, de liderar el cambio social, comprometidos con el conocimiento y con la solución de los problemas regionales y nacionales, con visión universal.

Como querer fundamental, y en virtud de su carácter transformador, la Institución busca influir en todos los sectores sociales mediante actividades de investigación, docencia y de extensión; está presente en la vida cotidiana de la sociedad por medio de la actividad profesional de sus egresados; vela por la formación de hábitos científicos y por la creación de estrategias pedagógicas que desarrollen la inteligencia y creatividad, orientadas al mejoramiento de la vida, al respeto a la dignidad del hombre y a la armonía de éste con sus semejantes y con la naturaleza.

La Universidad propicia el cambio y avance de la sociedad, y participa en la integración de ésta con los movimientos mundiales de orden cultural, científico y económico; selecciona con esmero, perfecciona, capacita y estimula a sus profesores, empleados y trabajadores, para que el trabajo colectivo, creativo y organizado, permita cumplir con eficacia y calidad los objetivos institucionales; facilita el acceso a la Educación Superior, basada en el principio de igualdad, a las personas que demuestren tener las capacidades requeridas y cumplan las condiciones académicas y administrativas exigidas. (Consejo Superior de la Universidad de Antioquia, 1994, pp. 2-3).

1.2 Bienestar Universidad de Antioquia

El Sistema de Bienestar Universitario es expedido por el Consejo Superior Universitario de la UdeA, en el Acuerdo Superior 173 de 2000 (julio 13); este “busca acompañar a 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” (Universidad de Antioquia, s.f., párr. 1).

1.2.1 Misión de Bienestar Universitario

El bienestar universitario contribuye a la formación integral, estimula las capacidades de los grupos y de las personas de la Universidad, los apoya mediante el desarrollo de programas que integren el trabajo y el estudio con los proyectos de vida, en un contexto participativo y pluralista. Desde esta perspectiva, el Sistema de Bienestar Universitario genera condiciones institucionales ético-pedagógicas que faciliten la convivencia y la tolerancia entre los LA SALUD MENTAL ES BIENESTAR 20 miembros de la comunidad, y trasciendan los ámbitos académico y laboral. (Consejo Superior Universitario, 2000, artículo 2).

2 Planteamiento del problema

Se tomaron en consideración datos, y las encuestas de características de los estudiantes de la Universidad de Antioquia Sede Norte [UdeA] 2022-2, los cuales se enfocaron en salud mental, de donde 2019- 2022 se evidencio un equilibrio relativo entre diferentes aspectos de los estudiantes, por ejemplo, las actividades y el uso de sustancias psicoactivas durante el último año de un estudiante confirman que una serie de efectos también se manifiestan en el comportamiento y los síntomas, que se interpretan como manifestaciones conductuales emocionales y/o físicas, pueden ser episodios regulares o esporádicos de estados mentales, o pueden ser ambos, como mencionan Cassaretto (2020) se demostró la complejidad del comportamiento y los síntomas a pesar de que fueron normalizados, no etiquetados como trastornos o minimizados, la falta de identificación de las manifestaciones particulares de las condiciones de salud mental por parte de los estudiantes se atribuyó al hecho de que estas manifestaciones no fueron reconocidas.

De este modo se afirma que la salud mental tiene un impacto en las experiencias diarias, volviendo a la perspectiva que tomó González (2020), al relacionarla con los hechos educativos, las cuestiones psicológicas juegan un papel importante en diferentes desarrollos cognitivos porque permiten a las personas cuidar su salud mental y física; aunando esta estrategia, el Ministerio de Educación Nacional (2016) asegura que “se revisa el rol de la educación universitaria para brindar cursos de formación integral con enfoques en el desarrollo humano”

Dado o anterior en esta intervención se pretendió entonces emplear mecanismo de bienestar, es claro cómo se organiza el programa de educación de la universidad. Sin embargo, para promover la paz interior y la tranquilidad entre los estudiantes, se deben incluir ideas frescas para seminarios sobre su salud física y mental. Aunque este tema puede ser muy sensible para el individuo, se implementó incluso en la cotidianidad del estudiante, se complementaron preguntas en descripciones de personas para que sean más diversas en el estudio de sentimientos, pensamientos, gustos y creencias y conocer más sobre la sociedad estudiantil para recabar información pertinente, para que quede más claro delante de cada alumno.

Se plantearon las posibilidades de realizar talleres de violencias basadas en género (VBG) para educar a todos los estudiantes sobre este problema extremadamente grave y cómo pueden contribuir a otros problemas, no solo a aquellos que lo han experimentado ellos mismos. Fue necesario sensibilizar a los estudiantes, dejar de lado los prejuicios, las malas palabras y la

exclusión, y explicar qué es la "micro violencia normalizada" para apoyar y promover esto. Como seres humanos, no podemos permitir que procesen a los demás, es una afirmación que se debe hacer al respecto.

Finalmente, fue importante el tema de la empatía por los desafíos que las personas enfrenta actualmente en la vida, es por eso que creamos una red de apoyo que fue utilizada como una herramienta para brindar claridad a los estudiantes que se sienten víctimas de VBG o cuya salud física y mental se ha visto afectada en ese momento; debe estar familiarizado con los diversos cursos ofrecidos en la universidad y sus efectos en amigos, familiares, compañeros de estudios y/o empleo. También se consideraron las conexiones afectivas que también influyen en el desempeño académico de los estudiantes

3 Referentes

3.1 Teórico-conceptual

Con la práctica intensiva de Trabajo Social, se buscó que los y las estudiantes, por medio de la vinculación con una experiencia institucional, pudieran “realimentar, profundizar y problematizar de manera integral y compleja, los conocimientos adquiridos, y aplicarlos a realidades particulares, buscando enfatizar y complementar su formación en razón de los objetos propios del Trabajo Social con énfasis en las metodologías de intervención profesional” (Consejo de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, s.f.), lo cual se vio reflejado en la formulación de un proyecto que, partiendo de un ejercicio investigativo participativo se articularon los conocimientos teóricos - metodológicos adquiridos durante el proceso formativo, y este permitió conocer la situación actual del campo de práctica y plantear alternativas de mejora.

En consecuencia, la Universidad de Antioquia ofrece en la sede para el bienestar universitario, la cual se rige por el Acuerdo de 13 de julio de 2000 y se reglamentaron en la ley 30 de 1992 y en las políticas que posteriormente formuló el Consejo Nacional de Educación Superior (CESU)” (Sistema de Bienestar Universitario, 2000, p. 3); regido por el acuerdo superior 173 del 13 de julio de 2000, el cual dice que: “La Constitución Política de 1991 estableció una serie de principios en procura del bienestar de los ciudadanos, Por ello, según su política, “Bienestar Universitario buscará mejores condiciones para el desarrollo integral de los miembros de la comunidad universitaria con miras a mejorar la calidad de vida de los miembros, promover la armonía con los pares y respetar sus intereses”(Sistema de Bienestar Universitario, 2000)

Dado que cada estudiante es responsable de su propio bienestar, como iniciativa, Bienestar Universitario apoya a grupos y grupos de estudio empoderándolos y brindándoles programas de gestión del tiempo y división de la vida diaria. Desde el bienestar se interactúa en diferentes direcciones y en diferentes áreas de la universidad que se relacionan con el bienestar general y holístico. (Sistema de Bienestar Universitario, 2000) en conclusión, la salud universitaria se preocupa por el interés de los estudiantes por preservar un sano equilibrio emocional, intelectual, físico y académico durante su tiempo que se encuentra en la institución como ente fundamental del

desarrollo humano, por procurar que todos tengan una buena calidad de vida y por observar el establecimiento de parámetros estandarizados para actividad y realización durante su tiempo allí.

El objetivo fue que el bienestar físico, mental y social se convirtiera en ideales de vida y, en consecuencia, en normas de bondad moral. En la práctica antes mencionada, se empleó una metodología adecuada a las realidades particulares del campo, que permitió justificar el desarrollo de un programa para el fortalecimiento de los diversos programas de bienestar estudiantil y las intervenciones en el mismo. La obra social se presentó por partes; en donde se trató de examinar todos los casos de vulnerabilidad que se tomaron en consideración, para establecer una conexión, realizar un análisis exhaustivo y desarrollar un programa de intervención que incorpore la circunstancia actual de los estudiantes en la sede y con esto, las opiniones de los distintos actores se volvieron cruciales, porque a partir de los datos recopilados se pusieron alternativas para fortalecer el área.

El concepto de salud ha cambiado no solo en su definición, sino también en la estrategia. Interpretación y comprensión; se centra en el análisis de la relación entre el estado del individuo y el entorno inmediato remotamente, por lo que esta visión implica una comprensión del individuo, la sociedad y la cultura está ligada al cambio demográfico. En general, la salud mental puede ser considerada como un estado de “plena salud física y mental” (Organización Mundial de la Salud, 2013). La salud mental es un estado que implica el funcionamiento de un equilibrio entre emociones, formas de pensar y actuar para que las personas puedan gestionar su entorno y conocerlos los diferentes riesgos a los que se enfrentan.

Los trastornos mentales son muy comunes en todo el mundo, están determinados por una combinación de factores, por lo que son un problema de salud pública en la actualidad; este proyecto estuvo respaldado por la teoría del desarrollo a escala humana, ya que refleja las necesidades humanas de las cuales se pudieron utilizar en muchos casos convincentes, a saber, el tema ha trascendido la filosofía y la psicología para convertirse en un foco general de gobernanza política, económica y social; según Max Neef (1993), los estándares de desempeño de estos factores se enfocan en satisfacer las necesidades humanas fundamentales.

Dado lo anterior a lo que nos referimos como desarrollo humano es al proceso de mejorar el potencial humano, así como la oportunidad de aprender en la educación superior y los recursos que pueden ser necesarios para vivir una vida larga, saludable y respetable en la sociedad Educación, Mineducación (2016). “Es necesaria una nueva perspectiva de la realidad para que la

humanización progrese y, lo que es más importante, satisfaga las necesidades de las personas, por ende, los autores sostienen que esto nos obliga a realizar nuestras evaluaciones de manera novedosa. Desde el punto de vista del desarrollo humano y el equilibrio armonioso, el mundo, las personas y sus procesos deben entenderse con precisión.

Sin embargo, algunas teorías presentan dificultades para los políticos, planificadores y desarrolladores, así como, en particular, para los actores que desarrollan la capacidad social para dirigir acciones y esfuerzos hacia la satisfacción de las necesidades de los demás (Max Neef, 1993).

Comprender a las personas desde su naturaleza y entorno implica entender el sufrimiento como una debilidad y una fortaleza; por lo tanto, se debe considerar en qué medida posibilita o fomenta la capacidad del individuo para restablecer necesidades fundamentales en su sociedad y en los espacios que utiliza con frecuencia.

Dado que las necesidades humanas varían según el contexto histórico y cultural, como se cree tradicionalmente, la teoría también se interesa por el comportamiento y las emociones de los sujetos, en este caso las poblaciones estudiantiles, a medida que se modifican las rutinas y las circunstancias, tiene un efecto emocional, además, los esfuerzos del trabajo social se concentran en la relación entre el individuo y su entorno y circunstancia social, lo que significa que la salud física y mental del individuo también depende de lo que otros le impiden hacer o lo que otros creen que es incapaz de hacer.

En estas situaciones, la labor del trabajador social sólo implica la intervención del sujeto cuando es consciente de cómo se relaciona con la percepción que las personas tienen de su sociedad. Por otra parte, en Trabajo Social, la base teórica fue crucial tanto para la investigación como para la intervención porque, sin la guía de una base teórica, es un desafío para el profesional comprender e intervenir de manera efectiva en los fenómenos o situaciones sociales que enfrenta; lo que un grupo o comunidad que trabaja en conjunto necesita saber o necesitar.

Debido a que el Trabajo Social es riguroso, poder intervenir conscientemente requiere no solo hacerlo sino también saber hacerlo y aprender nueva información. La base teórica sobre la que se construyó este proceso de intervención fue la salud mental porque se piensa que es la más pertinente teniendo en cuenta las necesidades de la población, el potencial de intervención, el contexto y el propósito del proceso.

De este modo considerando que la dignidad y el respeto de cada persona comienzan con la constatación de que ha vivido a lo largo de la vida, su salud mental se establece como base del desarrollo humano; respetado, tomado en cuenta y utilizado para la educación de todos.

Además, en el enfoque teórico, fue necesario elegir el contexto que se utilizó, teniendo en cuenta el objeto fue poder disminuir los niveles de soledad y deserción de la población estudiantil, el propósito era que aumentaran las redes de apoyo y las visitas con el psicoorientador y las poder intervenir de la mejor manera con las técnicas utilizadas.

Para homogeneizar las interpretaciones y sintetizar los conceptos claves expuestos a lo largo del proyecto, se definieron las categorías centrales que permitieron dar sentido a la problemática evidenciada, otorgando coherencia y consistencia a las pretensiones metodológicas abordadas durante el desarrollo del presente proyecto

3.1.1 Salud mental

Partiendo de la premisa que es poder abordar la salud mental de la comunidad estudiantil, se tiene en cuenta la definición de Eva Garcés, (2010) la cual expresa que

La salud mental es parte de la salud integral de las personas y se relaciona con las condiciones de vida, con las posibilidades de desarrollo afectivo, emocional, intelectual y laboral, y con la capacidad de integración al medio social y cultural. (p. 337).

Así mismo, si no existe un equilibrio ecuánime en la vida de los y las estudiantes no se va a llevar a cabo bien el desarrollo de su salud mental, porque se tiene en cuenta las redes de apoyo y el entorno por el cual se encuentran rodeados. Por ende, los hábitos y espacios que circule el sujeto están incluidos en fomentar un equilibrio emocional y en apoyar al sujeto en su diario vivir.

Por consiguiente, es precisamente la salud mental un estado de bienestar que proporciona las capacidades y herramientas en las personas para que alcancen su máximo potencial, tanto individual como social (Cañón et al, 2022).

También, el funcionamiento de la salud mental se basa en su intervención en equipo, es decir, se ofrece integración, coherencia y articulación ya que de lo contrario serían imposibles actuaciones eficaces y de calidad en la comunidad (Garcés, 2010) considerando que se presenta la

salud mental conjuntamente, se tiene en cuenta el entorno donde se encuentre el individuo, abarcando lo académico, lo social y lo familiar, para así poder organizar conjuntamente su vida y tener un equilibrio emocional en todos los aspectos.

Ahora bien, desde la postura de Trabajador Social, se puede apreciar que la salud mental de los y las estudiantes puede estar afectadas por su entorno social, “que tiene que ver con la valoración de la interacción entre la experiencia biológica, psicológica y social del individuo, que proporciona una guía para la intervención.” (Garcés, 2010, p. 338-339) en conclusión se abarca todo el significado de salud mental en el ser, sentir y vivir y del sujeto.

3.1.2 Factores de protección

“La vida universitaria representa unos retos o ajustes en los hábitos que desarrollan las personas, esto puede provocar ciertas consecuencias que perjudican el estado de salud y, a su vez, la calidad de vida.” (Angarita et al, 2020, p.753) es por esto, que se dice que los factores de protección son importantes al momento de intervenir la salud mental de la población, ya que son actividades que se presentan para el abandono de costumbres o actividades diarias las cuales permeaban y abordaban mayor parte de sus vidas.

Además, la vida universitaria representa unos retos y ajustes en los hábitos que desarrollan las personas, esto conlleva a ciertas consecuencias que perjudican el estado de salud y a su vez la calidad de vida de la comunidad Universitaria. Los factores de riesgo van ligados a que las personas participen activamente de las actividades que brinda Bienestar Universitario ya que, será mayor su puntaje de empatía, relaciones interpersonales y tendrán más responsabilidades sociales. Es por ello que se considera la inteligencia emocional como importante para obtener éxito en diversos ámbitos de la vida.

Ahora bien,

El ser humano experimenta etapas de crecimiento, en la edad de los 17 a 22 pasa por la transición de adultez temprana, da un nuevo paso a la individuación, modifica sus relaciones con la familia y otros componentes del mundo preadulto. (Angarita et al, 2020, p. 754)

Por ende, es importante que en la Universidad haya factores de protección con los estudiantes, ya que se vuelve tedioso enfrentar el cambio de vida al cual les toca enfrentarse. Por tanto, llevar una vida saludable y sana, se relaciona con la disminución de determinadas acciones que afectan la salud mental del sujeto, hábitos como el ejercicio regular y una sana alimentación, no obstante, no todos logran tener un bienestar estable.

3.1.3 Factores de riesgo

Una de las poblaciones con altas tasas de vulnerabilidad según las investigaciones realizadas en los últimos 10 años, son los estudiantes universitarios entre los 18 y 28 años de edad; esto podría explicarse a partir de múltiples causas, entre ellas el enfrentar de forma inadecuada las crisis normales del desarrollo, así como los cambios y exigencias en el estilo de vida que demanda el inicio y sostenimiento de la permanencia académica (Cova Solar et al, 2007).

Para resaltar un ejemplo de lo dicho anteriormente, se puede traer a colación la investigación realizada por Chau y Vilela (2017), con una muestra de 1.024 estudiantes, sobre los determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios, allí se reconocen como principales problemas los síntomas de ansiedad, depresión, consumo de alcohol y trastornos de la alimentación, enfatizando en que estos factores de riesgo aparecen por el cambio de vida al que se enfrentan por pasar de colegio a universidad y contar con cargas más pronunciadas a las que estaban acostumbrados.

Por ende, cuando el estudiante no logra un desarrollo adecuado de sus habilidades, aumenta el riesgo a presentar patrones de ansiedad, depresión, consumo de sustancias psicoactivas o trastornos de alimentación. Es decir, Chau y Vilela, en su estudio, hablan sobre el estrés y el estilo de afrontamiento como predictor de problemas de salud mental, ante las altas demandas académicas y psicosociales que enfrentan los estudiantes.

3.1.4 Autocuidado

Es importante entender que el autocuidado es una construcción sociocultural que ha estado permeada por las concepciones, creencias, convicciones y representaciones sociales y prácticas de las personas en diferentes sociedades. (Escobar et al, 2010).

Por ende, los universitarios se consideran como un grupo poblacional relativamente sano, sin embargo, algunos problemas de salud se asocian a comportamientos relacionados con estilos de vida, lo cual infiere en la ocurrencia de accidentes, el consumo de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas, por otro lado, también infecciones de transmisión sexual, trastornos alimentarios y del sueño. (Escobar et al, 2010).

Por tanto, los estilos de vida son considerados como patrones de comportamiento que presenta el sujeto en una relativa permanencia en el tiempo, ya que estos patrones son incluidos por factores propios como el pensamiento, las emociones, los conocimientos, las habilidades, actitudes y las redes de apoyo por las cuales están permeados constantemente los sujetos.

3.1.5 Habilidades blandas

Las habilidades blandas, también llamadas soft skills, habilidades transversales o socioemocionales, se enfocan en desarrollar competencias para efectuar de forma incluyente acciones que demandan un trabajo colaborativo, como el logro de metas grupales y la buena comunicación entre los miembros que componen el colectivo en mención.

Estas habilidades son inherentes al ser humano, en tanto favorecen la comunicación asertiva, la empatía y el respeto por la opinión del otro. Las habilidades blandas son múltiples y suelen adaptarse según el entorno y los fines últimos del mismo. No obstante, las diez fundamentales son:

1. Trabajo en equipo
2. Liderazgo
3. Comunicación asertiva
4. Capacidad analítica y de resolución de problemas.
5. Adaptación al cambio
6. Creatividad
7. Sociabilidad
8. Responsabilidad
9. Optimización del tiempo
10. Ética

3.1.6 Bienestar Universitario

Ahora bien, “El bienestar universitario contribuye a la formación integral, estimula las capacidades de los grupos y de las personas de la Universidad, los apoya mediante el desarrollo de programas que integren el trabajo y el estudio con los proyectos de vida” (Sistema de Bienestar Universitario, 2000, p.4).

Por ende, tener en cuenta que si hay equidad y oportunidades en el ambiente, hábitos y estilos de vida saludables esto conlleva a las prácticas recreativas de la salud física y mental; teniendo en cuenta que el desarrollo personal sirve para la formación de habilidades para la vida y para lo profesional.

También, tener presente que el Bienestar Universitario fomenta la participación en la vida Universitaria, esto conlleva no solo a que vayan a educarse sino, poder participar de actividades, talleres y proyectos que se tengan en la Universidad sobre arte y cultura, deportes, psicoorientación, entre otros y finalmente, esto se hace con el fin de promocionar la sana convivencia, la ciudadanía y el respeto por el otro en la Universidad.

Finalmente, “Contribuir a la formación integral de las personas mediante la ejecución de programas que mejoren sus condiciones y generen procesos de cambios institucionales, colectivos e individuales, y que se integren en la vida académica, laboral y personal.” (Sistema de Bienestar Universitario, 2000, p.5), es primordial que se tengan en cuenta convenios y contratos con dependencias, instituciones o entidades, que puedan contribuir a tener una mejora en el desarrollo apto de los y las estudiantes, y que la población tenga presente que en la Institución se presentan convenios y los puedan utilizar de forma adecuada y continua para promocionar la sana convivencia, la mejora de su salud física y mental, la ciudadanía y el respeto por el otro en la Universidad, sin dejar de un lado la integridad física y mental de cada estudiante, directivos o empleados generales.

Ahora bien, teniendo en cuenta la teoría y los conceptos antes mencionados se desarrolló un proyecto de intervención para comprender en esencia las perspectivas de los y las estudiantes de la UdeA y a su vez entender las dinámicas que se dan al interior de la UdeA, para ello la modalidad que mejor se adapta a los intereses de este proyecto de intervención es la participativa que es un entorno del cual se conocen conceptos que sirven de insumo para entrar a intervenir, sin

embargo, es de suma importancia tomar la palabra de los y las estudiantes para conocer un poco más ya que estos son los que se enfrentan a la realidad.

3.2 Metodológico

La Caracterización como un instrumento cuantitativo y/o cualitativo de generación de información, como plantea Girón (2018) pretende unificar características de la población y aportar en la planeación de estrategias de intervención, para el caso, determinar algunos aspectos del estado de salud mental de las y los estudiantes de la FCSH.

También, menciona Sánchez (2011) que, desde una perspectiva investigativa, la caracterización es una descripción cualitativa que identifica datos, como aspectos, componentes, procesos, experiencias, prácticas, para profundizar en ellos.

Tabla 1
Sistema de evaluación y seguimiento "seguro vivo la U"

Sistema de Monitoreo y Seguimiento								
Objetivo general: Potenciar el desarrollo de habilidades blandas y mejorar la salud física y mental de los y las estudiantes de la Universidad de Antioquia Sede Norte en Yarumal en el año 2023								
Líneas de acción	Objetivos específicos	Actividades	Escala de valoración	Indicadores	Metas	Técnicas para registrar información de los indicadores	Evidencias	Medición
1. Comunidad estudiantil y la acompañantes vinculados al proceso	1- Implementar estrategias que potencien y fortalezcan la salud mental de los y las estudiantes de la Universidad de Antioquia Sede Norte	1-2 Multijuegos en los descansos lúdicos, recreativos, deportivos para la comunidad estudiantil	Número entero de Escala de valoración Emoji (Feliz, neutro, triste)	#Estudiantes participantes #Encuentros realizados	Estudiantes reconocen la importancia de distraer su mente para fortalecer la salud física y mental y poder rendir más en el estudio	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental	Fotografías listado de asistencia planeación del taller memoria del taller Evaluación del taller	Trimestralmente
		1-3 PAUSA ACTIVA "Manualidades (manillas de colores)"	Número entero Conocimiento adquiridos	#Participantes -Asistencia a taller #Encuentros realizados	Estudiantes reconocen la importancia de distraer su mente para fortalecer la salud física	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental	Fotografías listado de asistencia planeación del taller memoria del taller Evaluación	

					y mental y poder rendir más en el estudio		n del taller
		1-4 PAUSA ACTIVA "Estiramientos (conozcamos nuestras emociones por nuestro cuerpo)"	Número entero	#Estudiantes participantes #Encuentros realizados	Estudiantes reconocen la importancia de distraer su mente para fortalecer la salud física y mental y poder rendir más en el estudio	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental	Fotografías listado de asistencia planeación del taller Evaluación del taller
2- Crear alianzas estratégicas para consolidar redes de apoyo que vinculen a las familias acompañantes de los y las estudiantes logrando crear vínculos y entornos protectores dentro de la Universidad	2-1 TALLER "Acompáñame a vivir la U" Los estudiantes vienen con los acompañantes a reconocer la U, qué se hace en ella, como se vive y qué espacios habitan	Escalas de valoración Emoji (Feliz, triste, neutro) Número entero	#Participantes -Asistencia #Encuentros realizados #acompañantes a la Universidad	Familias y estudiantes reconocen la importancia de la salud mental, de los factores protectores y de las redes de apoyo frente a la misma	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental Conversatorio sobre la importancia de las redes de apoyo	Fotografías listado de asistencia planeación del taller Evaluación del taller	
	2-2 PROGRAM A RADIAL "Vive la U" hablar sobre las redes de apoyo y cómo estas influyen en los accionares de los estudiantes	Comentarios adquiridos	#encuentros realizados	Concientizar no solo a la Universidad como tal sino a la comunidad Yarumaleña a que hagan uso adecuado de las redes de apoyo y que aprendan a identificarlas	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental Conversatorio sobre la importancia de las redes de apoyo	Fotografías Video Guías del programa radial	

3- Promover por medio de Bienestar Universitario, que los y las estudiantes se apropien de la Universidad y la vivan como un lugar seguro	3-1 Vivamos la U, realizar un carrusel de estaciones por los espacios de Bienestar en la Universidad	Número entero Conocimientos aprendidos	#Participantes -Asistencia #encuentros realizados	Que vivan la Universidad como un espacio donde no solo se va a estudiar y que aparte es un lugar seguro para la comunidad estudiantil	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental	Fotografías listado de asistencia planeación del taller	Trimestralmente
	3-2 ¿Con quién contamos en la U? realizar un video de los directivos diciendo qué hacen y en qué áreas están. Por otro lado, hacer en los salones paralelos con los nombres y oficios de cada uno.	Número entero Percepciones de la población estudiantil	#Salones recorridos	Dar a conocer los empleados generales y directivos de la Universidad para que los estudiantes identifiquen quienes son y que labor cumple cada uno en el campus	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental Encuestas de satisfacción	Fotografía Video Asistencia	
	3-3 TALLER "Me cuido y te cuido" Realizar una charla sobre sexualidad y cuidado de la salud mental por los salones	Número entero percepciones de los estudiantes	#Participantes asistentes	Lograr que la población estudiantil sea más empática y consiente al momento de que alguien esté pasando por situaciones íntimas	Conversatorio sobre los aprendizajes y para qué sirve eso a su salud mental	Fotografías listados de asistencia Planeación del taller	

3.3 Implementación del instrumento

Bienestar Universitario tiene como objetivo mejorar las condiciones para el desarrollo general de todos los miembros de la comunidad universitaria en un marco unificado y mediante la articulación de las distintas áreas académicas, administrativas y de apoyo de la universidad y sus miembros respetan su entorno y viven en armonía unos con otros. Adicionalmente, se fomenta el desarrollo de procesos interactivos dinámicos que fomentan el sentido de pertenencia institucional, así como una cultura de convivencia e integración entre los miembros, para de esta manera crear

un entorno que sustente la vida, también fomenta la interdependencia responsable con la naturaleza. (Artículo 4 de la Constitución de 2000 del Consejo de Educación Superior).

Teniendo esto en cuenta, en el desarrollo del DRP (Diagnóstico Rápido Participativo), se identificaron problemáticas en la comunidad estudiantil sobre falta de afecto, soledad, tiempo mal invertido, discriminaciones y consumo de sustancias psicoactivas, lo que conlleva a que en la comunidad estudiantil haya déficit de atención en clases, deserción en la Universidad, aislamiento o incluso en el peor de los casos conlleva al suicidio.

Es por esto, que se utilizaron 3 líneas estratégicas que conllevaron a buscar soluciones a estas problemáticas, dando respuesta a los objetivos propuestos a lo largo del proyecto y los traduce en acciones concretas, para incidir de forma asertiva en la transformación de las realidades cotidianas de los y las estudiantes de la UdeA Sede Norte, desde el área de Trabajo Social, liderado por la practicante de noveno semestre.

3.3.1 Línea 1: Me cuido, te cuido, nos cuidamos

Esta línea, se basó en fortalecer el autocuidado y la empatía entre estudiantes, con el fin de que hubiera un sentido de cuidado ya que el cuidarse subjetiva y colectivamente, conllevó a que hubiese un equilibrio emocional y físico, teniendo en cuenta que al contar con un buen cuidado de sí, brindamos cuidado a los demás, como lo expresa Juan Pablo Beca (2004), todas las personas necesitan tener incorporadas, como carácter o virtudes personales ciertas condiciones de valores, equilibrio y salud mental para ser capaz de ayudar a otros en sus propios procesos.

3.3.2 Línea 2: Acompáñame a vivir la U

Esta línea, se utilizó para fortalecer las redes de apoyo de los y las estudiantes, con el fin de promover seguridad por medio de vínculos externos e internos en la Universidad, ya que una red de apoyo es “el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas” (Secretaría de Salud del Gobierno del Distrito Federal, 2020, párr. 4)

3.3.3 Línea 3: Seguro vivo la U

Esta última línea, se basó en involucrar los directivos y empleados generales, para que así los estudiantes sintieran que la Universidad es un lugar seguro y pueden contar y confiar en el cuerpo estudiantil y pudieran estar inmersos a las áreas deportivas, lúdicas, literarias y artísticas que brinda la Universidad desde Bienestar, con el fin de que la comunidad estudiantil participara activamente de estos espacios y pudieran mantener su estudio con la parte mental en un equilibrio continuo.

3.3.4 Justificación

Para el Programa de Bienestar Universitario de la UdeA, "Seguro vivo la U", fue importante desde la intervención social colaborativa, haber tenido un buen impacto debido a que va relacionado con los temas de bienestar social, personal, cultural, mental y físico, dando como resultado una serie de factores positivos en las conexiones entre los diversos actores involucrados y la estructura académica y social de la universidad, el impacto de las intervenciones es aceptado por la comunidad objeto lo que es positivo para los alcances planteados.

Es así como el desarrollo de programas que fortalecieron las intervenciones de Trabajo Social en lugar de llevarlos a cabo de manera fragmentaria promovió la formalización de las intervenciones en el campo del Trabajo Social, lo que promovió también la escucha de las partes interesadas, se aprendió de sus experiencias en el programa y se conectó con el proceso.

De este modo el proyecto abogó por el reconocimiento de la comunidad estudiantil como sujetos capaces de transformarse a sí mismos y reconocerse en la Universidad como sujetos de derechos, capaces de incidir de forma asertiva en la transformación de sus propias realidades, de manera tal, que lograron articular competencias como seres creativos, productivos y autogestionarios; que facilitaron la convivencia en comunidad y con externos, y el equilibrio emocional y físico dentro y fuera de la Universidad.

Así mismo, Incidir en esta problemática permitió consolidar estrategias alternativas de relacionamiento, empatía y equilibrio mental y físico, donde la prevalencia de las diferencias sociales y culturales existentes dentro del grupo no se configuraron como factores de resistencia al

diálogo y al encuentro con el otro, sino más bien, como posibilidades de apoyo y crecimiento colectivo, en escenarios donde predomina el estrés.

Por el contrario, donde no se hubiese intervenido la problemática, se hubiese visto afectada la continuidad de los procesos de soledad, poca empatía, discriminaciones y estrés donde predominaron las contradicciones de intereses, objetivos y puntos de vista, donde por consiguiente se puso en cuestionamiento el tema del cuidado subjetivo y colectivo.

4 Evaluación

Bienestar universitario de la UdeA Sede Norte, se considera un campo apto para el desarrollo de habilidades profesionales de Trabajo Social debido a las múltiples posibilidades que ofrece, es así que se presentan los logros y limitaciones de las funciones desempeñadas y las diferentes acciones desarrolladas, con posibilidad o continuidad de desarrollo y fortalecimiento en Bienestar las cuales dan cuenta del proceso de práctica y sus múltiples posibilidades.

En la implementación del proyecto, hubo proyecciones donde fue poder fortalecer las redes de apoyo y se espera que con el tiempo sigan ofreciendo desde Bienestar un sistema sólido en cuanto a familias, amigos, pareja y acompañantes con los y las estudiantes, esto con el fin de poder contribuir a una mayor resiliencia emocional y bienestar general.

Teniendo en cuenta que el primer objetivo era **Implementar estrategias que potencien y fortalezcan la salud mental de los y las estudiantes de la Universidad de Antioquia Sede Norte**, se iban a cumplir 3 actividades las cuales eran pausas activas con sentido y multijuegos en los descansos. Teniendo esto en cuenta las pausas activas sirven como distractor mental y ayuda a la comunidad estudiantil a salir de su zona de confort que es el estudio, ya que las pausas activas ayudan a disminuir los niveles altos de estrés y toda la acumulación de carga que se genera ya sea por el estudio o de preocupaciones que se puedan generar en la comunidad estudiantil (Gómez, 2020). Los multijuegos en los descansos con el fin de generar conciencia de que en la Universidad hay más espacios fuera del aula de clase los cuales puedes aprovechar para salir de la rutina y explorar opciones de equilibrio emocional, ya sea jugando, haciendo deporte, leyendo, bailando, entre otras.

Por ende, se cumplieron a cabalidad las metas propuestas en este primer objetivo con un alto índice de estudiantes participantes de las pausas activas y juegos recreativos, lúdicos y deportivos en los descansos.

Dando respuesta al objetivo número dos fue ***crear alianzas estratégicas para consolidar redes de apoyo que vinculen a las familias acompañantes de los y las estudiantes logrando crear vínculos y entornos protectores dentro de la Universidad***, en este objetivo se tenían previstas dos actividades las cuales fueron poder asistir a un programa radial, el cual hablara sobre la importancia de tener buenas redes de apoyo, los tipos de redes de apoyo y los beneficios de estas redes, con el

fin de que no solo la Universidad se diera cuenta de ello sino toda la comunidad Yarumaleña y poder concientizar a las personas que nos estaban escuchando sobre este tema.

Así mismo, la otra actividad propuesta era que los estudiantes pudieran llevar una persona de su confianza a la Universidad a un taller, ya fuera de su familia, un amigo, la pareja o simplemente algún compañero de la misma clase, esta actividad con el fin de recalcar la importancia de tener una buena red de apoyo en los hogares, fuera de la Universidad o en el mismo salón de clase. Teniendo como objetivo principal de la actividad que los estudiantes se dieran cuenta que para mantener un equilibrio emocional y físico deben contar con buenas redes a sus alrededores, tal como lo expresa Sánchez (1998), “lo específico del apoyo social sería las funciones que las interacciones sociales desempeñan para el receptor de apoyo” (p.539), este aspecto de una buena red de apoyo resulta ser fundamental, puesto que da cuenta de los beneficios que el estudiante obtiene por recibir apoyo de determinado sujeto.

Es así que las actividades propuestas se cumplen satisfactoriamente en un 100% y se logra el objetivo que se tenía, el cual era poder concientizar a los y las estudiantes, familiares y acompañantes a que su presencia por el paso universitario de la población estudiantil es de suma importancia para mantenerse en equilibrio emocional y no sentir la Universidad como una carga.

Para concluir, el objetivo número tres ***promover por medio de Bienestar Universitario, que los y las estudiantes se apropien de la Universidad y la vivan como un lugar seguro***, da cuenta de tres actividades las cuales se basaban en ver y vivir la Universidad como un lugar seguro, no solo con quienes laboran allí sino aprovechando los espacios de recreación, deporte, literatura y demás que ofrece la Universidad. Es así que, la primera actividad era poder vivir la Universidad de manera diferente a estar en un aula de clase, pasando por espacios como la ludoteca, biblioteca, gimnasio, cancha deportiva, laboratorio de innovación y auditorio, con el fin de reconocer y apreciar todos los espacios que se brindan para poder distraerse de clase y vivir la universidad de forma más dinámica y mantener un equilibrio emocional.

Por consiguiente, la segunda actividad era poder dar a conocer todos los directivos y empleados generales que laboran en la Universidad los cuales son 23, esto con el fin de que la población estudiantil pudiera identificar más redes de apoyo dentro de la Universidad y que cada una de estas personas también hacia de este espacio un lugar seguro, con empatía, respeto y responsabilidad.

Por último, la tercera actividad era vivir la Universidad como un lugar seguro a través de charlas sobre sexualidad, empatía y respeto por el otro y la otra, con el fin de que la población estudiantil diera cuenta de las percepciones que cada uno tenía implicando entender y aceptar la propia identidad sexual, así como respetar la diversidad que se puedan presentar en las preferencias y orientaciones sexuales de los demás.

A Tener en cuenta, este último objetivo se cumplió en un 70% ya que se cumplieron las dos primeras actividades a satisfacción, pero la tercera no se logró cumplir por temas de tiempo en la Universidad y porque era complejo poder pedir tiempo y espacio a los profesores en clases, sin embargo, las que se cumplieron fueron proporcionadas a lo que se quería llegar y poder impactar la población de una manera positiva.

Finalmente, el desarrollo de habilidades de afrontamiento era de suma importancia mencionarlo en cada encuentro ya que se pudo incluir con el fin de hacer frente a reducir los niveles de estrés en cuanto a momentos dentro del aula y los desafíos que se puedan presentar en el paso por cada semestre, ya que a medida que van avanzando, los semestres se van volviendo cada vez más complejos, esto conlleva a que haya un acceso continuo a recursos que protejan su salud mental, ya que es de suma importancia mantener Bienestar en la comunidad estudiantil y recibir gran apoyo desde los psicoorientación y para que los estudiantes se sientan seguros y cómodos en la Universidad y así poder lograr mantener un equilibrio emocional.

Por ende, se pudo incluir el fomento de relaciones positivas, con el fin de poder contribuir al bienestar emocional de la población estudiantil, ya que el apoyo social brindado de manera adecuada, puede considerarse, como un recurso necesario para la adaptación del sujeto a las exigencias medioambientales (Palomar & Cienfuegos, 2007) se puede esperar que fomenten relaciones saludables, nutritivas y basadas en el apoyo mutuo, empatía y respeto por parte de la población.

4.1 Dilemas éticos

Durante las prácticas profesionales, estuve enfrentada a dilemas éticos que requieren reflexiones cuidadosas y toma de decisiones éticas. De estos dilemas pudieron surgir situaciones y contextos complejos, algunos latentes de ellos fueron:

- Confidencialidad o el deber de informar, teniendo en cuenta que existe una obligación ética de informar situaciones que nos hayan contado y que la persona que lo haya hecho se encuentre en riesgo así él/ella no quiera que nadie sepa.
- Acceso a información confidencial de la Universidad, teniendo en cuenta que tenía listas delicadas de la población estudiantil y debía tener mucho cuidado donde las abría o en qué lugar las dejaba.
- Situaciones de discriminación y diversidad que se pudieron presentar en el aula con la comunidad estudiantil, en ocasiones me sentí en una encrucijada ya que no tenía idea de cómo intervenir para abordar situaciones de discriminación y chistes incómodos sobre diversidades de género
- Finalmente, me sentía en un dilema ético cuando me vestía o actuaba de la manera que lo hago cotidianamente, no estaba segura si la Universidad se veía bien representada por mí, aunque siempre mantuve la autenticidad y la honestidad en la representación con lo que es mi esencia.

4.2 Logros adicionales

Estuve apoyando a Alex Rentería psicoorientador de la Universidad en varias sesiones de Orientación vocacional, con los grados décimo de los colegios públicos del Municipio de Yarumal, los cuales son la Institución Educativa San Luis y la Institución Educativa María. En este proceso con Alex estuve apoyando desde marzo hasta julio del 2023, donde se vieron 4 temas principales, los cuales son:

1. ¿Quién soy?
2. ¿Dónde estoy?
3. ¿Dónde quiero llegar?
4. ¿Cómo lo voy a lograr?

Estos temas se cumplían por sesiones y con los diferentes grupos. Para mi formación como profesional fue muy gratificante ya que aprendí mucho de ellos y ellos de mí, teniendo en cuenta

todo lo que sé, como estudiante apliqué técnicas y tácticas con los grupos que hicieron que mi práctica profesional también se nutriera de sabiduría.

Por otro lado, en todo momento estuve muy pendiente de la comunidad estudiantil, con tema sobre Bienestar e incluso investigaba y me nutria de conocimiento para cuando había que dar alguna información sobre lo que ofrece Bienestar Universitario.

Otro logro, fue poder hacer que los estudiantes y profesores me vieran y reconocieran como la Trabajadora Social de la Universidad, teniendo en cuenta que en la población tuvo un gran impacto lo de la salud mental y redes de apoyo, siempre me hacían comentarios confortantes y gratificantes para mi formación como profesional.

Por otro lado, algunas proyecciones que se tuvieron fue poder fortalecer las redes de apoyo y se espera que con el tiempo sigan ofreciendo desde la Bienestar un sistema sólido en cuanto a familias, amigos, pareja y acompañantes con los y las estudiantes, esto con el fin de poder contribuir a una mayor resiliencia emocional y bienestar general.

Así mismo, el desarrollo de habilidades de afrontamiento, las cuales pueden incluir en un plan con el fin de hacer frente a reducir los niveles de estrés en cuanto a momentos dentro del aula y los desafíos que se puedan presentar en el paso por cada semestre ya que a medida que van avanzando, los semestres se van volviendo cada vez más complejos, esto conlleva a que haya un acceso continuo a recursos que protejan su salud mental, ya que es de suma importancia mantener Bienestar en la comunidad estudiantil y recibir gran apoyo desde los psicoorientación y para que los estudiantes se sientan seguros y cómodos en la Universidad y así poder lograr mantener un equilibrio emocional.

Para concluir, otra proyección para continuar sería el autocuidado físico y mental, fomentar actividades y talleres de autocuidado en los y las estudiantes con el fin de que haya una proyección común en la Universidad y la población sienta más Bienestar en el proceso de carrera, continuando con actividades como ejercicio, meditación, pautas para un descanso adecuado y hábitos alimenticios saludables para apoyar la salud mental al pasar del tiempo.

Finalmente, como lo plantea González (2020), la prevención de la salud mental es una labor que las instituciones educativas están en capacidad de realizar para disminuir riesgos en su afectación o deterioro, por tanto, se puede fomentar, por parte de los diferentes miembros de la UdeA, la identificación de algunos síntomas corporales y/o anímicos y comportamientos como manifestaciones concretas del estado de salud mental, reduciendo su normalización y

minimización.; generar más espacios dirigidos al cuidado de la salud mental, como grupos focales para compartir acerca de la sobrecarga académica, técnicas de estudio, manejo del estrés o agenciamiento de emociones o, espacios presentados desde la importancia del disfrute de actividades de ocio y el autoconocimiento de sus cuerpos, pensamientos y las formas de relacionamiento consigo mismos, otras y otros; además, proponer que algunas actividades se realicen en espacios de clase para favorecer la participación de las y los estudiantes y docentes.

5 Reflexiones del Trabajo Social

Ahora bien, teniendo en cuenta que se tiene la visión desde Bienestar Universitario, el cual vela porque la comunidad estudiantil esté en equilibrio físico y emocional por el paso de toda la carrera Universitaria, con el objetivo de que no haya deserción escolar. Se hablará de temas sobre redes de apoyo, salud mental y factores de protección en los y las universitarios de la Sede Norte; temas que han sido transversales al ejercicio de prácticas académicas de Trabajo Social en esta agencia.

Aunque el paso por la Universidad, es emocionante y enriquecedor, también puede llegar a ser un período de presión y estrés. Los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos que van más allá de lo académico y que pueden llegar a afectar su salud mental de manera significativa. En este contexto, las redes de apoyo desempeñan un papel crucial para mitigar el impacto negativo de estos desafíos en la salud mental de los estudiantes. En este campo se explora la importancia de las redes de apoyo en la salud mental de los universitarios, destacando cómo estas redes pueden contribuir a un ambiente universitario más saludable y equitativo.

El ámbito de la salud mental es un campo que requiere la intervención interdisciplinaria para su funcionamiento y calidad, esta entendida como “una puesta en común, una forma de conocimiento, de entender y abordar un fenómeno o problemática determinada” (Garcés, 2010, p. 336); por esto desde la propuesta “Seguro vivo la U” se plantea para el diseño, implementación, análisis e interpretación de la información y evaluación la presencia de diferentes actores, incluyendo profesionales con posibilidades de intervención, así como aquellos que tienen conocimientos sobre las condiciones de las y los estudiantes desde el acercamiento y las y los estudiantes que, finalmente, son quienes están en la capacidad de accionar sobre sí mismos

En este sentido, las y los Trabajadores Sociales son esenciales en esta articulación ya que aportan contexto a lo psicosocial, el cual es necesario para la calidad y coherencia de la intervención, además se poseen herramientas para intervenir, orientar y remitir la intervención; como lo menciona Garcés (2010), otras formas del ejercicio profesional son orientar servicios y atención psicosocial no solo a los actores directos de intervención sino a quienes estén vinculados directa e indirectamente con estos, poder fortalecer las redes de apoyo y formas de relacionamiento.

Así mismo, Bienestar Universitario, como una dependencia orientada a la formación integral del estudiantado, tiene una apuesta pedagógica en la cual las y los Trabajadores Sociales

puedan generar “procesos de concientización, de capacitación, de movilización de recursos personales, grupales, comunales e institucionales y construcción de redes y alianzas de solidaridad” (Molina, 1994, p. 6) que fomenten a los actores involucrados, en este caso la población estudiantil de la UdeA Sede Norte, a que agencien capacidades de gestión, participación y toma de decisiones.

En la misma línea, menciona Cifuentes (2004) que el acompañamiento de las y los estudiantes requiere integrarles como actores activos, contextualizados, históricos y con proyección, que tienen potencialidades y aspectos a fortalecer, y que son el principal referente para conocer acerca de los factores que influyen en su bienestar mental y físico y que puedan influir en la permanencia estudiantil.

Por último, es fundamental recordar que la intervención social es una relación complementaria, por tanto, requiere de la voluntad de la población educativa para participar, proponer y priorizar las acciones que ofrece Bienestar, lo que influirá en el impacto, cobertura y continuación de los procesos y programas.

6 Conclusiones

Las redes de apoyo desempeñan un papel esencial en la salud mental de los universitarios, ya que se mantienen en equilibrio emocional para tener un buen desempeño en los quehaceres de la Universidad. Fomentar la comunicación abierta, la comprensión y la inclusión en el entorno universitario puede tener un impacto positivo en la vida de los estudiantes, con el fin de mejorar el ambiente dentro de la Universidad con los mismos estudiantes de mismos y diferentes programas.

Es por eso que, la Universidad de Antioquia Sede Norte, los estudiantes, sus familias y compañeros deben trabajar juntos para crear un ambiente que promueva la salud mental de todos, aportando bienestar a la comunidad estudiantil, con proyectos y talleres que promuevan e incentiven a los y las estudiantes a ver la Universidad como un lugar seguro, no solo en sus espacios físicos, sino por los empleados y directivos que allí se encuentran.

Los ambientes de apoyo en la Universidad desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental de los estudiantes ya que las políticas, programas, valores y espacios físicos de la UdeA Sede Norte pueden contribuir de manera significativa a la creación de un entorno que fomente el bienestar y el éxito académico. Al trabajar en conjunto con las redes de apoyo y los ambientes de apoyo sólidos pueden marcar la diferencia en la vida de los estudiantes universitarios, preparándolos para enfrentar los desafíos de la educación superior y la vida adulta con confianza y resiliencia para así poder fomentar más estadía en la UdeA.

Así mismo, como entidad universitaria, se debe de contar con la responsabilidad de crear un entorno de apoyo que promueva la salud mental de sus estudiantes y ofrecer un ambiente sano a través de Bienestar. Esto implica fomentar la empatía, la comprensión y la inclusión.

Por ende, tener en cuenta que si hay equidad y oportunidades en el ambiente, hábitos y estilos de vida saludables esto conlleva a las prácticas recreativas de la salud física y mental; teniendo en cuenta que el desarrollo personal sirve para la formación de habilidades para la vida y para lo profesional.

También, tener presente que el Bienestar Universitario fomenta la participación en la vida Universitaria, esto conlleva no solo a que vayan a educarse sino, poder participar de actividades, talleres y proyectos que se tengan en la Universidad sobre arte y cultura, deportes, psicoorientación, entre otros y finalmente, esto se hace con el fin de promocionar la sana convivencia, la ciudadanía y el respeto por el otro en la Universidad.

Por otro lado, los espacios físicos de la Universidad también pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes ya que contando con ambientes atractivos, bien mantenidos y seguros pueden contribuir al bienestar general de la comunidad estudiantil. Además, la disponibilidad de recursos como áreas de relajación o juegos, bibliotecas, laboratorios y zonas de diversión puede fomentar un ambiente de apoyo al aprendizaje y al bienestar de los y las estudiantes.

Finalmente, “Contribuir a la formación integral de las personas mediante la ejecución de programas que mejoren sus condiciones y generen procesos de cambios institucionales, colectivos e individuales, y que se integren en la vida académica, laboral y personal.” (Sistema de Bienestar Universitario, 2000, p.5), es primordial que se tengan en cuenta convenios y contratos con dependencias, instituciones o entidades, que puedan contribuir a tener una mejora en el desarrollo apto de los y las estudiantes, y que la población tenga presente que en la Institución se presentan convenios y los puedan utilizar de forma adecuada y continua para promocionar la sana convivencia, la mejora de su salud física y mental, la ciudadanía y el respeto por el otro en la Universidad, sin dejar de un lado la integridad física y mental de cada estudiante, directivos o empleados generales.

7 Recomendaciones

- Se sugiere generar espacios quincenales para conocer y/o articular acciones entre los diferentes practicantes, lo que podría contribuir a consolidar un equipo de profesionales, teniendo en cuenta las reuniones gerenciales.
- Se recomienda continuar desde la coordinación de Bienestar, solicitando espacios semestrales con los comités de carrera de los pregrados para socializar las caracterizaciones y conversar sobre los intereses y necesidades que cada departamento identifica para el bienestar de las y los estudiantes.
- Se sugiere gestionar espacios de articulación entre Bienestar y las y los estudiantes para socializar lo encontrado en las Caracterizaciones Estudiantiles con la finalidad de promover el reconocimiento entre compañeros, considerar sus realidades en la toma de decisiones estudiantiles y en la implementación de acciones solidarias.
- Para la Caracterización Estudiantil se recomienda ampliar la intersección y análisis de los datos recolectados, teniendo en cuenta las particularidades e interés de su programa y de las y los estudiantes matriculados en este.
- En la construcción del diagnóstico, se recomienda la articulación de directivos, Bienestar, profesionales de las Ciencias Sociales y, especialmente, de las y los estudiantes, comprendiendo que es importante vincularles participativamente. Además, para su implementación, profundizar en los aspectos físicos, académicos y de relacionamiento que influyen en la salud mental, puesto que un ambiente educativo que prioriza el bienestar y la formación integral de sus estudiantes puede lograrse por medio de la prevención, promoción e intervención oportuna.
- De igual forma, se recomienda planear oportunamente las acciones de redes de apoyo y afianzarlo como un medio para fortalecer el acompañamiento y redes de apoyo entre estudiantes, pensando como un programa por, para y desde estudiantes.
- Asimismo, se sugiere construir un sistema de evaluación para realizar seguimiento y monitoreo a las actividades asistenciales de redes de apoyo.
- Se pueden implementar programas de capacitación para profesores y personal para identificar signos de angustia y derivar a los estudiantes a recursos adecuados

Referencias

- Angarita, Ortiz, M., Calderón, Suescún, D., Carrillo, Sierra, S., Rivera, Porras, D., Cáceres, Delgado, M., & Rodríguez, González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *Revista de Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753- 759. <https://n9.cl/9fvbt>
- Beca, JP. (2014). El sentido de las profesiones de la salud. *Revista Academia*, 1 (1), 1-4. <https://n9.cl/2y5yq>
- Cañón, S. C., Narváez, M., Botero, P., Montoya, O. L., Bermúdez, G. I. & Pérez, J. M. (2022). Caracterización de las condiciones en salud mental de estudiantes de la Universidad de Manizales, Caldas, Colombia. *Revista de la Facultad de Psicología*, 17(2), 1-24. <https://n9.cl/flr2tc>
- Cassaretto Bardales, M; Martínez Uribe, P & Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología* 38(2), 499- 528. <https://n9.cl/ouw11>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387–422. <https://n9.cl/wofvh>
- Cifuentes Gil, R. (2004). *Conceptos para “leer” la intervención de Trabajo Social, aporte a la construcción de identidad*. Universidad de Costa Rica. <https://n9.cl/6qrmo6>
- Consejo Superior de la Universidad de Antioquia. Acuerdo Superior 1 de 1994 (marzo 5): por el cual se expide el Estatuto General de la Universidad de Antioquia. Universidad de Antioquia. <https://bit.ly/3Yomblk>
- Consejo Superior Universitario. (2000). *Acuerdo Superior 173: por el cual se expide el Sistema de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia*. Universidad de Antioquia. <https://n9.cl/qogrpq>

- Cova Solar, F; Alvial, W; Aro, M., Bonifetti D., Hernández, A., Rodríguez, C. (2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. *Revista Terapia Psicológica*, 25 (2), 1–9. <https://n9.cl/hvgsh>
- Escobar M., & Pico, M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales 2010-2011. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* 31(2), 21-24. <https://n9.cl/cof72>
- Garcés Trullenque, E. M. (2010). El Trabajo Social en salud mental. *Cuadernos de Trabajo Social*, 23, 333- 352. <https://n9.cl/3qv0n>
- Girón Castellanos, Milagros. (2018). Estructuración de instrumento para caracterización de población abordada en el área comunitaria fase III. <https://n9.cl/ivdna>
- Gómez Linares, C. (2020). *Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades*. [Trabajo de grado]. Universidad Militar Nueva Granada, Mallorca. <https://n9.cl/ilmkx>
- González Sierra, A. T. (2020). *Revisión teórica acerca de la relación entre la educación y la salud mental en Colombia*. Fundación Católica del Norte. <https://n9.cl/0k5gf>
- Molina, Lorena. (1994). *Modelos de atención social en la práctica profesional de trabajo social*. <https://n9.cl/qbbdz>
- Colombia. Ministerio de Educación Nacional. (2016). *Lineamientos de Política de Bienestar para Instituciones de Educación Superior*. Ministerio de Educación Nacional. <https://n9.cl/zg5o5>
- Neef, M. M (1993). *Desarrollo a Escala Humana*. Editorial Nordan-Comunidad. <https://n9.cl/3ux2m>
- Orcasita Pineda, LT y Uribe Rodríguez, AF (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes*. *Revista Psicología. Avances de la disciplina*, 4 (2), 69-82. <https://n9.cl/5204l>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Revista de salud y bienestar en el mundo*. <https://n9.cl/mfqwn>

Palomar, J. & Cienfuegos, Y.I. (2007). Pobreza y apoyo social: un estudio comparativo en tres niveles socioeconómicos. *Revista Interamericana de Psicología* 41 (2), 177-188. <https://acortar.link/UIjFkc>

Sánchez Upegui, Alexander. (2011). *Manual de redacción académica e investigativa: Cómo escribir, evaluar y publicar artículos*. Católica del Norte Fundación Universitaria. <https://acortar.link/V5m2v0>

Sánchez, E. (1998). Apoyo Social, Integración Social y Salud Mental. *Revista de Psicología Social*, 13, 537-544. <https://acortar.link/LlenhD>