



## Acompañamiento Psicológico

SERVICIOS DE BIENESTAR UNIVERSITARIO EN EL CREAD BOGOTÁ:

### SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOLOGICO<sup>1</sup>

*Olga Lucia Rojas Rojas<sup>2</sup>*

#### Resumen

El presente artículo presenta una propuesta para ofertar el servicio de acompañamiento psicológico a los estudiantes del Cread Bogotá, donde se plantea como objetivo principal preservar el bienestar psicológico, optimizar el afrontamiento de problemas académicos, reducir los factores de riesgo en la deserción y la permanencia. El instrumento utilizado fue una encuesta distribuida en 30 preguntas, diseñada para caracterizar la población, en la cual participaron 156 estudiantes pertenecientes a las Escuelas de Ciencias Humanísticas y de Educación, Ciencias Tecnológicas y Ciencias Administrativas y Económicas. El servicio psicológico propuesto "*Háblame... tu psicólogo@ en línea*", oferta una atención personalizada y de manera virtual, desarrollando actividades de atención, promoción y prevención, así como acciones encaminadas a fortalecer el rendimiento académico, el aprendizaje autónomo y disminuir la deserción. Además, se incluye un curso virtual de 8 semanas para reducir el estrés académico y fortalecer el aprendizaje autónomo de forma consciente e intencionada a partir de la estrategia *Mindfulness*, que permitirá al estudiante no solo fortalecer su rendimiento académico, sino las habilidades para la vida.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, Mindfulness, estudiantes FESAD, habilidades para la vida.

#### Abstract

This article responds to the proposal to offer the psychological support service to the Cread Bogotá students; the objective is to preserve psychological well-being, optimize the coping of academic problems, and reduce risk factors in dropping out and permanence. The instrument used was a survey distributed in 30 questions,

<sup>1</sup> Artículo de investigación.

<sup>2</sup> Magíster en Neuropsicología y Educación, Especialista en Educación y Orientación Familiar, Especialista en Psicología Clínica, Psicóloga. Docente Asesor de Práctica Pedagógica Investigativa de Profundización. Contacto: olga.rojas@uptc.edu.co

designed to characterize the population. 156 students belonging to the Schools of Humanistic Sciences and Education, Technological Sciences and Administrative and Economic Sciences participated. The proposed psychological service "Talk to me ... your online psychologist", offers a personalized and virtual attention, developing attention, promotion and prevention activities, as well as actions aimed at strengthening academic performance, autonomous learning and reducing attrition. In addition to an 8-week virtual course to reduce academic stress and strengthen autonomous learning consciously and intentionally from the Mindfulness strategy, which will allow the student not only strengthen their academic performance, but the skills for life.

**Keywords:** Psychological well-being, Mindfulness, FESAD students, life skills.

## Introducción

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Salud Mental comprende una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental, el cual es definido como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Incluye la promoción del bienestar, la prevención, tratamiento y rehabilitación.

La Ley 1616 de 2003, por la cual se expide la Ley de Salud Mental, define la salud mental 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" (Artículo 3°, p.1); siendo incluyentes en esta misma Ley, Art. 5, la promoción de la salud y la prevención. Es así, que la salud mental como parte inherente al ser humano, da sentido a la propia vida, posiciona al individuo desde su relación interpersonal, intrapersonal, emocional, social, profesional, laboral, familiar y física con su entorno próximo y el mundo que le rodea; constituyendo de manera integral su bienestar psicológico, como lo indica Morales (1999):

*"Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad" (citado por Pérez, M. Ponce, A. Hernández, J y Marqués, B. 2010, p.32).*

Dentro del enfoque de desarrollo en la formación integral de la educación superior, el bienestar del individuo es dimensión complementaria a las académicas, que debe ser abordada por el área de bienestar para ofrecer una educación inclusiva, pertinente y de calidad. Una de las definiciones que presenta los lineamientos de la Política de Bienestar para instituciones de educación superior emitidas por el MEN

(2016), relaciona al bienestar como un concepto que implica la integralidad del desarrollo del ser humano más allá del propósito académico (16), identifica conceptos fundamentales como el desarrollo humano, la calidad de vida, la formación integral y la construcción de la comunidad. Este concepto se relaciona con lo indicado por Morales (1999) frente al equilibrio y la adaptabilidad del individuo a la sociedad. Para su promoción, la política, declara el diseño y puesta en marcha de acciones de intervención teniendo en cuenta cada una de estas dimensiones del ser humano. Por consiguiente, las instituciones de educación superior tendrán la autonomía de incluir todo tipo de acciones y otros actores aparte de los estudiantes, profesores y personal administrativo cómo ((MEN, 2016, p.27-28:

- **Orientación educativa:** estrategias dirigidas a mejorar el desempeño, la integración y la adaptación al ambiente educativo de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

- **Acompañamiento para el desarrollo de competencias para la vida:** estrategias dirigidas a los actores directos (estudiantes, docentes y administrativos) con el fin de promover competencias relacionadas con el autoconocimiento, la capacidad de relacionarse y comunicarse asertivamente con los demás y el entorno.

- **Promoción socioeconómica:** estrategias dirigidas a estudiantes, docentes y personal administrativo con dificultades económicas, con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida.

- **Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación:** estrategias orientadas a la promoción de hábitos saludables y al fomento de la actividad física, el deporte y el adecuado uso del tiempo libre.

- **Expresión cultural y artística:** estrategias encaminadas a fomentar la expresión artística y cultural de estudiantes, docentes y administrativos, que parten de un reconocimiento de la diversidad de todos los actores que hacen parte de la comunidad educativa.

- **Promoción de la salud integral y autocuidado:** estrategias relacionadas con la prevención y la promoción de los estilos de vida saludables y del autocuidado entre estudiantes, docentes y personal administrativo.

- **Cultura institucional y ciudadana:** estrategias asociadas a la promoción de un sentido de pertenencia institucional, convivencia, formación ciudadana y relación con el entorno.

El Plan Maestro 2015-2026 de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), en su lineamiento 5: Bienestar Universitario, plantea que éste, es fundamental para facilitar las condiciones que permitan el desarrollo integral de la comunidad universitaria (40), siendo su objetivo fundamental fortalecer el Sistema de Bienestar Universitario para afianzar el sentido de pertenencia, el mejoramiento de la calidad de vida, la inclusión social y el desarrollo de la comunidad Upetecista, de manera que se consolide como modelo de excelencia (40).

En el Plan de Desarrollo 2015-2018, en lo referente a bienestar universitario contempla la ampliación de programas de universidad saludable, enfocados a consolidar todo lo relacionado a estilos de vida saludable y fortalecer la intervención y prevención de adicciones. Proyectos que consoliden los servicios de salud, promoción y prevención, desde un enfoque biopsicosocial, en especial en acciones relacionadas con campañas de prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Desarrollar programas a partir de los resultados de la caracterización psicosocial y disminución de la deserción estudiantil, que permitan abordar las problemáticas encontradas y fortalecer las estrategias de prevención, promoción e intervención para evitar que los estudiantes que inician sus estudios logren terminar y se gradúen y puedan insertarse y mantenerse en el mercado laboral.

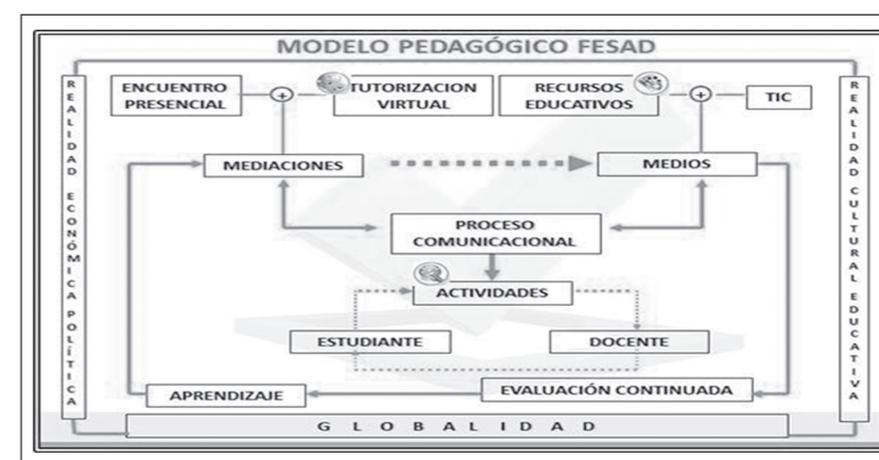
Es la Unidad de Política Social de la UPTC, la encargada de crear ambientes favorables para el desarrollo integral y mejoramiento de la calidad de vida de toda la comunidad universitaria, al cual está adscrito el área de Salud y Psicología, cuya misión se relaciona con promocionar y ofrecer los servicios médicos, odontológicos, psicológicos, promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que garanticen un mejor nivel de vida físico, psicológico y mental. No obstante, para el área de psicología, su misión está relacionada con:

*Asesorar inquietudes personales que inciden en el rendimiento académico y en otros aspectos de adaptación -afectiva, social o académica-, así como los deseos de superación y desarrollo personal. Esta área se encarga de realizar diagnóstico, intervención y seguimiento de los casos que ameritan procedimiento psicoterapéutico de acuerdo con la patología, garantizando la confidencialidad total y el secreto profesional (Unidad de Política Social UPTC).*

Los servicios que presta esta dependencia relacionan con consulta especializada, programas de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad, información universitaria, orientación profesional, asesoría académica, asesoría psicológica individual, de pareja, familiar y grupal, orientación socioeconómica, orientación y capacitación sobre métodos y técnicas de estudio, atención psicológica de urgencias, remisión a especialista y solicitud para hospitalización. Con base en lo anterior y teniendo en cuenta los servicios que presta el área de psicología, y retomando las metas primordiales del Plan Maestro, en su lineamiento de Bienestar Universitario, al alcanzar el 90% de la eficiencia y eficacia en la prestación de los servicios y mantener el 60% la cobertura a la población estudiantil, es de gran relevancia fortalecer estas metas en la Facultad de Estudios a Distancia (FESAD), buscando ampliar la cobertura, la eficacia y eficiencia en la prestación del servicio, para los Centros Regionales de Educación a Distancia (CREAD) que la integran.

De la misma manera, el Plan de Desarrollo 2015-2018, contempla afianzar los servicios de salud, promoción y prevención para llevar a cabo la caracterización psicosocial con el fin de disminuir la deserción estudiantil, identificando las problemáticas académicas y no académicas y abordarlas, siendo responsable la Vicerrec-

toría académica y las Facultades para tomar acciones al referente. Por consiguiente, se deben considerar las particularidades de la FESAD, en su modelo pedagógico integrador (figura 1), que permite articular y dinamizar una metodología B-learning, siendo aprendizaje combinado (mixto o bimodal). Es decir, combina la metodología de enseñanza y aprendizaje presencial, con la metodología de enseñanza y aprendizaje virtual; frente a lo presencial (procesos), las particularidades de su población estudiantil, sus necesidades, que por sus condiciones laborales, de tiempo, sociales, económicas y de proyección social deciden tomar esta modalidad para su formación profesional, con el objetivo de ampliar la cobertura, la eficacia y eficiencia en la prestación del servicio de bienestar a la población estudiantil que se encuentra adscrita a ésta facultad.



**Figura 1.** Modelo Pedagógico de la Facultad de Estudios a Distancia. Fuente: Fuente. Poveda Derly (2012). Documento de Trabajo FESAD - UPTC

Vale la pena hacer hincapié en las conclusiones de los resultados de la investigación de Lagos, Herrera, Pedraza y Velandia (2014) sobre el Impacto de la utilización de los servicios de la Unidad de Política Social en los estudiantes de la Facultad de Estudios a Distancia de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, en particular, sobre el conocimiento de las características y necesidades de los estudiantes de la FESAD para llevar a cabo estrategias que permitan el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de los estudiantes y sus familias (178).

De igual modo, es necesario realizar la caracterización de la población adscrita a cada uno de los Centros Regionales de Educación, para poder reconocer sus necesidades y particularidades, respondiendo así, a estrategias integrales de intervención. Así mismo, fortalecer los mecanismos de divulgación de los servicios que oferta la Unidad de Política Social a los estudiantes bajo esta modalidad. Los investigadores presentan el impacto (Tabla 1) desde la investigación, la intervención y acciones para tener en cuenta y cumplir con los lineamientos de cobertura, efica-

cia y eficiencia en la prestación del servicio a todos los estudiantes bajo este tipo de modelo pedagógico B-Learning.

**Tabla 1:** Impacto Esperado en el Estudio

Impacto esperado	Plazo (años) después de finalizado el proyecto: corto (1-4), mediano (5-9), largo (10 o más)	Indicador verificable	Acción	Plazo	Producto
Realizar una investigación de mercados que permita identificar y caracterizar la población estudiantil de la FESAD.	Corto	Propuesta de Investigación	Asignar un funcionario en la encargada de articular y administrar los diferentes servicios de la UPS.	Corto	Creación del cargo
Dirigir los servicios de la UPS de acuerdo con las características y necesidades de la población estudiantil de la FESAD.	Corto	Estudio de la Unidad de Política Social	Implementar jornadas de promoción y prevención en salud dirigidas a los estudiantes de la FESAD.	Corto	Documentos que soporten las jornadas realizadas
Realizar campañas permanentes de sensibilización y asesorías en los diferentes CREAD a los estudiantes de la FESAD, con el fin de promocionar los servicios y beneficios de la UPS.	Corto	Documentos, v. ideas, medios de comunicación y convocatorias elaborados por la UPS.	Diseñar objetos virtuales sobre los diferentes servicios de la UPS en el Aula virtual.	Corto	Objetos Virtuales
			Implementar y fortalecer espacios de comunicación sincrónicos y asincrónicos en el aula virtual a través de los cuales los estudiantes puedan conocer, despejar dudas y tener asesoría permanente sobre los diferentes servicios de la UPS.	Corto	Creación de un recurso virtual con la información de los servicios de la UPS.
			Crear un chat o línea amiga a través de la cual se preste el servicio de asesoría en el área de psicología.	Corto	Creación de cargo

**Fuente:** Lagos, Herrera, Pedraza y Velandia (2014, p. 177)

### Justificación

El bienestar psicológico, es el que le permite al sujeto manifestarse en su cotidianidad de una manera plena y saludable, tener mejores apreciaciones, valoración y relación personal, con su contexto, sus vínculos y el mundo que le rodea, pasando de lo individual a lo colectivo. Dicho de otra manera, se fundamenta con "recursos psicológicos como la autonomía, la determinación consciente y la capacidad creativa que fomenta una disposición y motivación intrínseca que conduce a los individuos a retarse ante los desafíos y superarlos, pone a prueba sus habilidades personales" (Casanova y González. 2016., p. 138).

Por consiguiente, la buena salud mental en los individuos conduce al despliegue del potencial humano y de su bienestar integral, relacionados con la satisfacción de la vida y la felicidad, que se manifiestan no solamente en la relación que éste tenga consigo mismo y con el otro, sino en los ámbitos laboral, familiar, personal, académico, cultural, político y social. "Cuando un individuo cuenta con una buena salud mental, existe un mayor despliegue de sus potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, trabajo y recreación" (Pérez, L. Ponce, A. Hernández, J. Márquez, B. 2010, p.32).

El bienestar psicológico conduce al ser humano al "funcionamiento positivo de las personas" (Ryff, 1989, citado por Negrón, Quiñonez y Maldonado, 2015, p. 9), por lo que cobra relevancia la integralidad del individuo, sus etapas de desarrollo y como lo consideran Negrón et al. (2015), las diferentes actividades que éste realiza y los roles que desempeña. El bienestar psicológico está atado a la "percepción subjetiva que tiene un individuo respecto a los logros conseguidos por él, y su grado de satisfacción personal con sus acciones pasadas, presentes y futuras. En tal sentido, refleja el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona para consigo mismo" (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, citado por Velásquez, C. Montgomery, W. Montero, V. Pomalaya, R. Dioses, A. 2008, p. 141). Este aspecto ha sido objeto de numerosas investigaciones, sin embargo, el presente documento se soporta con el modelo

multidimensional de Carol Ryff (1989) citado por (Negrón et al. (2015), teniendo en cuenta las investigaciones sobre dicho modelo y su impacto en el estudio dentro de la comunidad universitaria relacionado con el bienestar en el contexto universitario.

Carol Ryff, definió el bienestar psicológico "como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo" (Rodríguez y Quiñones, 2012, p. 10), plantea en su modelo seis dimensiones que son inherentes al ser humano y se deben trabajar de manera independiente y relacionadas, se miden a partir de la escala de bienestar psicológico de Ryff. Estas dimensiones se muestran en la Figura 2.



**Figura 2.** Dimensiones del modelo de bienestar propuesto por Ryff (1989).

**Fuente:** Rodríguez y Quiñones, 2012, p. 10.

La autoaceptación es la característica fundamental y principal del funcionamiento positivo de los sujetos. Permite el reconocimiento y aceptación de su personalidad. "Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002, citado por Blanco y Díaz, 2005). Lo es también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998)" (citados por Díaz, D, Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez, Gallardo, T. Valle, C y Dierendonck, D, 2006, p. 574).

Las relaciones positivas con otras personas llevan al individuo a mantener relaciones sociales estables y de calidad, que le permiten fundamentar sus redes de apoyo en cualquiera de los ámbitos de la vida y su cotidianidad. Se vive en empatía hacia el propio ser y hacia los demás. Quienes carecen de esta dimensión les es difícil entablar, tener y mantener relaciones saludables. Son aislados, mantienen una alta frustración, no son cálidos ni se preocupan por los demás. No generan vínculos importantes.

Ahora bien, Christopher (1999); Keyes, Shmotkin y Ryff (2002); Ryff, (1989b); Ryff y Singer, (2008), citados por García-Alandete (2013, p. 49), contextualizan las cuatro dimensiones restantes, donde:

- La Autonomía, el sentido de autodeterminación e independencia; resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera; autoevaluación basada en estándares personales.
- Dominio del Entorno: capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante; uso competente de los recursos disponibles en el medio; capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales.
- Crecimiento Personal: sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona; autopercepción de expansión personal; apertura a nuevas experiencias; sentido de realización del potencial personal; cambios en direcciones que indican un incremento de autoconocimiento y eficacia.
- Propósito en la Vida: capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección; persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido.

Respecto a las dimensiones evaluadas y presentadas por Ryff, y los resultados de las investigaciones sobre el bienestar psicológico en población universitaria, se presentan correlaciones positivas y significativas entre el bienestar psicológico y el asertividad, al igual que el rendimiento académico de los estudiantes, como lo indica el estudio Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos de Velásquez, et al, (2008), al presentar bienestar psicológico positivo.

Asimismo, estudios específicos con universitarios muestran que el afecto positivo resulta ser un fuerte predictor de buena salud física (Pettit, Kline, Gencoz, Gencoz y Joiner, 2001) y que el bienestar correlaciona de manera negativa con conductas como uso de drogas ilícitas y conductas sexuales de riesgo (Schwartz et al., 2011), citado por Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015, p.102). Para Barrantes y Ureña, el estado de bienestar positivo abre una oportunidad importante para los diferentes escenarios educativos y comunitarios (p.116), donde el individuo tiene una relación recíproca consigo mismo, con las personas, con la sociedad y con su contexto; que conllevan a construir un bienestar colectivo y transformador.

No obstante, el estrés juega un papel preponderante en el estado de bienestar de los estudiantes que afectan su rendimiento académico y su entorno. Es así, que:

*el estrés psicológico y el desgaste emocional pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables, es decir, dejando de lado el cuidado adecuado de su persona, con aspectos como la deficiente alimentación, el consumo de alcohol y tabaco,*

*el poco tiempo de sueño, entre otros (Pérez, Ponce, Hernández, Márquez, 2010, p. 32).*

Aunque, el estrés es la respuesta natural y automática del cuerpo ante situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes, dado a través de un proceso de interacción entre los eventos, las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de los sujetos. Cuando el estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional, incluso, las relaciones personales o de pareja, se pueden ver directamente afectadas. Si las amenazas son continuas y no se puede controlar la situación, se impregnan todos los aspectos endógenos y exógenos de la vida con su potente mezcla de síntomas corporales y pensamientos angustiosos.

Es así, que cuando se habla de estrés académico, la reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas en la universidad, tales como evaluaciones, exámenes, trabajos, presentaciones, etc., activa y moviliza para responder con eficacia y eficiencia, hacia los propósitos, metas y objetivos de la formación y proyecto de vida. Sin embargo, en ocasiones, se pueden tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento, y por ende el bienestar integral, como individuo y como sociedad. En este sentido, el bienestar psicológico del individuo toma gran relevancia en su proceso formativo, donde los estados afectivos positivos y la satisfacción con la vida se relacionan con mejores respuestas ante situaciones de estrés y con tasas reducidas de mortalidad (Chida y Steptoe, 2008; Brydon, Walker, Wawrzyniak, Chart y Steptoe, 2009), Citados por Barrantes y Ureña, 2014, p. 103).

Identificar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios toma profunda relevancia, para la toma de decisiones frente a las acciones de orientación, promoción y prevención de la salud, desde los servicios que presta la universidad. Los estudiantes son vulnerables a la deserción escolar no solamente al inicio de su carrera profesional, sino durante ésta y a presentar problemas de estrés académico, por las exigencias no solamente en el proceso formativo, sino desde las exigencias del propio sujeto, el contexto, la cultura y la sociedad, llevando acciones concretas de atención e intervención. Otro aspecto relevante en el bienestar psicológico se relaciona con el complejo y frecuente fenómeno del suicidio y el impacto que éste ocasiona a las personas y a la sociedad. En Colombia, el suicidio representa la cuarta causa de muerte violenta y en jóvenes constituye la tercera causa de muerte por causas externas, después del homicidio y los accidentes (Franco, Gutiérrez, Sarmiento, Cuspoco, Barrios, 2015, p. 271).

La investigación sobre el suicidio en estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia, 2004-2014, llevada a cabo por Franco, Gutiérrez, Sarmiento, Cuspoca, Tatis, Castillejo, Barrios, Ballesteros, Zamora y Rodríguez (2015); estos investigadores de cinco universidades de la ciudad de Bogotá, estudiaron 45 casos de suicidio consumado, evidencian la vulnerabilidad de esta población hacia dicho fenómeno, poco estudiado en la comunidad universitaria. Concluyen, que las condiciones propias de la vida universitaria no parecen propiciar por sí mismas las decisiones suicidas y sólo

parecen actuar como agravantes en caso de carencias o dificultades en los otros antecedentes (p.277), como antecedentes familiares (procesos de desintegración del núcleo familiar, de exceso o carencia de autoridad, de comunicación entre los integrantes del núcleo, y la falta de comprensión de su condición de joven y de aceptación de diferencias, en especial en cuanto a la opción sexual (277), enfermedades mentales u orgánicas y con las relaciones interpersonales.

El estudio sobre ideación suicida y factores asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín, llevado a cabo por Blandón, Carmona, Zulian y Medina (2015), evidencian como factores de riesgo las relaciones disfuncionales que se establecen con las figuras significativas relacionadas con la relación que tiene el sujeto consigo mismo, dificultando la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen; asimismo, una relación desadaptativa con el padre, entre otros. Ellos recomiendan llevar a cabo programas y estrategias encaminados a la prevención de este flagelo, generando factores protectores y medidas de contención, para fortalecer relaciones familiares, habilidades sociales, autoeficacia, autoestima, estilos de afrontamiento adecuados y redes de apoyo familiares y en la universidad (Blandón et al. 2015, p 476).

En este mismo sentido, las exigencias sociales, académicas, psicológicas, además de los factores relacionados con el estrés, constituyen factores asociados de riesgo para desarrollar trastornos ansiosos en estudiantes universitarios, y se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas, identificar estudiantes de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna (p.87), como lo sostiene Cardona-Arias, Pérez-Restrepo y Rivera-Ocampo (2015), en su investigación "Prevalencia de ansiedad en estudiantes Universitarios".

La mayoría de los estudios coinciden en indicar aspectos de orden afectivo, económico, de ubicación de la residencia durante el curso académico (los alumnos que residen en el domicilio familiar presenta una menor frecuencia de ansiedad que los residentes en otros lugares), la necesidad de compaginar una actividad laboral de manera simultánea a la actividad académica, las cargas familiares, los factores asociados con la disminución del mantenimiento de la red de socialización y la percepción de un menor apoyo social (Riveros et al. 2007; Balanza et al. 2009; Roberts y Goldgin, 1999; Jou y Fukada, 2002), citados por Cardona, Pérez y Restrepo, 2015, p. 87) evidencian en sus conclusiones la apremiante necesidad de detectar factores de riesgo y mantenedores que conduzcan a la ansiedad como trastorno, permitiendo con ello plantear y desarrollar estrategias educativas, identificar estudiantes de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna (p. 87).

En la investigación "Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios" de Arredondo, Jaramillo, Castaño, River, Berrio y Correa Londoño, (2015), consideran relevante el modelo del desarrollo del pensamiento crítico y dialógico socrática (p. 47) como herramienta para ser tenida, en cuenta, en los programas de prevención de la depresión y la ansiedad, y contrarrestar las distorsiones de pensamiento y la valoración negativa de los acontecimientos vitales.

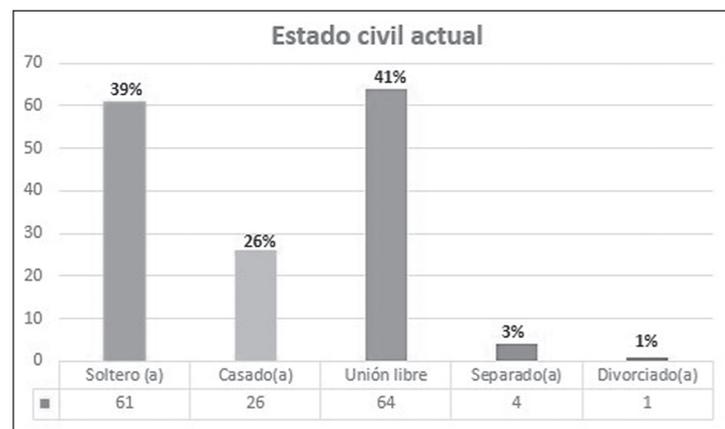
De igual forma, las investigaciones llevadas a cabo sobre el consumo de sustancias psicoactivas en la población universitaria evidencian como este escalonamiento traspasa la academia, afectando de manera significativa el proceso formativo tanto de sus estudiantes como de la comunidad universitaria en general. En el estudio sobre la Relación entre el consumo de alcohol y el rendimiento académico en estudiantes de dos universidades de Bogotá, llevado a cabo por Andrade, Ramírez y Muñoz (2009), evidenciaron el alto nivel de consumo de alcohol en los estudiantes universitarios y una posible relación de este sobre el bajo rendimiento académico a medida que aumentaba el consumo. Los resultados del estudio sobre percepción de riesgo y consumo de sustancias psicoactivas indican que para algunos universitarios es el alcohol con un 92% la sustancia que más consumen, seguido del tabaco con un 42% y la marihuana con un 18%. Los estudiantes perciben como menos riesgosas las mismas sustancias que más consumen, evidenciándose una percepción mayor de riesgo en cuanto al consumo de tabaco que el de marihuana (Patiño, 2015).

Los resultados presentados en el III Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas en la Población Universitaria de Colombia 2016, llevado a cabo por la Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (UNODC) y el Ministerio de Justicia y del Derecho de Colombia, indican que 4 de cada 10 universitarios ha probado alguna droga ilícita, siendo la marihuana, la sustancia más consumida, seguida por el LSD y como tercera, la cocaína. Casi el 40% de los universitarios colombianos han usado alguna droga ilícita al menos una vez en la vida; 7 de cada 10 estudiantes no percibe un gran riesgo en el uso experimental de marihuana y 4 de cada 10 no percibe un gran riesgo en el uso frecuente de esta droga. Asimismo, el consumo riesgoso o perjudicial de alcohol afecta a 1 de cada 4 universitarios colombianos y 1 de cada 10 presenta signos de dependencia alcohólica.

Para identificar la población beneficiada se diseñó una encuesta de 30 preguntas titulada "Caracterización estudiantes CREAD Bogotá, programa servicio de psicología", con el objetivo de reconocer la población estudiantil que se beneficiará del servicio de psicología. La encuesta fue enviada vía virtual a todos los estudiantes adscritos al Cread. De una población de 635 estudiantes adscritos al Cread Bogotá, según registro 2018 (dato tomado de la coordinación del Cread), 156 estudiantes (63 hombres y 93 mujeres) la diligenciaron; distribuidos de la siguiente manera; 73 estudiantes de la Escuela de Ciencias Administrativas y Económicas; 43 estudiantes de la Escuela de Ciencias Tecnológicas y 42 estudiantes de la Escuela de Ciencias Humanísticas y de educación.

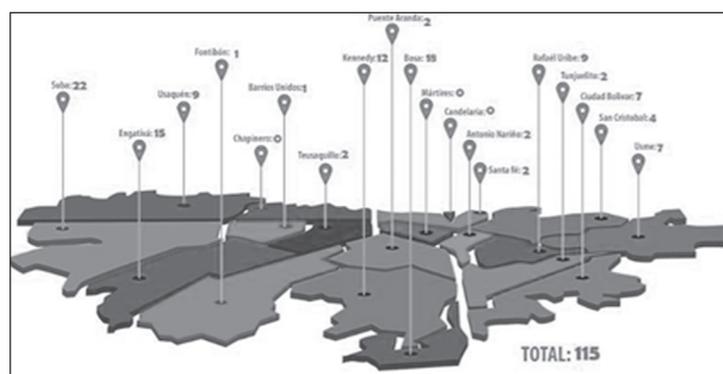
### **Análisis de resultados**

La edad promedio de los estudiantes del Cread Bogotá es de 31-35 años, representada en un 25%. Un 22% de los estudiantes oscilan en edades entre 21-25 años, seguidos de un 17%, en rango de edades entre 26-30 años, y un 16% entre 36-40 años. Sólo un 3% de los estudiantes están en edades comprendidas entre 17-20 años.



**Gráfica 1. Estado civil**  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

En cuanto al estado civil de los estudiantes, el 41% vive en unión libre, el 39% son solteros, el 26% son casados, un 3% separado y sólo un 1% es divorciado.



**Figura 3. Localidad de residencia en Bogotá**  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

La distribución de la muestra por localidad de residencia en la ciudad de Bogotá, indica que 115 sujetos están distribuidos en 16 localidades, siendo la localidad de Suba con 22 sujetos la que más alberga estudiantes, seguido de las localidades de Bosa con 18, Engativá con 15, Kennedy con 12 y Rafael Uribe Uribe con 9 estudiantes; seguido de las localidades de Ciudad Bolívar con 7 y Usme con 7 estudiantes. No se reportan lugares de residencia en las localidades de Chapinero, Mártires, Candelaria y Sumapaz. Esta distribución de residencia resalta la presencia de la Universidad Pedagógica y Tecnológica en la ciudad de Bogotá, al abrir espacios de formación por medio de la educación a distancia y contribuir al mejoramiento de la

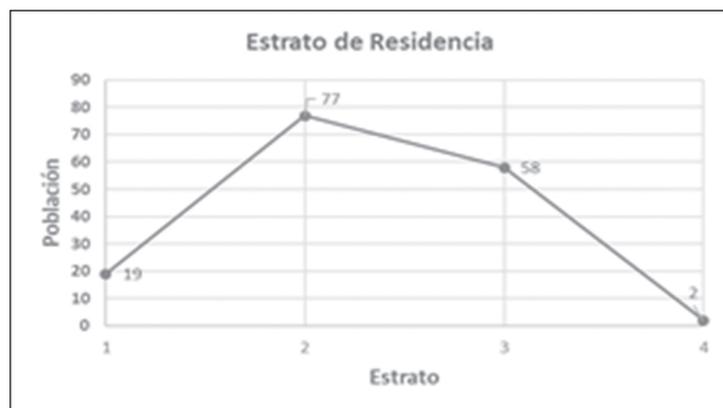
calidad de vida de los habitantes, en especial en las localidades de donde provienen los estudiantes, siendo estas de gran complejidad y vulnerabilidad.

**Tabla 2: Residencia fuera de Bogotá**

Departamento	Municipio	No. de estudiantes	Zona Urbana	Zona Rural
CUNDINAMARCA	Soacha	12	11	1
	Zipacón	1	1	
	Chía	1	1	
	Facatativá	2	2	
	Mosquera	2	2	
	Suesca	1		1
	Junín	2	1	1
	Sibaté	1	1	
	Villapinzón	1	1	
	Tabio	1		1
	Zipaquirá	2	2	
	Funza	2	2	
	Bojacá	1		1
	San Francisco	1		1
	Tocancipá	1		1
	Guasca	1	1	
	Cota	1		1
	Cogua	1		1
	Gachetá	1	1	
	Ubaté	2	2	
Villeta	1		1	
Total, estudiantes:		38		
TOLIMA	Ibagué	1		
META	Granada	2		
Total, estudiantes:		3		

**Fuente: datos alcanzados en la investigación**

De los 156 estudiantes que diligenciaron la encuesta, 41 viven fuera de la ciudad de Bogotá, siendo Soacha con 12 estudiantes el municipio que más estudiantes alberga; 11 estudiantes de los 41, habitan en zonas rurales; 2 estudiantes se desplazan del departamento del Meta y 1 del departamento del Tolima. Esta distribución de estudiantes denota la oportunidad que se da en la modalidad de formación a distancia al permitir el acceso a la educación superior desde cualquier región distinta a las sedes centrales de la universidad (Tabla 2).



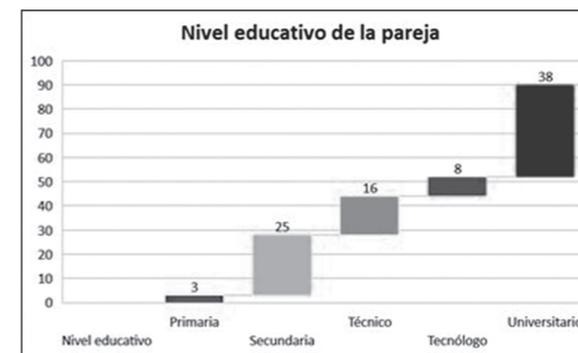
**Gráfica 2.** Estrato de la residencia actual  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Del total de los estudiantes que diligenciaron la encuesta, 77 sujetos dijeron pertenecer al estrato 2, mientras que 58 indicó pertenecer al estrato 3 y 19 sujetos se ubican en el estrato 1; sólo 2 sujetos se ubicaron en estrato 4. En los estratos 2 y 3 se encontraron la mayoría de los estudiantes, seguido del estrato 1. Por consiguiente, se puede evidenciar que la universidad brinda la oportunidad de acceder a una educación con calidad a todos los estratos sociales, siendo esta una fortaleza de la universidad y a su vez una oportunidad para posicionarse fuera de su sede central.



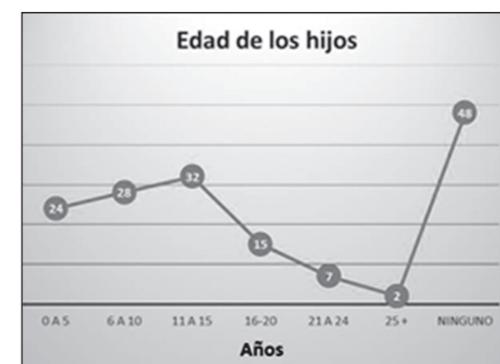
**Gráfica 3.** Personas con las que vive el estudiante  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

51 de los estudiantes reportaron vivir con su compañero (a) y sus hijos, frente a 26, que afirmaron vivir con sus padres; 22 de los encuestados viven solamente con sus hijos y 20 con su esposo (a); únicamente 13 estudiantes reportaron vivir solos.



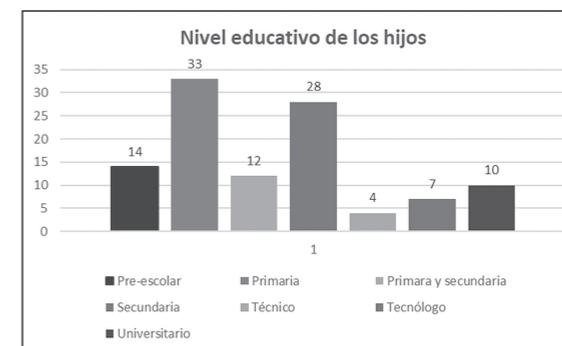
**Gráfica 4.** Nivel educativo pareja del estudiante  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

El nivel educativo de la pareja del estudiante que más predomina es universitario, seguido nivel secundario, técnico y tecnólogo.



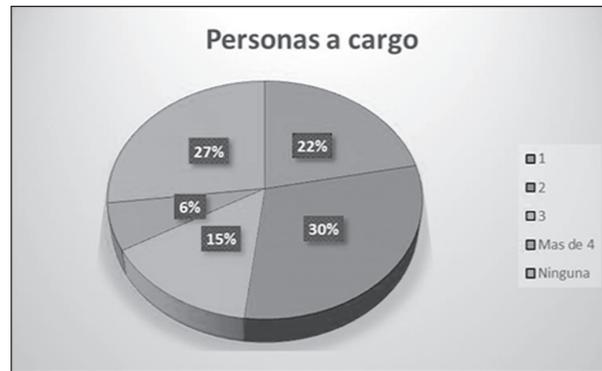
**Gráfica 5.** Edad de los hijos  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

La edad promedio de los hijos de los estudiantes oscila entre 11 a 15 años, seguido de 6 a 10 años y 0 a 5 años respectivamente. Lo que indica un alto porcentaje de los hijos de los estudiantes se encuentran en edad escolar, 48 estudiantes reportaron no tener hijos.



**Gráfica 6.** Nivel educativo de los hijos del estudiante  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

El nivel educativo promedio de los hijos de los estudiantes se encuentra en primaria. Un alto número de los hijos se concentran en su formación secundaria. 21 de los hijos reportados por los estudiantes adelantan estudios técnicos, tecnólogo y universitario. 14 de los hijos reportados se encuentran en la etapa preescolar.



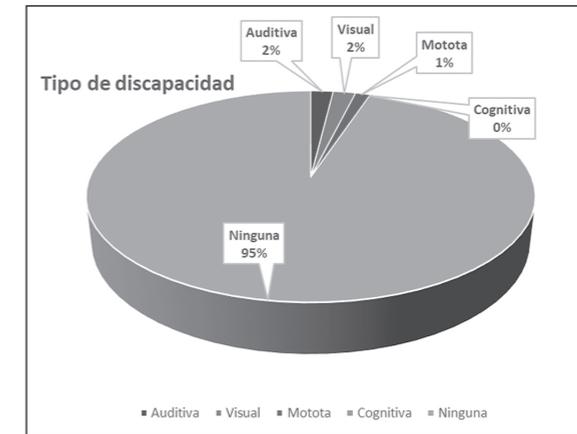
**Gráfica 7.** Personas que tiene a cargo el estudiante  
**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

El 27% de los estudiantes reportan no tener personas a su cargo. 73% de los estudiantes reportaron tener personas a cargo, donde el 30% reporta responder por dos personas, seguido de un 22% que responden económicamente por una persona. Un 15% tiene a su cargo tres personas, y un 6% responder por más de cuatro personas.



**Gráfica 8.** Situación laboral  
**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

Un 75% de los estudiantes encuestados manifestó estar empleado, en comparación con la pareja en un 40%. Un significativo 19% de los estudiantes están en busca de empleo, frente a un 16% de su pareja que buscan empleo. Un 22% de la pareja de los estudiantes no reporte ninguna actividad laboral. Un 10% de los estudiantes es independiente, frente al 12% de la pareja.



**Gráfica 9.** ¿Presenta algún tipo de discapacidad?  
**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

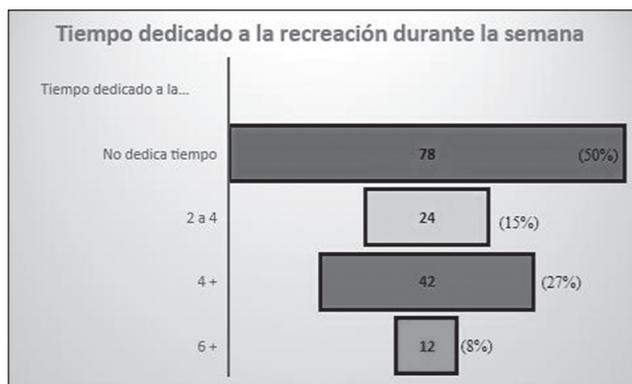
Un 5% del total de los estudiantes reportó tener alguna discapacidad. 2% auditiva, 2% visual y 1% discapacidad motora. No se reportaron casos de discapacidad cognitiva. Es importante evidenciar el 5% de sujetos que reportaron algún tipo de discapacidad y la inclusión del programa para todo tipo de población.

**Tabla 3:** Actividades que practica en tiempo libre

Tipo de actividad o actividades que practica en el tiempo libre			
Estudiar	Escuchar música	Caminar	Baila
leer	Realizar trabajos de la Universidad	Fútbol	Squash
Ver Tv	Aprender nuevo idioma	Ciclismo	Tiro con rifle e aire
lectura	Escuchar música	Artes marciales	Pesca deportiva
Ver películas en casa	Interpretar instrumento musical	Ir al parque	Microfútbol
Ir a cine	Viajar	Baloncesto	Trek-King
Ver series anime	Estar en familia	Ir al gimnasio	Trotar
Internet	Salir a cenar	caminar	Patinaje
Ver noticias	Compartir con amigas	ver películas	
Ver películas en casa	Aerobics	montar bicicleta	
Descansar	No cuenta con tiempo	Tenis	
Dormir			

**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

Todos los estudiantes afirmaron practicar diversas actividades lúdicas y deportivas en su tiempo libre (tabla 3), sin embargo, llama la atención el poco tiempo destinado a estas actividades como lo presenta la gráfica 10, donde el 50% de la población encuestada no practica ninguna actividad recreativa o deportiva y el 15% del total de la población encuesta dedica entre dos a cuatro horas semanales para la recreación o el deporte.



**Gráfica 10.** Tiempo dedicado a la recreación durante la semana  
Fuente: datos alcanzados en la investigación



**Gráfica 11.** Ha recibido atención psicológica  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

El 37% de los estudiantes encuestados reportaron haber recibido en algún momento atención por psicología frente a un 63% que no ha recibido.



**Gráfica 12.** Motivo de consulta  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

Los motivos de consulta reportados por el 37% de los estudiantes se relacionaron con Problemas afectivos y emocionales, Dificultades familiares, Laborales, Académicos, Consumo de alcohol, Sexualidad, Dificultades interpersonales, Problemas de pareja, Habilidades sociales, Conductas adictivas, Proceso de separación, Ansiedad, Depresión, Duelo (pérdida hijo), Mitomanía. Dentro de este grupo, con un alto porcentaje se encuentra las conductas adictivas como motivo de consulta, seguido de problemas afectivos y emocionales, dificultades familiares y problemas laborales. De igual forma los problemas académicos y de pareja.

Para el motivo de consulta "conductas adictivas" se consignó la siguiente: "Cualquier actividad, sustancia, objeto o comportamiento que se haya convertido en el foco principal de la vida de una persona excluyendo otras actividades, o que ha comenzado a dañar al propio individuo y a otros físicos, mental o socialmente, se considera una conducta adictiva" (Universidad de Valencia). El consumo de alcohol se presentó de forma individual. 5 estudiantes reportaron el consumo de alcohol como motivo de consulta. Esta clasificación de los motivos de consulta informa de los factores de riesgo y proporciona una guía para su priorización a la hora de implementar programas que favorezcan la salud mental de esta población (Pérez, Elsy y Gómez Maricelly, (s/f, p. 8)



**Gráfica 13.** Cómo considera su rendimiento académico  
Fuente: datos alcanzados en la investigación

El 80% de los estudiantes consideró tener un buen rendimiento académico, frente a un 3% en excelente. Llama la atención el 15% por ciento que reporta un rendimiento académico regular y el 3% malo.

**Tabla 4:** Justificación sobre el nivel de su rendimiento académico

Criterios de evaluación	
<p><b>Estrategias didácticas relacionadas con la investigación formativa:</b></p> <p>Planificación de tareas</p> <p>Estudian con anticipación los temas</p> <p>Utilizar toma de apuntes, investigación, análisis, Utiliza organizadores gráficos como mapas mentales, conceptuales, esquemas semánticos,</p> <p>Consulta de otras fuentes de información</p> <p>Comparte información con otros compañeros</p> <p>Argumenta trabajos citando varios autores.</p>	<p><b>Estrategias didácticas relacionadas con el uso de las Tics:</b></p> <p>Utiliza internet como fuente de información, Recurre a diferentes buscadores de información</p> <p>Apoyo de videos, artículos, tutorías, aula virtual de la universidad, comunicación profesor por medio de aula virtual, correo institucional, grupo de información por WhatsApp, Utilización de base de datos de la universidad, bajar material didáctico de la red, libros virtuales, Google académico</p>
<p><b>Estrategias de aprendizaje autónomo:</b></p> <p>Motivación en el estudio, planificación y priorización de tareas, participar en grupo de estudio, aprendizaje colaborativo, tiene un horario de estudio, se involucra en trabajo de grupo, asistencia a tutorías, trabajo en grupo, uso del chat de la asignatura, organización y cumplimiento en entrega de productos, esfuerzo y dedicación, disponibilidad de tiempo. Cronograma de estudio.</p>	

**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

El total de los estudiantes encuestados justifican su nivel de rendimiento académico a partir de estrategias relacionadas con la investigación formativa, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y la disciplina y autotregulación que presenta para estudiar (Tabla 4). Criterios claros, a partir de la modalidad a distancia que se relacionan con el aprendizaje autónomo.

**Tabla 5:** Definición de aprendizaje autónomo

Capacidad para trabajar en equipo
<p>Disciplina, reto y compromiso pienso que si no hay estas tres juntas muy difícilmente se verá resultados óptimos, utiliza las tecnologías, enfocado a la meta, compromiso.</p> <p>Es de compromiso, ayuda a mejorar mi aprendizaje, me esfuerzo por superar las dificultades y por agrandar mis conocimientos.</p> <p>Dedicación y tiempo posible para leer y adquirir el conocimiento pertinente de manera autónoma.</p> <p>En la modalidad a distancia, es muy importante el aprendizaje autónomo, ya que nosotros mismos buscamos las respuestas a nuestras dudas, es disciplina y compromiso para culminar exitosamente este programa.</p> <p>Estudiar por mi propia cuenta.</p>

<p>Organización, planificación y constancia.</p> <p>Aprender a hacerlo casi solo, me gusta indagar y efectuar de maneras didácticas y prácticas las enseñanzas recibidas, dedicación constante.</p> <p>Soy autónomo en mi aprendizaje, me defiendo buscando información y desarrollando las actividades de manera ágil.</p> <p>Soy entusiasta y pongo de mi parte para lograr terminar mis estudios.</p> <p>Me gusta interactuar en la plataforma de la universidad, atendiendo y apropiando el material y los recursos ofrecidos por la misma en términos de construcción y significación de mi conocimiento.</p> <p>Soy muy autónomo, me gusta esta metodología, aprendo mucho y me exijo.</p> <p>Considero mi aprendizaje bueno, porque cuando no entiendo algo busco información, analizo y busco asesoría de un docente o una persona que entienda sobre el tema.</p> <p>Es el que me ha permitido aprender, además de ser responsable de mis estudios.</p> <p>Soy inquieto en aprender, no me quedo con los materiales que me da la universidad, indago más cosas,</p> <p>Me gusta consultar información utilizando las TIC y los entornos digitales.</p> <p>Considero que tengo interés por este tipo de aprendizaje, por aprender conocimientos nuevos y salir adelante.</p> <p>Aunque es duro acostumbrarse a tener que investigar por cuenta propia de algún tema, pero al mismo tiempo es gratificante saber el beneficio que se obtendrá.</p> <p>Es la capacidad de hacer y aprender por uno mismo.</p> <p>Mi aprendizaje es responsable y dedicado, aunque a veces hay momentos que el cansancio no me deja.</p> <p>Es de disciplina, constancia, autoaprendizaje, creatividad, lectura, poder manejar mi propio tiempo.</p> <p>Cada día voy mejorando, dedico más tiempo a estudiar por mi cuenta.</p> <p>Es un aprendizaje autodirigido, me gusta investigar, busco más por medio de libros, páginas web, para no quedarme con una opinión propia.</p> <p>Es ser muy disciplinado. Mantener la meta requiere disciplina, constancia y esfuerzo.</p> <p>Es responsable, se lo que quiero. Veo que aprendo. Me ayuda la virtualidad.</p> <p>Este aprendizaje requiere de disciplina y organización del tiempo y de las actividades.</p> <p>Aunque es difícil, pero he tratado de organizar el tiempo para ejecutar todo de la mejor manera</p> <p>Es complicado, pero con organización y planificación lo he sacado adelante.</p>
--

**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

La definición que aportan los estudiantes presentada en la tabla 5, sobre su aprendizaje autónomo, permite dar importancia al aprendizaje individual y responsable que asume respecto a su proceso formativo, la capacidad de aprender por sí mismo, la disciplina constante y la organización, tanto de su tiempo como de las acciones, estrategias y actividades que le faciliten el aprendizaje. Así mismo, resaltan la importancia del uso de las herramientas de la información y la comunicación y la comunicación sincroniza y asincrónica con sus compañeros y docentes tutores. Se aprecia en las respuestas que este tipo de aprendizaje es tomado por los estudiantes como una competencia no solo para su formación profesional sino para su formación a lo largo de toda la vida.

**Tabla 6:** Estrategias que utiliza para su aprendizaje autónomo

Criterios de evaluación	
<p><b>Estrategias didácticas relacionadas con la investigación formativa:</b></p> <p>Lectura diaria, investigación, lectura de guías, apoyo en las guías de trabajo teniendo en cuenta la bibliografía, consulta. Utiliza organizadores gráficos para sintetizar y organizar la información, Consultar otras fuentes, utiliza diferentes buscadores de internet para la indagación e investigación, revisa la evaluación de los resultados individuales y del grupo. Planifica y organiza las tareas según las necesidades de estudio, le gusta investigar e ir más allá del tema presentado.</p>	<p><b>Estrategias didácticas relacionadas con el uso de las Tics:</b></p> <p>Utilización de audios, videos, lecturas por internet, consulta del aula virtual, apoyo de PDF del aula virtual y bibliografía, comunicación vía chat, WhatsApp, correo electrónico y teléfono con el docente. Apoyo en grupo colaborativo por medio de medios sincrónicos y asincrónicos. Elaboración de fichas físicas y virtuales sobre autores y temas consultados, usa de manera adecuada las herramientas office, uso de herramientas Dropbox, OneDrive, Google drive para guardar la información de trabajos y de investigaciones tanto a nivel individual como grupal.</p>
<p><b>Estrategias de aprendizaje autónomo:</b></p> <p>Liderazgo constante, actualización, responsabilidad, distribución del tiempo para estudiar, uso adecuado del tiempo, toma de apuntes en las tutorías, reposo, recorro a compañeros de estudio y asesoría del docente-tutor. Organización de agenda. Estudiar con anticipación, utiliza el subrayado, Recurre apoyo docente tanto en la tutoría presencial como en la virtual. Es creativo en resolver problemas académicos. Le gusta innovar, reconoce sus logros y falencias. Reconoce los logros del grupo y compañeros. Está muy a gusto con esta metodología. Le permite organizar su tiempo. Asiste a las tutorías presenciales. Gusta trabajo colaborativo que esta modalidad genera. Alto compromiso y liderazgo en su proceso formativo. Tiene un horario para su estudio, se siente muy motivado para el estudio. Disciplina, organización de las actividades y manejar mi tiempo.</p>	

**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

Respecto a las estrategias que utiliza el estudiante en su aprendizaje autónomo, asumen las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como herramienta de apoyo en su proceso de aprendizaje y utiliza la web como fuente para buscar información, esta cultura de la información es inherente al modelo pedagógico de la Facultad de Estudios a Distancia donde el estudiante está desarrollando y ci-

mentando hábitos, habilidades, saberes y valores hacia el manejo sistemático de las TIC, que le contribuyen a la competencia aprender a aprender de forma autónoma.

**Tabla 7:** Importancia de disponer del servicio de psicología, en el Cread Bogotá.

Salud mental, la vida y su cotidianidad	Académicas
<p>Pienso que en todos los Cread a nivel nacional debería existir este servicio de bienestar universitario. Específicamente en esta ciudad las dinámicas que se manejan en nuestro diario vivir son complejas. El ritmo de vida que se lleva en Bogotá es difícil, los niveles de ansiedad y depresión son altos y ello conlleva a desestabilizar nuestra vida. Largas jornadas laborales, Dificultad transporte pésimo, costoso y humillante, nuestra responsabilidad como padres de familia y luego dedicar las noches y madrugadas para trabajos académicos. La carga académica, familiar y laboral en esta ciudad son muy fuertes y la presión además económica por el alto costo de nuestro semestre aun siendo universidad pública, genera descontrol. Para los que ejercemos en el campo de la docencia es aún más desgastante nuestro diario vivir por la alta responsabilidad que llevamos. Deserción estudiantil no solo se debe a problemas económicos si no de estrés y no saber manejar nuestros problemas, y la sociedad actual incremento el suicidio porque no sabemos afrontar nuestros problemas.</p>	<p>Se hace necesario en algunos casos cuando tenemos problemas que no hemos podido solucionar solos, es una buena herramienta para poder tener un buen consejo para poder estar tranquilos y estudiar sin tanto estrés.</p> <p>Es necesario la orientación psicosocial a fin de resolver dudas y realizar consejos frente a dificultades en el aprendizaje, horarios de estudio y asistencia puntual a tutorías las cuales se ven interrumpidas por falta de permisos por parte del empleador influyendo en el rendimiento académico del estudiante</p> <p>Para efecto de poder dar atención a estudiantes que posean algún problema o necesiten ayuda en la forma de relacionar su aprendizaje autónomo y su vida laboral y social, y darle motivación académica. en sus cambios de hábitos de estudio</p>
<p>Es necesario para atender diversas situaciones de los estudiantes y tener un apoyo extra y como estudiantes de la UPTC tenemos derecho a tener todos los privilegios del bienestar universitario</p>	<p>Para brindar un mejor acompañamiento y apoyo a los estudiantes que en ocasiones nos sentimos incapaces de lograr las metas propuestas al entrar a estudiar en una metodología a distancia</p>
<p>Porque en la modalidad virtual los estudiantes no solo deben trabajar en la carga académica, sino que adicional a esto, se debe manejar tiempo para cumplir con el trabajo, familia, hijos, amigos. Son muchos los círculos sociales en los que se debe hacer presencia y en ocasiones esas obligaciones generan estrés, depresión, tristeza, que pueden ser manejados u orientados a través de la psicología</p>	<p>Porque es importante que los estudiantes se encuentren bien física y psicológicamente para dar un buen rendimiento académico.</p> <p>Existe estudiantes con problemas y carga emocional que necesitan de una adecuada y oportuna orientación</p>
<p>Para orientar a los estudiantes que tienen problemas para continuar su carrera por aspectos personal a los cuales afectan en su diario vivir.</p> <p>Porque en ocasiones es necesario acudir a terapias que ayuden a reducir el estrés y la angustia que genera en ocasiones el exceso de trabajo académico y la carga laboral.</p>	<p>En ocasiones puede haber dificultades personales que afectan el rendimiento en los estudiantes y desafortunadamente los cread no cuentan con los mismos beneficios que tiene la sede central</p>

Considero que es importante, ya que en nuestra formación como docentes se suelen presentar situaciones que a veces la solución a ellas es desertar del semestre, las situaciones personales, familiares, emocionales y económicas que hacen que el rendimiento no sea el mejor	Es importante conocer a los estudiantes más a fondo, aclarar el porqué de su rendimiento académico, y ayudar a solucionar problemas personales, dando un buen consejo y otra perspectiva de la realidad.
Porque muchas veces necesitamos personas que nos escuchen y nos den una luz ante los posibles acontecimientos de nuestra vida personal y que afectan nuestro proyecto de vida	Para efecto de poder dar atención a estudiantes que posean algún problema o necesiten ayuda en la forma de relacionar su aprendizaje autónomo y su vida laboral y social, y darle motivación académica. en sus cambios de hábitos de estudio.
Bogotá es una ciudad muy estresante, pasamos por muchas dificultades para formarnos profesionalmente y necesitamos de una ayuda profesional para aprender a manejar y enfrentar las situaciones difíciles que afectan nuestros propósitos, metas y relaciones con la familia y compañeros de trabajo y estudio.	Los estudiantes necesitamos este servicio ya que tenemos el derecho de tener ayuda psicológica ya que a diario se nos presentan situaciones que afectan de alguna forma nuestro desempeño académico
Para descargar todas aquellas cargas que muchos estudiantes tenemos en el día a día, y aun así nos esforzamos por capacitarnos para ser mejor persona y un ejemplo a seguir que con esfuerzos todo se puede lograr.	Aprender a resolver nuestros problemas y no afectar nuestro proyecto de vida
Hay muchas personas que manejan niveles de estrés muy altos ya sea por problemas laborales, familiares, sociales, etc., entonces es importante que la Universidad preste atención y ayuda a estas personas	Porque muchas personas necesitan a veces un acompañamiento para superar sus necesidades académicas y evitar la deserción, y para ayudar a mejorar nuestras competencias como estudiantes
Sería una buena opción porque muchas personas nos encerramos en nuestros problemas porque no tenemos con quién hablar que no nos juzgue solo nos aconseje	Ayudarnos a afianzarnos en los métodos de estudio y poder ser buenos estudiantes y obtener nuestro propósito de ser profesionales
Es necesario para atender diversas situaciones de los estudiantes y tener un apoyo extra y como estudiantes de la UPTC tenemos derecho a tener todos los privilegios del bienestar universitario	Para brindar un mejor acompañamiento y apoyo a los estudiantes que en ocasiones nos sentimos incapaces de lograr las metas propuestas al entrar a estudiar en una metodología a distancia
Porque es un apoyo para la comunidad estudiantil. Es un derecho que ya hemos pagado y no tenemos. Le dar mayor carácter a este Facultad, el cual carece de los beneficios que se pagan en la matrícula	De pronto para el apoyo y la orientación que puedan requerir los estudiantes a distancia. Siempre será necesario tener el apoyo profesional de una persona que nos escuche y sobre todo nos sepa escuchar

**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

La tabla 7, presenta de manera significativa las diferentes razones dadas por los estudiantes para tener un servicio de psicología en el CREAD Bogotá. Para su análisis, se organizaron en dos categorías. Una relacionada a la salud mental, la vida y su cotidianidad y otra con factores académicos. Estas razones evidencian que los

estados de bienestar influyen directamente sobre el comportamiento y las experiencias de los sujetos y la satisfacción por la vida. Para la categoría de salud mental, la vida y su cotidianidad, los estudiantes consideraron que la salud mental se ignora.

Si la salud mental no es favorable afecta el desempeño del estudiante, causa deserción académica y todas las esferas de la vida se ven afectadas y puede ocasionar el suicidio, es importante destacar esta respuesta por los elementos que esta conlleva. En la categoría académica, presentan el estrés como factor detonante para la deserción académica, al igual que los problemas familiares y laborales. Asimismo, situaciones que generan ansiedad y depresión por no poder resolver a satisfacción los problemas de la cotidianidad, problemas personales, emocionales, como también el no responder a tiempo a las exigencias de la universidad.

**Tabla 8:** Sugerencia daría para optimizar el servicio de psicología en el Cread Bogotá

Que el servicio sea de fácil acceso y con la mayor discreción	Primero que todo la contratación de esta persona
Presencia de psicólogo en los días que no se tiene tutoría	Que sea un programa visible, ya que los estudiantes a distancia no lo conocemos
Que en realidad nos tengan en cuenta, ya que dentro del componente de bienestar que se supone debe beneficiar a toda la población estudiantil, nunca nos han ofrecido un servicio.	Disponibilidad diferentes medios de comunicación al igual que de tiempo completo, reconocimiento nuestra modalidad a distancia.
Haciendo actividades para controlar el estrés que es lo que más sufrimos los estudiantes a distancia por todas las responsabilidades con las que cargamos.	Que haya disponibilidad de tiempo por parte del psicólogo En nuestro Cread se requiere con urgencia el servicio de psicología y esperamos que sea realmente efectivo.
Que este servicio se preste permanentemente y en espacios donde los estudiantes puedan asistir	Realice evaluaciones, encuestas y/o exámenes sobre estudio psicológico para determinar que tantos inconvenientes puede llegar a tener la persona
Mejores instalaciones ya que es un poco desorganizado el sitio y las aulas y oficinas no son las más adecuadas, entonces un lugar donde sea más cómodo recibir esta clase de información.  Qué hubiera una unión entre todos los compañeros para que se haga realidad  Sugiero que empiecen por implementarlo	El ambiente debe ser adecuada brindando confianza y seguridad en las personas que asistan a sesiones de psico- orientación, adicionalmente las personas encargadas deben contextualizarse frente al tipo de población que van a apoyar dando respuesta oportuna a las necesidades que se presenten
que sea un servicio que beneficie a todos pienso que debería ser todos los sábados, pero además prestarse entre semana por algún medio virtual.	Conocer la situación particular de cada estudiante y realizar actividades de motivación para que quienes lo necesiten accedan al servicio.
Tener acceso a él, como primera sugerencia, los estudiantes de los CREAD no tenemos en ningún momento este beneficio, y me parece muy importante, porque somos estudiantes y pertenecemos a la UPTC, al igual que los de presencial.	Emisión de talleres, atención y conferencias a través de medios ya sean sincrónicos o asincrónicos  Tener la posibilidad de sacar citas para entre semana a cualquier hora del día dentro de horarios de oficina y los sábados.

Que no sea solo por un semestre, que sea todo el año.	Que se tenga en cuenta la particularidad de nuestra facultad. No somos estudiantes que asistimos a tutorías todos los días al Cread. Todos los estudiantes somos adultos jóvenes y adultos mayores, tenemos pareja, hijos, trabajamos y el psicólogo debe responder a esta particularidad
---	---

**Fuente:** datos alcanzados en la investigación

Frente a las sugerencias para optimizar el servicio de psicología en el Cread Bogotá, los estudiantes manifiestan que este debe ser de tiempo completo, disponible y continuo, fuera del horario de las tutorías presenciales. El servicio debe ser prestado permanentemente en espacios y horarios disponibles a las particularidades de los estudiantes y tener disponibilidad de atención por medios virtuales. Validan la atención personalizada y estrategias de evaluación, promoción y prevención de la salud, involucrando, además, factores académicos y situaciones de la vida cotidiana que afectan su desempeño.

### **UNIDAD DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS CREAD BOGOTÁ (USPB) (Dependencia directa Unidad de Política Social)**

#### **Información General:**

Desde la Unidad de Política Social de Bienestar de la Universidad Pedagógica y tecnológica de Colombia, el servicio de psicología cumple la función de "Asesorar inquietudes personales que inciden en el rendimiento académico y en otros aspectos de adaptación afectiva, social o académica, así como los deseos de superación y desarrollo personal. Esta área se encarga de realizar diagnóstico, intervención y seguimiento de los casos que ameritan procedimiento psicoterapéutico de acuerdo con la patología, garantizando la confidencialidad total y el secreto profesional", los servicios que oferta están relacionados con:

- Consulta especializada
- Programas de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad
- Información universitaria
- Orientación profesional
- Asesoría académica
- Asesoría psicológica individual, de pareja, familiar y grupal
- Orientación socioeconómica

- Orientación y capacitación sobre métodos y técnicas de estudio
- Atención psicológica de urgencias, remisión a especialista y solicitud para hospitalización

#### **Visión**

La unidad de Servicios Psicológicos del CREAD Bogotá (USPB), será un grupo adscrito a la Unidad de Política Social, que promocionará y ofrecerá servicios psicológicos, promoción y prevención de la salud; con el fin de garantizar un mejor nivel de vida físico, psicológico y mental a la Comunidad Universitaria y contribuir con la Misión y Visión de la UPS, acorde con la planeación Institucional (Unidad de Política Social Bienestar UPTC).

#### **Objetivos**

- Brindar atención psicológica integral (especializada y específica) mediante consulta individual, grupal, y familiar, promoviendo la calidad de vida de los estudiantes y realizando un aporte social a la comunidad universitaria.
- Desarrollar estrategias de evaluación, promoción, prevención y capacitación, para el fortalecimiento de las habilidades profesionales y bienestar psicológico de los estudiantes.
- Organizar y sistematizar la información para generar investigación desde el campo de la psicología y de la educación.

Para llevar a cabo los objetivos propuestos se debe realizar inicialmente el perfil de bienestar psicológico propuesto por Riff en 1989, teniendo en cuenta el modelo en sus seis dimensiones relacionadas con la autonomía, la auto aceptación, propósitos en la vida, relaciones con otros, dominio del entorno y crecimiento personal. Los resultados permitirán caracterizar a la población universitaria y determinar los factores que sustentan las problemáticas y el malestar que estas ocasionan, para ser atendidas con programas de promoción y prevención concretos; además de fortalecer habilidades de autorregulación académica teniendo en cuenta la diversidad del contexto. Velásquez et al. (2008) citado por Rodríguez, R et al. (2015), consideraron que el Bienestar Psicológico junto con la asertividad y el rendimiento académico son variables que deben explorarse en la población universitaria con el fin de adoptar políticas educativas que brinden apoyo a estos/as (p. 33).

Asimismo, los datos obtenidos en las investigaciones sobre el bienestar psicológico constituyen un reto y abren una oportunidad para las instituciones educativas, particularmente las de educación superior, pues sus estrategias de atención tendrían que dirigirse a potenciar aún más las capacidades actuales y evitar el deterioro de los estados de bienestar de su población estudiantil. Como antes de subjetivación de los individuos (Galindo Ramírez, 2012) y espacios privilegiados para intervenciones flexibles, abiertas y creativas, las instituciones educativas pueden promover la construcción de itinerarios de inclusión social (Conde González, 2014), incorporando

a las personas jóvenes como participantes activos de dichos procesos (Barrantes y Ureña, 2015, p.116).

La consulta, asesoría y orientación psicológica para la presente propuesta, debe partir desde la particularidad de lo estudiante, conocer sus características y necesidades. Con intervenciones flexibles, abiertas y creativas. Disponer de horarios que respondan a las necesidades de los estudiantes y a su contexto. Tener presente los motivos de consulta reportados, los cuales direccionan y proporcionan programas y estrategias de intervención para su afrontamiento y como lo indica Pérez y Gómez (s/f), favorecer la salud mental de los estudiantes. Estará regido por el código de ética, además de velar por ésta y su ejercicio profesional, en la consecución de estrategias de intervención, estrategias de evaluación, formulación y seguimiento del comportamiento.

Se ofertan dos tipos de atención. Uno presencial, el cual estará disponible de martes a sábado en las instalaciones del Cread, según los horarios dados por la universidad. Lunes a viernes de 8am a 1pm. y de 2pm a 5pm. Los sábados se tenderá de 8am a 4pm.

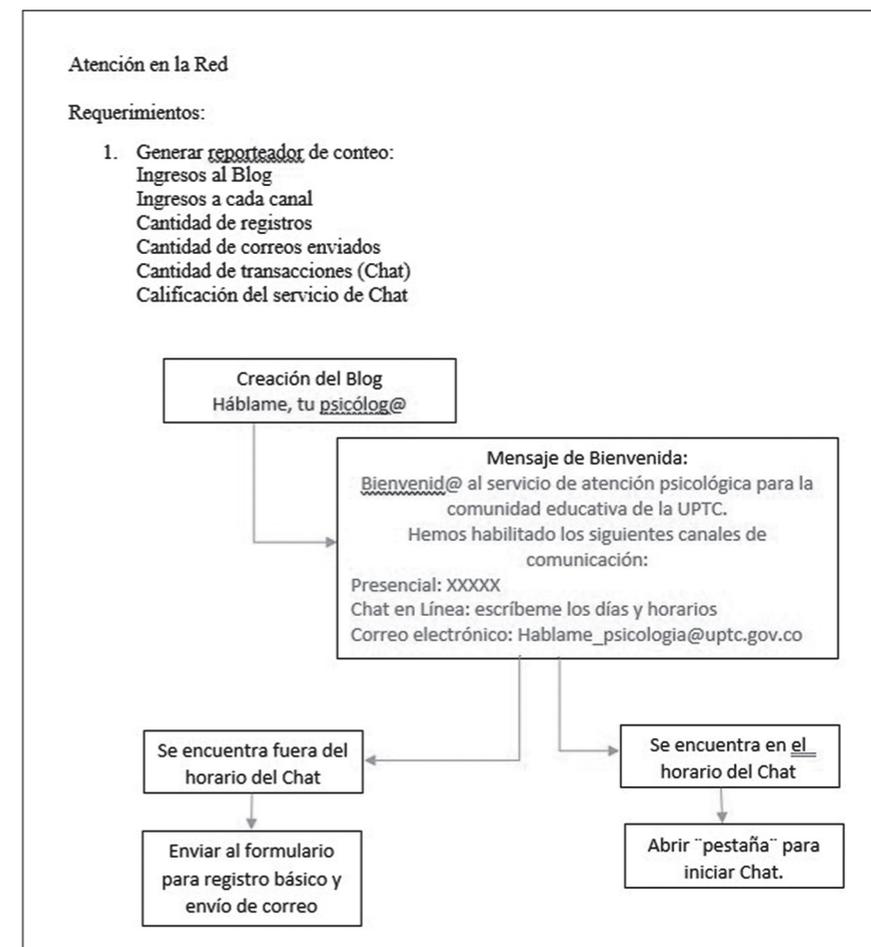
### ¿Cómo solicitar el servicio?

Para acceder al servicio el estudiante, lo puede hacer a través de la línea telefónica asignada a esta unidad, por solicitud directa, en las oficinas asignadas, por medio de correo electrónico o ingresando al aula virtual de la unidad de servicios psicológicos (USPB) disponible en la plataforma de la universidad (gráfica 14). Debe dar el nombre, información de contacto y motivo por el cual solicita el servicio. Para la atención personalizada y de manera virtual, es importante crear en la página de la Universidad, el programa virtual de apoyo psicológico (figura 1), "Háblame... tu psicólogo@ en línea", atendido directamente por profesionales en el área de la psicología, quienes asumirán el rol de atender, orientar, asesorar y escuchar al estudiante.



Figura 1: Programa virtual de apoyo psicológico "Háblame... tu psicólogo@ en línea"

El estudiante por su parte, además de comunicarse directamente con el profesional a través del aula virtual (gráfica 14) mediante correo electrónico o el chat; encontrará, material de apoyo como videos, talleres, conferencias, artículos y herramientas para el fortalecimiento personal, académico, familiar y social.



Gráfica 14. Modelo de atención en el Aula Virtual "Háblame... tu psicólogo@ en línea"

Fuente: Elaboración propia

### Promoción y prevención

Desde los servicios que ofrece el grupo de psicología, desde la Unidad de Política Social, en relación con los Programas de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad, las temáticas abordadas en estas áreas deben involucrar también la participación de los docentes en el reconocimiento de las necesidades de los estudiantes en términos de salud mental. Son muchas las necesidades que reportan los estudiantes que deben ser tomadas en cuenta para proponer actividades relacionadas con la promoción y prevención de la salud, además de acciones encaminadas a fortalecer el rendimiento académico y disminuir la deserción.

Muchas de estas acciones tendrán sentido luego de obtener los resultados sobre el perfil del bienestar psicológico de los estudiantes, como herramienta de apoyo para direccionar el tipo de acciones, estrategias y temas. Sin embargo, no debe dejarse de lado involucrar temáticas relacionadas con: afrontamiento y prevención

del estrés, salud sexual y reproductiva, conductas adictivas (involucrar sustancias psicoactivas, ludopatías y otras adicciones, habilidades para la vida y aprendizaje autónomo; así mismo, cómo aprender a aprender eficientemente, técnicas de estudio, resolución de problemas, planificación y organización, escritura y argumentación, las cuales pueden ser trabajadas por unidad de servicios psicológicos (USPB) tanto de manera presencial en talleres formativos o talleres diseñados en el aula virtual del servicio de psicología.

### Propuesta curso virtual Mindfulness

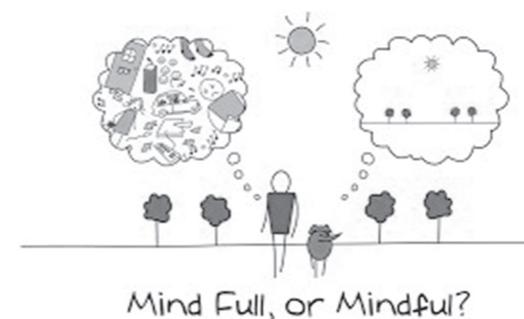
El modelo pedagógico de la Facultad de Estudios a Distancia (B-Learning), cuenta con el aula virtual como herramienta de apoyo que, para la presente propuesta, dinamizará la atención de los servicios ofertados a los estudiantes desde la unidad de servicios psicológicos (USPB). Por lo que se propone crear un curso virtual de libre participación, de 8 semanas de duración con el objetivo de reducir el estrés académico y fortalecer el aprendizaje autónomo de los estudiantes a partir de la estrategia Mindfulness. El curso llevará al estudiante a aprender habilidades básicas de Mindfulness, fortalecer las competencias de aprender a aprender y la actitud hacia el estudio, de forma consciente e intencionada, como también el mejoramiento de la satisfacción personal hacia cambios positivos en su comportamiento, lo que implicaría un beneficio no solamente en su rendimiento académico sino en la vida cotidiana y su calidad de vida.

La metodología es eminentemente práctica y experiencial en su totalidad, se emplea la modalidad de aprender haciendo. El 70% del curso son ejercicios enfocados a la atención plena/Mindfulness; el 30% restante se fortalece, mediante la lectura y acciones expositivas de los conceptos básicos, que le permitirán comprender directamente la fundamentación y aplicarlas a la vida diaria, en la forma como estudia, en habilidades de aprender a aprender, en el plano personal y profesional. Su formato está diseñado para ser desarrollado en sesiones presenciales y sesiones presentadas en el aula virtual, siendo una estupenda oportunidad para poder aprender al propio ritmo y horario.

La duración del curso es de 8 sesiones, cinco sesiones presenciales y tres sesiones a través del aula virtual. Se trabajará de forma transversal el desarrollo de las habilidades Mindfulness, direccionando las actividades al desarrollo personal, profesional y mejora de la concentración, atención y habilidades metacognitivas. Abarcará el aprendizaje de las cuatro prácticas formales de Mindfulness relacionadas con la meditación sentada, el escaneo corporal, movimientos con atención plena y caminata meditativa como ejes fundamentales. Asimismo, presenta la teoría relacionada a la práctica Mindfulness y a los mecanismos asociados a la autorregulación del aprendizaje desde un proceso auto directivo hacia la transformación de habilidades mentales, en actividades y destrezas necesarias para funcionar en diversas áreas del conocimiento. El aprendizaje y práctica de ejercicios vivenciales para cultivar Mindfulness en la cotidianidad, que permitirán dar cuenta de las formas como reaccionamos antes situaciones de malestar y llevar a cabo las tareas (ejercicios y prácticas)

para realizar a diario en la casa o la oficina entre sesión y sesión. Cada sesión está apoyada con enlaces, documentos Pdf, ejercicios y videos que ayudaran al estudiante con su práctica.

### Mindfulness no es una actividad... Es un estilo de vida.



### Referencias

- Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y sociedad*, 4(1), 48-58. Recuperado de: <http://revistaderecho.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/862>
- Andrade, L. y Ramírez Ortiz, D. C. (2009). Relación entre el consumo de alcohol y el rendimiento académico en estudiantes de dos universidades de Bogotá (Bachelor 's thesis, Facultad de Psicología). Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/7980/tesis48.pdf?sequence=1>
- Arredondo, N, Estrada, Arroyave, M., Morales, D., Rojas, Z. y Londoño, D. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista psicología e Saúde*, 7(1).
- Barrantes-Brais, K. y Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17 (1), 101-123.
- Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4). Recuperado De <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3149>
- Cardona J. A., Perez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>
- Cuesta, O., Parra, J. C., Orozco, M., y Medina, O. (2015). Ideación suicida y factores asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 19(5), 469-478. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552015000500006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552015000500006)
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Franco, S., Gutiérrez, M., Sarmiento, J., Cuspoca, D., Castillejo, T., Barrios, M. (2017). El Suicidio en estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia, 2004-2014. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63049169031> ISSN 1413-8123

Ley 1616 de 2013 - Ministerio de Salud y Protección Social.

- MEN. Lineamientos de política de bienestar para instituciones de educación Superior. Bogotá, diciembre de 2016. Recuperado de: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles360314\\_recurso.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles360314_recurso.pdf)
- Padilla, L. P., Rojo, A. P., Hernández, J., y Contreras, B. A. M. M. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. Contenido/ Summary, 31.
- Pérez, M., Ponce, A., Contreras, J., y Marqués, B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. Educación y desarrollo. Recuperado de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/14/014\\_Perez.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf)
- Pérez, E., y Gómez, M. (sf). Abordaje de los motivos de consulta psicológica de estudiantes universitarios como factor asociado a la permanencia. Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia. Congresos CLABES. Recuperado de <http://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1680>.
- Rodríguez, Y. R., y Quiñones, B.A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Revista Griot, 5(1), 7-17.
- Rodríguez, Y., Negrón, C., Maldonado P, Toledo O., y Quiñones B (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Avances en Psicología Latinoamericana, 33(1), 31-43. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03](https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03)
- Salinas, F., Herrera, O., Pedraza, J., y Velandia, Flor. (2015) Impacto de la utilización de los servicios de la Unidad de Política Social en los estudiantes de la Facultad de Estudios a Distancia de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.
- UPTC. Plan Maestro 2015-2026.
- PTC. Plan de desarrollo 2015-2018 UPTC
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Velásquez, N. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. Revista de investigación en psicología, 11(2), 139-152.



## EDUCACIÓN AMBIENTAL