

Diseño de una intervención interprofesional basada en la salud mental positiva para modular el estrés percibo en estudiantes universitarios colombianos

Presentado por:

Erika Juliana Latorre Quimbayo

Optando para título de Fisioterapeuta

Bryan Alberto Vanegas Cortés

Optando para título de Enfermero

Docentes asesores:

Diana Cristina Angarita Rodríguez

Paola Sarmiento González

Facultad de Enfermería y Rehabilitación

Universidad de La Sabana

Enfermería y Fisioterapia

Chía – Cundinamarca

2022-1

Tabla de contenido

1.	Resumen.....	4
2.	Introducción.....	5
3.	Pregunta de investigación y su justificación.....	7
4.	Estado del Arte.....	11
5.	Marco Teórico.....	15
6.	Objetivos.....	23
7.	Metodología propuesta.....	24
8.	Resultados.....	26
9.	Discusión.....	47
10.	Consideraciones éticas, disposiciones legales vigentes y propiedad intelectual.....	50
11.	Conclusiones.....	52
12.	Bibliografía.....	53
13.	Anexos.....	63

Lista de tablas

1.	Entradas de la intervención.....	26
2.	Procesos de la intervención.....	28
3.	Salidas de la intervención.....	35
4.	Criterio de estructura. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	36
5.	Criterio de comprensión. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	39
6.	Criterio de pertinencia. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	41
7.	Criterio de usabilidad. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	42
8.	Criterio de usabilidad. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron totalmente en desacuerdo.....	43
9.	Criterio de relevancia. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron totalmente en desacuerdo.....	43
10.	Actividad 1. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	44
11.	Actividad 2. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	45
12.	Actividad 3. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo.....	46

Resumen

Dada la importancia que tiene la salud mental en cuanto al bienestar que les permite a las personas realizar sus actividades diarias. La promoción de la salud cobra especial interés para la aplicación de la salud mental positiva desde un punto de vista integral que involucra el aspecto psicológico, biológico y social. Por otro lado, la literatura ha evidenciado que los jóvenes universitarios al verse inmersos en un ambiente de diversos retos y la demanda de constantes cambios, genera en ellos altos niveles de estrés percibido y esto se logró reconocer como un factor determinante para la salud de esta población. Por lo tanto, se evidencia la necesidad de contribuir con la creación de estrategias que aporten a la promoción de la salud mental, para lo cual, en el siguiente estudio se pretende diseñar una intervención interprofesional, basada en la salud mental positiva, para modular el estrés percibido en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Enfermería, Fisioterapia, Salud mental, Promoción de la salud

Abstract

Given the importance of mental health in terms of the well-being that allows people to carry out their daily activities. Health promotion is of special interest for the application of positive mental health from an integral point of view that involves the psychological, biological and social aspects. On the other hand, the literature has shown that young university students, being immersed in an environment of diverse challenges and the demand for constant changes, generate high levels of perceived stress in them and this was recognized as a determining factor for the health of this population. Therefore, the need to contribute to the creation of strategies that contribute to the promotion of mental health is evident, for which, the following study aims

to design an interprofessional intervention, based on positive mental health, to modulate perceived stress in university students.

Keywords: Nursing, Physical therapy, Mental health, Health promotion.

Introducción

En la actualidad, se ha descrito que los jóvenes se ven expuestos a factores que pueden considerarse novedosos, desafiantes y exigentes como los cambios contextuales, personales e interpersonales típicos del ámbito universitario y que estos pueden generar niveles altos de estrés percibido que, de no ser modulado correctamente, puede desencadenar alteraciones de la salud, como del desempeño interpersonal y académico (Santos-Ruiz et al., 2019; Vallejo-Martín et al., 2018; Atuncar, 2017).

Es así como se analiza el comportamiento y contexto de los estudiantes universitarios, siendo una población tendiente para sentir estrés a causa de alta demanda emocional e intelectual (Silva-Gutiérrez, 2017). En la literatura se ha documentado que el estrés percibido por el estudiante tiene potencial efecto negativo en su desempeño, afectando procesos cognitivos de concentración y atención (Vallejo-Martín et al., 2018). Se puede determinar que el estrés percibido es el grado o percepción subjetiva en el que los sucesos o circunstancias de la vida son valoradas como estresores (González et al., 2008; Arrieta y Fernández, 2018) y de ese modo, se comprende que el estrés percibido puede ser medible como resultado del estrés experimentado por la persona a partir de los eventos estresantes, por lo cual, se hace pertinente realizar tanto estudios del estado actual de la salud mental y niveles de estrés percibido, como estudios experimentales que implementen estrategias que busquen promover la salud mental de los universitarios, en este caso, desde la modulación del estrés para que se mantenga en niveles óptimos (eustess).

Por lo tanto, en el presente estudio se plantea la necesidad de aportar al desarrollo de intervenciones efectivas para la modulación del estrés percibido, desde la perspectiva interdisciplinar de enfermería y fisioterapia que se enfoque en la promoción de la salud mental para la generación y mantenimiento de bienestar individual y comunitario. Desde la enfermería como disciplina del cuidado y la fisioterapia como la disciplina del movimiento corporal humano, se puede promover el desarrollo de la capacidad de análisis, de manifestar sentimientos e interactuar con los demás, ganar el sustento suficiente para desempeñarse en sus tareas diarias, cumplir sus objetivos y disfrutar de la vida con plenitud, entre otros. (OMS, 2018). Como punto en común entre ambas disciplinas, se describe el desarrollo del modelo de salud mental positiva (SMP) como un modelo que ha demostrado ser efectivo en procesos evaluativos y que puede ser efectivo en el desarrollo de intervenciones, por lo cual, el presente estudio pretende diseñar y validar una intervención interprofesional, basada en la salud mental positiva, que contribuya a la modulación del estrés percibido en estudiantes universitarios colombianos.

Pregunta de investigación y su justificación

A menudo se asocia la enfermedad y la salud mentales como un solo concepto, en el que la salud mental es percibida de modo negativo en el bienestar del individuo (Mushonga, 2020), sin embargo, la salud mental se entiende como el estado de bienestar que le permite a la persona realizar sus actividades diarias, dar respuesta a las situaciones estresantes, desempeñarse en sus tareas diarias y trabajo eficientemente para contribuirle a la comunidad (Organización Mundial de La Salud [OMS], 2004). Algunos de los determinantes de la salud mental se asocian a factores sociales, psicológicos y biológicos que pueden generar reacciones positivas y negativas en la salud del individuo o comunidad (OMS, 2018).

En el contexto universitario, los estudiantes se enfrentan a múltiples factores estresores que pueden ser por dificultades en la adaptación, rendimiento y permanencia en la institución, o por la sobrecarga emocional y física por los periodos de parciales y entregas de trabajos finales, experimentando desesperación, conductas destructivas, estrés, ansiedad, depresión, entre otros (Silva-Gutiérrez, 2017). Esta población es propensa a presentar los síntomas anteriores debido a que está expuesta a: altos niveles de presión académica y familiar, el paso de la adolescencia a la adultez, las relaciones interpersonales y el bajo poder adquisitivo. Es conocido que existen estudiantes que trabajan y estudian de manera simultánea, lo que disminuye el tiempo destinado al estudio y termina afectando el rendimiento académico (Silva-Gutiérrez, 2017).

De acuerdo con lo anterior, se hace evidente que los estudiantes universitarios tienden a sentir estrés debido a la alta demanda emocional e intelectual (Silva-Gutiérrez, 2017). Se ha documentado que el estrés percibido por el estudiante tiene potencial efecto negativo en su desempeño, afectando procesos cognitivos de concentración y atención (Vallejo-Martín et al., 2018). Se puede determinar que el estrés percibido es el grado o percepción subjetiva en el que

los sucesos o circunstancias de la vida son valoradas como estresores (González et al., 2008; Arrieta y Fernández, 2018) y de ese modo, se comprende que el estrés percibido puede ser medible como resultado del estrés experimentado por la persona a partir de los eventos estresantes, los procesos de afrontamiento, factores de personalidad, entre otros (Cohen et al., 1983).

Asimismo, se puede puntualizar al estrés como una relación entre la persona y el entorno en el que se encuentra y el cual, al ser evaluado por la persona, esta determina que sus recursos son insuficientes para dar respuesta y amenaza su bienestar (González et al., 2008; Arrieta y Fernández, 2018). A su vez, se puede visibilizar la postura positiva del estrés en la que tiene cabida el eustress como la respuesta del ser humano a los retos y circunstancias a los que se expone de forma cotidiana, lo cual contribuye al logro de metas (Khan et al., 2020).

Con base en los postulados anteriores, se realizó un estudio descriptivo transversal acerca de la condición de salud en universitarios colombianos, cuyos resultados preliminares evidenciaron, dentro del componente de factores psicosociales, una alta prevalencia de estrés percibido en estos estudiantes; el cual, lograron identificarlo como un factor determinante en su condición en salud (Sarmiento et al., 2020). De acuerdo con lo anterior, se evidenció que es necesario contribuir al desarrollo de acciones de promoción de la salud y acciones preventivas para jóvenes universitarios (Sarmiento et al., 2020). CONTINUAR AQUÍ BRYAN

Por lo tanto, la promoción de la salud mental se hace fundamental para la generación y mantenimiento de bienestar individual y comunitario, promoviendo la capacidad de pensar eficientemente, manifestar sentimientos e interactuar con los demás, ganar el sustento suficiente para desempeñarse en sus tareas diarias, cumplir sus objetivos y disfrutar de la vida con plenitud (OMS, 2018). Desde la enfermería y fisioterapia, se ha documentado la implementación del

modelo de la salud mental positiva (SMP) que ha demostrado la efectividad de sus instrumentos para la medición y su alto potencial en el diseño de intervenciones que mejoren la salud mental de la población, en este caso, los universitarios (Lluch, 2020). Es así como, con el siguiente estudio, buscaremos responder a la pregunta:

¿Cuál es el mejor diseño de una intervención basada en la salud mental positiva para modular el estrés percibido en estudiantes universitarios colombianos?

Como se ha mencionado con anterioridad, el contexto y experiencia de un estudiante universitario conlleva a que la persona enfrente exigencias desde diferentes dimensiones, ya sea a nivel social, personal y/o académico. Tales exigencias, contribuyen a que el estudiante analice su situación y conseguir así el adaptarse a la experiencia universitaria.

El estrés percibido ha sido objeto de estudio en el ámbito universitarios, sin embargo, la literatura se ha limitado a la descripción de la situación actual y la relación que tiene con diversas variables; se ha concebido como un factor de riesgo para desarrollar trastornos de ansiedad y depresión, aumentando los riesgos de problemas de salud, incluidas enfermedades cardíacas, obesidad, entre otras., por lo cual se considera una problemática en la salud pública que requiere favorecer el desarrollo de estrategias o intervenciones que disminuyan el estrés percibido en estudiantes universitarios (Marguilis et al. 2021).

Por consiguiente, para el desarrollo de intervenciones que beneficien a los estudiantes universitarios, se requiere del uso de herramientas que faciliten el diseño y ejecución de estas. Para ello, este abordaje se realizará de manera interdisciplinar, a través de un trabajo articulado con enfermería y fisioterapia que permita abarcar más dimensiones de la salud mental desde las áreas del cuidado y del movimiento corporal humano, lo cual se fundamenta por la obligación de

los profesionales a responder a las necesidades de la población. Esto implica observar desde diferentes disciplinas científicas y distintas posiciones epistemológicas para enriquecer la construcción de una intervención interdisciplinaria que contemple la dinámica de los cambios demográficos y epidemiológicos (Macaya-Sandoval et al, 2018; Cuervo & Vargas, 2020).

Simultáneamente, y teniendo en cuenta el abordaje de ambas disciplinas en el estudio de la SMP que establece una relación con el funcionamiento psicológico de un individuo, su satisfacción vital y su capacidad para progresar y mantener relaciones igualmente provechosas en las situaciones diarias (Khan y Shamama-Tus-Sabah, 2020), el contribuir con el diseño de un protocolo de intervención fundamentado en esta teoría toma gran relevancia en los aportes a la literatura científica de ambas disciplinas ya que se pretende apoyarse en los modelos para el diseño de intervenciones de Bartholomew et al. (2016) y Whittemore (2002) con el fin de mantener el rigor metodológico que asegure el diseño de una intervención efectiva para para población y problema planteado. Así mismo, se establece la importancia de mantener una perspectiva desde la promoción de la salud debido a que en la literatura se ha encontrado que en las intervenciones que buscan mejorar la conducta para favorecer la salud, suelen tener mejor resultados aquellas intervenciones enfocadas en la adquisición y potenciación de mejores hábitos y no en solucionar los síntomas del evento estresor en estudiantes universitarios (Aristizábal et al., 2011; Harrer, 2018).

De acuerdo con lo anterior, se busca beneficiar en primer lugar a los estudiantes universitarios colombianos que, con base en lo expuesto en la literatura, cuentan con características relevantes en su salud mental y contexto social, y que debido al estado de reactivación que se está dando posterior a la emergencia generada por la pandemia de Covid-19, se considera un momento propicio para aportar a la salud mental de esta población.

Conforme al desarrollo del proyecto, se puede determinar su viabilidad gracias a que este se encuentra enmarcado dentro del proyecto profesoral “PERFIL METABÓLICO, ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES PSICOSOCIALES DE LA CONDICIÓN DE SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS COLOMBIANOS” el cual permite su adopción; así mismo al considerarse como principal requerimiento los aportes de la literatura para fundamentar el diseño de la estrategia de intervención se requerirá de la garantía al acceso a la información la cual ofrece la Universidad de La Sabana para los integrantes de la comunidad universitaria. No se requiere de recursos financieros para su ejecución, los recursos humanos están determinados por el aporte de los autores en el desarrollo, por el apoyo en la validación de la propuesta de intervención por parte de expertos internos y externos y; del asesoramiento teórico y metodológico que garantiza la facultad de enfermería y rehabilitación de la Universidad de La Sabana y, por la metodología sugerida, se contempla darle cumplimiento al proyecto dentro del tiempo estipulado para ser presentado como opción de grado de los autores en sus áreas de conocimiento.

Estado del Arte

En una búsqueda de literatura realizada en bases de datos como: Google Académico, ClinicalKey, Taylor y Francis, y Pubmed, se seleccionaron artículos, y trabajos de grados de pregrado, maestrías y doctorado en español e inglés, publicados en los últimos 10 años, que hubieran incluido a la población de estudiantes universitarios. Así mismo, se cruzaron las palabras clave para encontrar trabajos de investigación en donde hayan analizado la salud mental positiva y el estrés percibido en estudiantes universitarios.

En cuanto al estrés percibido en estudiantes universitarios, la literatura ha establecido que los jóvenes se enfrentan a diversos factores que pueden considerarse novedosos, desafiantes y exigentes como los cambios contextuales, personales e interpersonales típicos del ámbito

universitario como la presentación de exámenes, la necesidad de tener una buena nota para mantener una beca, las relaciones con los equipos de trabajo, el mantenimiento del bienestar, la consideración de no contar capacidades para responder a las demandas de su contexto, entre otras (Santos-Ruiz et al., 2019; Vallejo-Martín et al., 2018; Atuncar, 2017).

Con relación a lo anterior (Brito-Ortíz, 2019), en respuesta a la necesidad de validar la escala de estrés percibido en estudiantes universitarios de áreas de la salud de México, logrando demostrar su confiabilidad y validez para evaluar el nivel de estrés psicológico en estudiantes de odontología, enfermería y psicología. Asimismo, debido a la expresa relación del estrés percibido con las implicaciones de este sobre la salud mental, existen estudios que han tratado de asociarlo con la felicidad y actividad física cuyos efectos entre sí demuestran la relación en diferentes situaciones estresantes (López-Walle et al., 2020) y en los cuales se ha logrado establecer que la actividad física contrarresta los niveles de estrés percibido en los estudiantes de educación superior (Atuncar, 2017).

Además, se ha estudiado el estrés percibido de estudiantes universitarios en relación con la influencia del burnout y del engagement académico, para lo cual se establece entonces que, a mayor presencia de estrés, se ven niveles más altos en los tres componentes del síndrome del burnout, así como en contraposición, a niveles bajos de estrés, se evidencian niveles altos en los tres componentes del engagement. (Vallejo-Martín et al., 2018); y en relación con las redes sociales y el consumo de alcohol por parte de los jóvenes, se determina que la duración del uso de redes sociales y el estrés académico percibido tienen efecto sobre el consumo perjudicial de alcohol (Navarro et al., 2018); por último, las valoraciones de estrés percibido en estudiantes universitarios son un recurso que evidencia la necesidad de instaurar acciones de afrontamiento eficaz del estrés en este ámbito (Santos-Ruiz et al., 2019).

De la mano con lo anterior, en un ensayo clínico aleatorizado realizado por Harrer (2018), se recalca que existe alta prevalencia de alteración de la salud mental en estudiantes universitarios y alteraciones del rendimiento académico a causa de estas alteraciones, para lo cual propone una intervención basada en el uso de una aplicación móvil, a través de la cual los participantes pueden acceder a estrategias que facilitan los procesos de afrontamiento centrados en el problema, y el afrontamiento centra en la regulación emocional para la mejora de los niveles de estrés percibido. Encontrando entonces resultados relevantes en la reducción del estrés percibido y mejora en aspectos relacionados con la salud y la universidad (Harrer et al., 2018).

Por otro lado, a partir del Modelo de Salud Mental Positiva (MSMP) y el cuestionario de SMP planteado por Lluch en 1999, han surgido diversos proyectos de investigación que tratan de analizar el estado de SMP en diversas poblaciones, entre ellas se contempla el ámbito universitario para lo cual se destaca el trabajo de Navarro (2008) y de Navarro (2015), que a través de estudios descriptivos logró identificar el nivel global de SMP en estudiantes del área de la salud y así mismo, describió el nivel de cada factor de SMP. Lo cual, de forma comparativa entre la cultura colombiana y la cultura francesa, logró establecer los campos en los que se requiere intervención para así fomentar la promoción de la salud mental en estos estudiantes a través de la educación en SMP y a partir de las bases que provee la investigación para mejorar los factores de SMP en estudiantes universitarios.

Así mismo, desde los aportes de Acevedo et al. (2016) a través de un estudio descriptivo de la SMP en estudiantes universitarios del área de la salud, se logró determinar la importancia de la SMP en este ámbito, ya que según las circunstancias estresantes que afrontan los estudiantes, esto se asociaba a los bajos niveles de SMP que informaron en la investigación y se destacó la

relevancia de instaurar herramientas que le permitan a los estudiantes universitarios fortalecer la SMP en tales circunstancias.

Además de lo anterior, a través de los estudios de Teismann et al. (2019) y Braailovskaia et al. (2018), se evidenció la asociación entre los mayores niveles de SMP y el amortiguamiento de la ideación suicida, ya que la SMP confiere factores protectores frente al riesgo de suicidio.

Adicionalmente, Roldán-Merino et al. (2017) observaron que el cuestionario de SMP, cuenta con buen nivel de fiabilidad para evaluar el constructo de la SMP en estudiantes universitarios del área de la salud.

Así mismo, en el estudio realizado por Khan y Shamama-Tus-Sabah (2020) se encontró que existe efectos negativos del estrés percibido en los niveles de SMP, mas no en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; lo anterior se puede asociar a que los estudiantes de su estudio percibieron el estrés como un estímulo motivador para mejorar el desempeño. Así mismo, se reconoce que las mujeres son más propensas a tener altos niveles de estrés y que los hombres frecuentemente tienen mayor nivel de SMP (Khan & Shamama-Tus-Sabah, 2020)

Por otra parte, se ha estudiado si la actividad física (AF) del tiempo de ocio, la AF en el trabajo y el tiempo sentado frente a pantallas estaban asociados con la SMP en adultos mayores de 18 años, en el cual se destacó que la inactividad física se asoció fuertemente con un bajo nivel de SMP (Tamminen et al., 2020). Por otro lado, se ha evidenciado la necesidad de continuar con la ejecución de futuros estudios para examinar la frecuencia y tipos de ejercicios o de AF para generar cambios significativos en la percepción de estrés y ansiedad, dado que se observó que, en la intervención propuesta de 1 sesión a la semana de 90 minutos, no refleja cambios relevantes en el nivel de estrés percibido y ansiedad de los universitarios (Margulis et al., 2021).

En este punto, cabe destacar las apreciaciones de Lluch (2020) al considerar los estudios desarrollados hasta la fecha de carácter descriptivo, correlacional y/o psicométricos para establecer un diagnóstico de SMP en diferentes ámbitos y poblaciones. Sin embargo, realiza un llamado al desarrollo de estrategias o intervenciones que contribuyan al cuidado de la SMP de forma asertiva y fundamentadas en evidencia científica.

Por lo tanto, se ha encontrado que en la literatura se ha descrito la importancia de favorecer la SMP en estudiantes universitarios y las posibles asociaciones con diversas variables (estrés percibido, actividad física, uso de redes sociales, entre otros) que abren la hipótesis de poder ser involucradas en el desarrollo de una intervención que contribuya a la promoción de la salud mental en esta población. Sin embargo, no se han encontrado propuestas de protocolos de intervención desde una sola disciplina o interdisciplinarias, que impacten la salud mental de esta población.

Marco Teórico

Durante las últimas décadas, se ha intentado explicar la etiología del estrés y derivado de tales intentos, surge la teoría de Lázarus y Folkman consistente en el proceso cognitivo-fenomenológico que permite a la persona dar un significado a su entorno según la naturaleza y dinámica relacional de la transacción en el que estrés surge (Biggs, A. et al., 2017).

Según esta teoría, se puede considerar que, ante un mismo evento potencialmente estresante, las personas reaccionan de diversas formas y clasifican si el evento es estresante de acuerdo con la valoración o percepción de sí mismo y las características físicas objetivas del evento

(Vázquez, C. et al., s.f. y González, M.T. et al., 2008); asimismo, el estrés es definido como como una interacción particular entre la persona y su entorno (Niño-Higuera, R.I., 2019).

La evaluación del evento es un aspecto relevante dentro de la teoría transaccional del estrés y el afrontamiento, ya que permite a la persona valorar el significado de lo que ocurre en relación con su bienestar personal (González, M.T. et al., 2008). A partir de la valoración primaria, la persona analiza si el evento es positivo o no y considera las consecuencias presentes o futuras de este; en la valoración secundaria, la persona contempla si sus recursos y capacidades son suficientes para superar el evento y; en la reevaluación, la persona realimenta y realiza correcciones respecto a las valoraciones previas (Vázquez, C. et al., s.f. y González, M.T. et al., 2008).

En consecuencia, el proceso de evaluación de los eventos genera en la persona emociones, y cuando el evento se percibe como amenazante, desafiante o dañino, la angustia resultante fomenta procesos de afrontamiento para así manejar las emociones o intentar abordar directamente el evento estresante (Biggs, A. et al., 2017). Según la presente teoría, el afrontamiento se concibe como el esfuerzo cognitivo y conductual que se desarrolla para manejar las demandas excedentes de los recursos de la persona (Niño-Higuera, R.I., 2019). Además, si dicho esfuerzo se orienta a manejar o alterar el problema que causa malestar, se clasificará como estrategia de afrontamiento centrada en el problema; pero si el esfuerzo se orienta a regular la respuesta emocional ante el problema, se clasificará como estrategia de afrontamiento centrada en la emoción (Biggs, A. et al., 2017 y Vázquez, C. et al., s.f.).

Asimismo, en la revisión de la teoría transaccional del estrés y del afrontamiento realizada por Folkman, se determinó que se debía introducir un nuevo afrontamiento centrado en el significado, en donde ya no se tendría únicamente en cuenta la explicación de que las respuestas secundarias al esfuerzo de afrontamiento podrían ser calificadas entre exitosas y no exitosas dependiendo de si, respectivamente en la evaluación secundaria, generaban emociones positivas o generaban angustia, sino que esta se orientaría a reordenar las prioridades de la vida, atribuir un significado positivo a los eventos ordinarios, para encontrar y recordar los beneficios del estrés (Biggs, A. et al., 2017).

Al contemplar la teoría transaccional del estrés y del afrontamiento, se puntualiza al estrés como una relación entre la persona y el entorno en el que se encuentra y el cual, al ser evaluado por la persona, esta determina que sus recursos son insuficientes para dar respuesta y amenaza su bienestar (González, M.T. et al., 2008).

En la literatura se han reportado dos tipos de estrés, el disestres o “angustia” que hace referencia a la forma negativa del estrés que provoca disminución del bienestar en la persona, colapso emocional y físico y el eustres que es consecuencia de las situaciones estresores de la vida pero que actúa como impulsor de una respuesta rápida y óptima para lograr los objetivos personales (Khan, 2020).

Con base en las anteriores consideraciones, se puede determinar que el estrés percibido es el grado o percepción subjetiva en el que los sucesos o circunstancias de la vida son valoradas como estresores (González, M.T. et al., 2008 y Arrieta, K.M. y, Fernández, D.K., 2018) y de ese modo, se comprende que el estrés percibido puede ser medible como resultado del estrés experimentado por la persona a partir de los eventos estresantes, los procesos de afrontamiento, factores de personalidad, entre otros (Cohen et al., 1983).

Hoy en día, se han identificado tres factores estresantes que son: los eventos de la vida, tensiones crónicas, y problemáticas diarias (Khan, 2020). Se entiende que el estrés es parte de la vida, son las respuestas fisiológicas y emocionales subjetivas frente a eventos, situaciones diarias, eventos nuevos, desafiantes, abrumadores entre otros., en los cuales la persona determina si los considera estresantes o no (Margulis et al., 2021).

Se considera que entre los 18 a 25 años, periodo en el cual los jóvenes inician la etapa universitaria, es momento en donde suele haber nuevas demandas; el estrés continúa siendo uno de los factores que más afecta su rendimiento académico (referente del progreso en los estudios universitarios), debido a factores estresantes que pueden ser: carga económica, interacción con las figuras docentes, organización y manejo del tiempo, metas y proyectos propios, entre otros., que generan mayor malestar (Santos-Ruíz et al, 2019, Atuncar, 2017, Khan, 2020 y Moretti,2014).

Se ha evidenciado que el estrés percibido contribuye al desarrollo de consecuencias psicosociales y académicas como lo son el consumo de alcohol, el adoptar estrategias alimentarias y de sueño inadecuadas, además de los altos índices de deserción y dificultades en los procesos cognitivos (atención, concentración y aprendizaje) y, finalmente conducir al desarrollo de trastornos psicológicos (Atuncar, 2017, Vallejo-Martin et al, 2018, Moretti, 2014 y Navarro et al, 2018).

A causa de lo anterior, el estudiante universitario puede presentar el síndrome del burnout o “estar quemado” presentando los tres componentes principales del síndrome como: “agotamiento” al no reconocer sus capacidades como suficientes para adaptarse y dar solución de las tareas, el “cinismo” al adoptar una actitud de autocrítica, desvalorización y pérdida de interés, y la “pérdida de autoeficacia e inadecuación” en la realización de sus labores. Por lo tanto, se ve reflejado que la presentación del síndrome podría tener impacto negativo la salud del estudiante

(Vallejo-Martin et al, 2018). Sin embargo, no se ha establecido su efecto exacto en el rendimiento académico debido a que se ha encontrado que, a causa del estrés percibido, se pueden evidenciar resultados positivos en el rendimiento académico debido a que el estrés puede ser un motivador para el estudiante, obteniendo mejores resultados a comparación de aquellos que no sintieron estrés durante el periodo académico (Vallejo-Martin et al, 2018).

Es entonces que involucrar la promoción de la salud es relevante a la hora de realizar intervenciones ante el estrés percibido para mantener la salud como se ha indicado a través de la historia desde la declaración de Alma Ata que manifestó la importancia de la promoción de la salud y la consecuente carta de Ottawa cuyo objetivo primordial era más personas sanas para el nuevo milenio y cuyo pilar se ha mantenido hasta la declaración de Shanghái en donde toma mayor relevancia el tercer objetivo de desarrollo sostenible basado en la salud y el bienestar (La Conferencia internacional sobre la Promoción de la Salud, 1986; La Conferencia internacional sobre la Promoción de la Salud, 2016).

En concordancia con lo anterior, la disciplina del cuidado ha desarrollado fundamentos teóricos dentro de los cuales se destaca el trabajo de la teórica Nola Pender cuyo modelo busca destacar los aspectos relevantes (propios de cada individuo) que intervienen en la modificación conductual de las personas, que facilitarán o promoverán su salud. Este modelo surge a partir de las bases de la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura, que determina que los procesos cognitivos son importantes en los cambios conductuales, incorporando principios del aprendizaje cognitivo y conductual, adicionalmente, reconoce que los factores psicológicos influyen en el comportamiento de los seres humanos y; el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, que plantea que la conducta responde a razones, por lo cual

establece que los cambios conductuales estarán determinados por el grado de intencionalidad, motivación y empeño que la persona ponga en cumplir sus objetivos (Aristizábal et al., 2011).

De acuerdo con lo anterior, se ha encontrado que, para generar cambios conductuales en estudiantes universitarios, se debe hacer énfasis en la potenciación de aspectos y hábitos positivos para la salud; por lo tanto, las intervenciones basadas en la adquisición y práctica de estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes tienen mejor resultado que las que se buscan disminuir los síntomas asociados al estrés percibido por el estudiante (Harrer et al., 2018). Es decir que, para efectos de esta investigación, se opta por tomar un enfoque hacia la promoción de la salud que pretende potenciar los hábitos que facilitan el bienestar de los estudiantes universitarios, de modo tal que estas puedan modular el estrés percibido para así poder aprovechar los efectos fisiológicos y psicológicos que se están en la realización de sus actividades diarias y tener mejor rendimiento académico.

Por lo tanto, se diseña un protocolo de intervención interdisciplinar entre enfermería y fisioterapia que facilite la modulación del estrés percibido en estudiantes universitarios de Colombia. Adicionalmente, se toma como referencia la salud mental positiva entendiéndola como “un estado dinámico y fluctuante en el que la persona intenta sentir y estar lo mejor posible dentro de las circunstancias en las que se encuentre”, para así determinar la efectividad de la intervención, de acuerdo con los niveles de salud mental positiva (Lluch, 1999; Lluch, 2020).

El desarrollo teórico de la salud mental positiva comprende en primer lugar los postulados hipotéticos propuestos por Jahoda en 1958 que de forma empírica logró estructurar un modelo para explicar su concepto; sin embargo, no fue hasta 1999 que Maria Teresa Lluch al haberse interesado en el trabajo de Jahoda, reestructuró el modelo y permitió un mayor desarrollo de la

salud Mental positiva, derivado del trabajo empírico que en su momento instauró Jahoda (Lluch, 1999; Lluch, 2020).

En principio, Jahoda contempló la salud mental positiva desde seis criterios interrelacionados que son 1. Actitudes hacia sí mismo; 2. Crecimiento y autorrealización; 3. Integración; 4. Autonomía; 5. Percepción de la realidad y; 6. Dominio del entorno (Lluch, 1999). Seguidamente, Lluch logró conceptualizar la salud mental positiva en una definición específica entendiéndose como “un estado en que la persona es capaz de mantener un cierto nivel de satisfacción personal consigo misma y con su vida, una cierta capacidad de aceptar a los demás y a los hechos diferenciales, un cierto grado de autocontrol emocional y de autonomía, es capaz de ir resolviendo los problemas que se le van presentando manteniendo una actitud de crecimiento y autoactualización y es capaz de establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias”; a su vez concebida como un constructo que precisa de factores para brindar una definición específica y que explica en el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (Lluch, 1999; Lluch, 2020).

Derivado de los estudios de Lluch, al realizar un análisis exhaustivo de los criterios hipotéticos de Jahoda para comprender la salud mental, surgió la necesidad de plantear un nuevo modelo de salud mental positiva de seis factores que se interrelacionan para definirla (Lluch Canut, 1999).

El Factor 1, denominado satisfacción personal que conceptualmente incluye el autoconcepto, la satisfacción con la vida personal y la satisfacción con las perspectivas a futuro; el factor 2, la actitud prosocial que contempla la actitud social altruista y la aceptación de los demás y de los hechos diferenciales; el factor 3, el autocontrol que considera la capacidad para el afrontamiento del estrés y de situaciones conflictivas, el equilibrio y control emocional y la tolerancia a la ansiedad y el estrés; el factor 4, la autonomía definida en la capacidad para tener criterios

propios, la independencia, la autorregulación de la propia conducta y la seguridad personal y confianza en sí mismo; el factor 5, resolución de problemas y autorrealización que se centra en la capacidad de análisis y de toma de decisiones, de adaptarse a los cambios y la actitud de crecimiento y desarrollo personal continuo; y el factor 6, habilidades de relación interpersonal que engloba la habilidad para establecer relaciones interpersonales, la empatía y capacidad para entender los sentimientos de los demás, la habilidad para dar apoyo emocional y la habilidad para establecer relaciones interpersonales íntimas (Lluch, 2020).

Por otro lado, para el desarrollo de intervenciones en ciencias de la salud existen referentes teóricos para la promoción de la salud como el de Bartholomew et al. (2016), en donde se establecen 4 pasos para la elaboración de estos procesos: El primero en donde se realiza la valoración de las necesidades en el cual se da el contexto acerca del problema y la población, identificando las causas ambientales y conductuales que facilitan la aparición del problema, el segundo en cual se definen los objetivos proximales de la intervención, el tercero en donde se busca en la literatura cuales son las mejores intervenciones para la condición, y finalmente, el cuarto en donde se diseña la intervención. Así mismo, desde enfermería se han descrito pautas para el desarrollo de intervenciones en ensayos clínicos, contemplado la necesidad de incluir un problema bien definido, una sólida base teórica, un enfoque de investigación para establecer el contenido, la fuerza y el momento de las intervenciones innovadoras y pragmáticas, el refinamiento de la intervención, determinación de la eficacia clínica, y la determinación de la eficacia clínica de la intervención (Whittermore, 2002), siendo este último, el modelo bajo el cual se escribe el presente protocolo.

Objetivos

Objetivo general:

Diseñar y validar una intervención interprofesional, basada en la salud mental positiva, que contribuya a la modulación del estrés percibido en estudiantes universitarios colombianos.

Objetivos específicos:

1. Describir las necesidades de los estudiantes universitarios colombianos con relación al estrés percibido.
2. Proponer una intervención interdisciplinaria con base a la evidencia científica que favorezca la modulación del estrés percibido.
3. Validar por jueces la intervención interprofesional.

Metodología propuesta

Estudio descriptivo propositivo para el diseño de una intervención interprofesional entre enfermería y fisioterapia basada en el modelo de salud mental positiva de María Teresa Lluch. Para tal fin, se tomará como guía la metodología propuesta por Whittemore (2002) que propone la generación de un modelo para el diseño de intervenciones en salud, el cual se presentará a través del diagrama del marco lógico:

1. Entradas: Se realizará la identificación de los factores modificables facilitadores o que funcionen como barreras del estrés percibido.
 - a. Caracterización de los estudiantes universitarios colombianos quienes están sometidos a situaciones estresantes.
 - b. Identificación del estrés percibido en estudiantes universitarios colombianos, así como los factores modificables que pueden ser objeto de intervención, a través de una revisión de la literatura de los estudios realizados en los últimos 5 años comprendiendo los periodos prepandemia del Covid-19, pandemia, y nueva normalidad.
 - c. Planteamiento de la intervención enfocando el propósito y alcance en la modulación de los factores modificables que propician el estrés percibido en estudiantes universitarios.
2. Procesos: Se establecerán los elementos de la intervención y actividades según la evidencia científica.
 - a. Ejecución de una revisión bibliográfica de los protocolos de intervención basados en salud mental positiva o en sus recomendaciones, para la modulación del estrés percibido en estudiantes universitarios.

- b. Planeación de la intervención especificando los objetivos y propósitos de cada sesión, actividades a desarrollar, dosificación, y recursos necesarios para su ejecución.
3. Salidas: Se establecerán medidores de impacto, resultados previstos, entre otros.
 - a. Destacar la relevancia del cuestionario del estrés percibido como herramienta para medir la línea de base del estrés percibido y los efectos posteriores a la intervención.
 - b. Validación por expertos internos pertenecientes a la Universidad de La Sabana.
 - c. Validación por expertos externos, ajenos a la Universidad de La Sabana.
 - d. Corrección según recomendación de los expertos y presentación de la intervención final.

Por último, se buscará realizar una validación de la intervención mediante:

1. Sustento en la literatura científica.
2. Se realizará una validación por expertos:
 - a. Dos expertos internos: docente de enfermería y fisioterapia.
 - b. Dos expertos externos: profesionales que no se dediquen a la docencia o docentes de enfermería y fisioterapia.
 - c. Dos estudiantes de décimo semestre de enfermería.
 - d. Dos estudiantes de décimo semestre de fisioterapia.

Resultados

Con base al modelo para el diseño de intervenciones de Whittemore (2002), la intervención interprofesional que se expone a continuación se explica mediante la elaboración de tablas que ordenan la presentación de la información. En la tabla 1 se expone las “entradas” del modelo aplicado que describen el problema a intervenir, la población y el esqueleto de la intervención.

Intervención interprofesional		
Detalle de la intervención	Criterio	Descripción
Problema que requiere intervención	Problema de mayor interés a ser intervenido en una población de riesgo específico	<p>Se ha identificado que el origen causal del estrés es debido a factores biológicos, sociales y comportamentales que permiten que su desarrollo conlleve a efectos positivos (eustres) o negativos (distres). (Khan et. al, 2020; Margulis et al ,2021; Santos-Ruiz et. Al 2019; Atucar, 2017; Moretti, 2014; Vallejo-Martin et. Al. 2018)</p> <p>Para el caso de los estudiantes universitarios de pregrado, el estrés percibido alto puede representar sobrecarga mental y emocional que llevarían al desarrollo de síntomas perjudiciales y así, dificultar el desempeño de sus actividades de la vida diaria además de la satisfacción personal, la resolución de problemas y la autorrealización, la actitud prosocial, el autocontrol, la autonomía y las habilidades de relación interpersonal. (Margulis et al ,2021; Santos-Ruiz et. Al 2019; Atucar, 2017; Moretti, 2014; Vallejo-Martin et. Al. 2018, Lluch; 1999)</p>
A quién se dirige la intervención	Unidad de análisis	Personas quienes acceden al nivel de formación profesional entre los 18 a 25 años y en un promedio de 20 años que son catalogados como estudiantes universitarios de pregrado en Colombia (Martínez L, 2020; Moretti, 2014); que están sometidos a un escenario estresante que conlleva cambios y retos para afrontar las demandas de la vida universitaria. (Vallejo-Martín, et. Al, 2018)
Ruta de intervención	Aspectos modificables a partir de la intervención	Se lleva a cabo el planteamiento de una intervención interprofesional desde enfermería y fisioterapia, para contribuir a la salud mental positiva (Lluch; 1999) en estudiantes universitarios de pregrado y así modular el estrés percibido.
Cómo se desarrollará la intervención	Los contenidos y dominios que se abordan con la intervención	<p>1. Momento uno: Pretest</p> <p>Se llevará a cabo la identificación y valoración de los estudiantes de pregrado a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La obtención del consentimiento informado y/o asentimiento informado por parte de los estudiantes menores de edad y sus acudientes. • La aplicación de los instrumentos: Cuestionario de salud mental positiva versión de 39 ítems para uso empírico

		<p>(Lluch; 1999 y Gomez-Acosta et.al.; 2020) y Cuestionario del estrés percibido versión de 30 preguntas (Levenstein; 1993).</p> <p>2. Momento dos: Ejecución de la intervención en 4 actividades fundamentadas en los factores de salud mental positiva las cuales cuentan con subactividades y acciones específicas para el desarrollo de estas: Actividad 1: “Satisfacción personal”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subactividad 1: Autoconcepto: <ul style="list-style-type: none"> o ¿Quién soy yo? - Subactividad 2: Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro. <ul style="list-style-type: none"> o Conectando mente y cuerpo <p>Actividad 2. “Autonomía”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subactividad 1: Autorregulación de la propia conducta y Seguridad en sí mismo <ul style="list-style-type: none"> o Lo que gusta de mí. o Así he construido mi camino <p>Actividad 3: “Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subactividad 1: Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional. <ul style="list-style-type: none"> o ¿Cómo afrontamos el estrés? o ¿Crees poder resolver el acertijo? <p>3. Momento tres: Postest: Evaluar la intervención e identificar oportunidades de mejora, para ello, se realizará nuevamente el cuestionario de salud mental positiva y del cuestionario del estrés percibido a los sujetos que terminen la intervención.</p>
--	--	--

Tabla 1: *Entradas de la intervención*

En concordancia con la metodología planteada por Whittemore (2002), en la tabla 2 se presentan los “procesos” dando a conocer la descripción de la intervención, la cual se organiza a partir de las actividades orientadas en los factores del modelo de salud mental positiva, con sus respectivos propósitos y proposiciones teóricas según el decálogo de salud mental positiva en su versión en español de Lluch (2011). Asimismo, se presentan las subactividades pertinentes especificando la acción a ejecutar, la descripción del cómo se va a ejecutar y su justificación.

La intervención se realizará en modalidad remota, con a través de la ejecución de actividades sincrónicas y asincrónicas. Para ello se hará uso de la plataforma “SecondLife”

(<https://secondlife.com/>); en la cual, cada participante deberá ingresar y registrarse con sus datos institucionales para favorecer el seguimiento al uso de la plataforma. Una vez se registre, deberá crear un avatar, para lo cual se le indicará al estudiante que el avatar debe contener similitudes de aspecto al estudiante que participa de la intervención en la vida real y del mismo modo el nombre del avatar debe corresponderse del mismo modo.

Descripción de la intervención		
Actividad 1. “Satisfacción personal”		
Propósito: Promover la autopercepción a través de estrategias enfocadas al autoconcepto, la satisfacción con la vida personal y la satisfacción frente a perspectivas a futuro, para así fomentar en el estudiante mayor satisfacción consigo mismo.		
Proposición teórica: Evitar ser severos con nosotros mismos y con los demás, valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en la vida y tomar conciencia de los buenos momentos que pasan cuando están sucediendo, facilita sentirse mejor consigo mismo (Lluch; 2011).		
Subactividad 1: Autoconcepto		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
¿Quién soy yo?	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “Second life”, se dirige al campamento, en donde encontrará una escenografía de sillas alrededor de una fogata en donde se desarrollará una reunión de bienvenida con otros estudiantes.</p> <p>El anfitrión, dará las directrices de la actividad en donde le solicita a los estudiantes que interactúen entre si conformando parejas para responder a las siguientes preguntas orientadoras en un tiempo controlado de 2 minutos por cada una.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Alguna vez te has preguntado porque te pusieron tu nombre? 2. ¿Te has preguntado cuál es el significado de tu nombre? 3. ¿Cuál es el color con el que te identificas en relación a tu carrera? 4. ¿Cuál es el animal con el que te identificas? 5. ¿Cuál es el superhéroe con el que te identificas? 6. ¿Cuál es el momento más feliz que recuerdas de tu infancia? 7. ¿Cuál fue el momento en tu niñez en la que sentiste que debías mejorar algo? 	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la primera semana en grupos de máximo 20 personas.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “Second life”.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad que puede ser un enfermero o un fisioterapeuta.

	<p>8. ¿Recuerdas una situación en la que no hayas estado de acuerdo con un amigo de la infancia y partir de ello su relación cambió?</p> <p>9. ¿Qué habilidades esperas desarrollar en tu futuro profesional?</p> <p>10. ¿Cuáles miedos esperas superar a futuro?</p> <p>11. ¿Cuál es tu valor agregado como profesional en potencia?</p> <p>Al responder a estas preguntas, se facilitará la comprensión y construcción de la identidad como un proceso permanente, que cambia a medida que el estudiante genera relaciones, e interactúa con otras personas y contextos. Por lo tanto, este ejercicio permitirá acercarse a reconocer quiénes somos y cuál es el sentido al quehacer del estudiante como futuro profesional (González Orozco, 2019). Además, El reconocer quién es cada persona, cómo se desenvuelve, y cómo puede aportarle a otras personas y contextos cercanos mejorará la confianza en sí mismo (Tunariu, Tribe, Frings & Albery, 2017)</p>	
Subactividad 2: Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
Conectando mente y cuerpo	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “Second life”, se dirige al bosque de robles, en donde se pierde y para salir de él debe encontrar unas pistas en la naturaleza. La escenografía diseñada para la actividad consiste en varios árboles de roble y en algunos de ellos encontrará diferentes animales que les dirán las pistas para salir del bosque, de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de entrar al bosque encontrará un tablero con un video en donde se le indicará: <ol style="list-style-type: none"> a. Ubicarse en una posición confortable. b. Usar ropa cómoda que le permita moverse libremente. c. Estar en un espacio ventilado y preferiblemente en silencio. d. Una vez vea este video ya puede ingresar al bosque. 2. Encontrará una ardilla que debe seleccionar para abrir un video de 1 minuto con un fisioterapeuta que orientará al estudiante a reconocer su cuerpo a través de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. En este momento ¿en qué parte del cuerpo sientes más presión o dolor? Si 	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la segunda semana.</p> <p>Modalidad: Virtual asincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “Second life”, videos cortos en “Youtube”, tablero dinámico en Padlet y Cámara digital.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que compruebe la ejecución de la

	<p>está doliendo, acomódate de una forma que disminuya el dolor.</p> <ol style="list-style-type: none"> b. Cuando tienes muchas cosas que hacer, ¿En qué parte del cuerpo sientes la sobrecarga? c. Piensa ¿de qué manera puedes disminuir esa sobrecarga? d. Cuando estás contento ¿En qué parte del cuerpo sientes la alegría? e. Cuando estas triste, ¿en qué parte del cuerpo sientes esa emoción? <p>3. Encontrará un lobo que debe seleccionar para abrir un video de 1 en el cual el fisioterapeuta lo orientará a través de las preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cuando estas en situaciones estresantes, ¿cómo sueles reaccionar? b. Cuando discutes con una persona cercana, ¿cómo solucionas el conflicto? c. Cuando estas con la persona amada, ¿Cómo expresas tu cariño? d. En situaciones agradables, ¿cómo expresas tu alegría o comodidad? <p>4. Encontrará una lechuga que debe seleccionar para abrir un video de 1 en el cual el fisioterapeuta lo orientará a través de las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. El fisioterapeuta hará una reflexión acerca de la importancia de entender las emociones y validarlas. b. Posterior a eso, motivará al estudiante a identificar los recursos psicosomáticos propios o del ambiente que le ayuden a su auto regulación. c. El fisioterapeuta dará un ejemplo, comentando los beneficios de la actividad física y retará al estudiante a documentar con una foto su experiencia realizando esa forma de actividad física. <p>5. Al final del bosque, el estudiante encontrará un tablero interactivo que lo redireccionará a la plataforma “Padlet” en donde subirá una foto de la actividad que realizó en un tablero virtual comunitario.</p> <p>Con base a lo anterior, se pretende facilitar en los y las estudiantes universitarios, el incremento del bienestar subjetivo y satisfacción con la vida como estrategia para</p>	<p>actividad que puede ser un enfermero o un fisioterapeuta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fisioterapeuta que grabe los videos.
--	--	---

	<p>el fortalecimiento de la salud y el afrontamiento del estrés (Ramos, 2019; Sánchez y Pirela, 2017).</p> <p>Adicionalmente, la actividad física aporta beneficios a la salud mental a través de una mayor sensación de bienestar correlacionada con una mayor autoestima y autoeficacia, disminuyendo niveles de estrés (aumentando la “tolerancia al estrés” (Lluch; 1999)) y la sensación de fatiga; además, contribuye a mejorar el rendimiento académico y laboral (Molano et al., 2019, Flores et al., 2021)</p>	
Actividad 2. “Autonomía”		
<p>Propósito: Desarrollar acciones pedagógicas orientadas a los estudiantes para fomentar la autorregulación de la conducta y seguridad en sí mismos, para la preservación de buenos hábitos, potencializar fortalezas y la autonomía en el proceso de crecimiento personal.</p>		
<p>Proposición teórica: Evitar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida, y valorar positivamente las cosas buenas que hay en ella como estrategia para aumentar la forma en que los estudiantes regulan su conducta y fortalecen la seguridad en sí mismos (Lluch; 2011).</p>		
Subactividad 1: Autorregulación de la propia conducta y seguridad en sí mismo		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
<p>Lo que gusta de mi (Haeussler & Milicic,2017)</p>	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “Second life”, se dirige al karaoke, en donde encontrará un anfitrión que entregará las indicaciones de la actividad.</p> <p>La escenografía diseñada para la actividad consiste en una tarima con micrófono e instrumentos de banda con mesas y sillas alrededor y una pista de baile.</p> <p>El anfitrión enciende el micrófono y comenta el cronograma del día así:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primera parte de la actividad: <ol style="list-style-type: none"> a. Acceder a la página app.diagrams.net y usar las formas disponibles en ella para generar un dibujo de sí mismo. 2. Segunda parte de la actividad: Completar las oraciones alrededor del dibujo (Haeussler & Milicic,2017): <ol style="list-style-type: none"> a. Me siento bien cuando... b. A mí me quieren porque... c. La persona que más cree en mí es... d. Lo que hace que los demás me estimen es... e. Me siento más eficiente cuando... f. A mí me gusta de mi... g. Lo que más me repiten que debo mejorar es... h. Cuando termino una relación de amistad, lo primero que hago es... 	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la tercera semana en grupos de máximo 20 personas.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “Second life”, tablero de Padlet, acceso a app.diagrams.net</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad que puede ser un enfermero o un fisioterapeuta.

	<p>i. Ante una realimentación negativa en mis parciales mis principales emociones son...</p> <p>3. Tercera parte de la actividad: Acercarse al tendero del karaoke y al solicitar la cuenta, se abre un enunciado con un enlace a padlet donde subirán una captura de pantalla del dibujo creado y sus respuestas (Haeussler & Milicic,2017).</p> <p>La expresión de sentimientos y la oportunidad de comunicarlos a los otros, permite comprender la perspectiva de los demás y así entender las relaciones interpersonales que se establecen, lo cual favorece la seguridad en sí mismo centrada en autoestima y mayor fortaleza para enfrentar la adversidad (Haeussler & Milicic,2017).</p>	
<p>Así he construido mi camino</p>	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “Second life”, se dirige al museo a la exposición “Así he construido mi camino”. en donde encontrará un piso con muchas paredes y cuadros en la pared que al hacer click, lo llevaran a un Padlet en donde deberá desarrollar la actividad. Al llegar a la entrada encontrará un tablero interactivo con las indicaciones de la actividad.</p> <p>De forma anónima, los estudiantes escogerán un cuadro de cualquier pared y abrirán el padlet de cada cuadro, en él responderán en un post una pequeña biografía acerca de los sucesos más importantes que hayan tenido en el último mes, en el último año y en los últimos 5 años que los hayan llevado a donde están ahora.</p> <p>Los compañeros, comentarán el padlet con el que se sientan identificados y podrán compartir una experiencia similar que hayan recordado al leer la biografía inicial.</p> <p>La satisfacción con la vida tiene relación con la percepción de las personas de su condición actual y al analizar la superación personal se logra reconocer el desenvolvimiento que se tuvo para llegar a un estado de bienestar respecto a los deseos de crecimiento (Moreta-Herrera, et al, 2018).</p>	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la cuarta semana.</p> <p>Modalidad: Virtual asincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “Second life”, tablero dinámico en Padlet.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que compruebe la ejecución de la actividad que puede ser un enfermero o un fisioterapeuta.
<p align="center">Actividad 3: “Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización”</p> <p>Propósito: Promover estrategias enfocadas en la regulación e inteligencia emocional, capacidad de toma de decisiones asertivas de acuerdo con la lectura del contexto para la mejora de la capacidad de autocontrol y resolución de problemas del estudiante universitario.</p>		

<p>Proposición teórica: Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente, e intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo como estrategia para mejorar el control de las emociones y situaciones estresantes, e Intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo, sin olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color y poner cariño a las actividades de la vida cotidiana para solucionar efectivamente los problemas que se presenten (Lluch; 2011).</p>		
<p>Subactividad 1: Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional</p>		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
<p>¿Cómo afrontamos el estrés? (Vázquez, C, et al. 2003).</p>	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “Second life”, se dirige al parque del lago en donde encontraran una escenografía con dos muelles largos paralelos distanciados por una amplia distancia y en medio de estos, van a haber dos botes flotando en el agua.</p> <p>El anfitrión distribuirá a los estudiantes en cada muelle, viendo hacia los botes. Posteriormente, el instructor mencionará una situación problema y una solución (estrategias de afrontamiento) y los estudiantes quienes reconozcan que aplican tales estrategias deberán saltar al bote y compartirán un pensamiento o reflexión que explique el modo en el que utilizan la estrategia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando me enfrento a una crisis, intento solucionar la situación con acciones directas. (Confrontación) - Cuando me enfrento a una crisis, pienso y desarrollo estrategias para solucionar la situación. (Planeación) - Cuando me enfrento a una crisis, busco la ayuda de un familiar, amigo o conocido para que me dé su opinión, me escuche o me de apoyo emocional. (Búsqueda de apoyo social) <p>El instructor debe ir contabilizando la cantidad de personas que saltan a los botes en cada estrategia.</p> <p>Al final, el instructor deberá compartir los resultados indicado el porcentaje de estudiantes que utilizan las diversas estrategias.</p> <p>Esta actividad, busca facilitar el reconocimiento de estrategias que faciliten el manejo de las situaciones que los estudiantes universitarios enfrentan, dotándolos de recursos intrapsíquicos, a través de una actividad que combina los componentes experienciales (casos de la vida real) y el estratégico de la resolución de problemas (cómo se aplican las estrategias).</p>	<p>Duración: 1 hora y 30 minutos</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la quinta semana en grupos de máximo 12 personas.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “Second life”</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad que puede ser un enfermero o un fisioterapeuta.

	Las estrategias de afrontamiento permiten a la persona la transformación del estrés al que se está enfrentando para así tolerarlo, minimizarlo, aceptarlo o ignorarlo (Vázquez, C, et al. 2003).	
Subactividad 2: Capacidad de análisis, toma de decisiones y adaptación al cambio		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
¿Crees poder resolver el acertijo?	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “Second life”, se dirige a la sala de videojuegos del museo; la escenografía comprende un cuarto con máquinas de videojuegos y mesas para pasar el rato.</p> <p>En la sala estará un anfitrión quien tendrá las indicaciones de la actividad a desarrollar. El estudiante deberá seleccionar una de las consolas de la sala que lo enviará a la página “Inkagames” (http://www.inkagames.com/) que ofrece juegos de toma de decisiones y solución de acertijos.</p> <p>En esta página, se le pedirá que seleccione el juego que más le llame la atención, y que solucione la situación problema con base a sus conocimientos y recursos del juego.</p> <p>Una vez se cumplan 40 minutos, o conforme las personas vayan terminando, el anfitrión indagará cómo fue la experiencia del estudiante en el juego y lo orientará a reflexionar acerca de cómo en las actividades que realiza a diario puede aplicar el mismo ejercicio de toma de decisiones y adaptación a los cambios (Tunariu, Tribe, Frings & Albery, 2017).</p> <p>Las condiciones que pueden significar una crisis para la persona generan en ella un sentido de autoprotección orientada a desarrollar y poseer conciencia de valores, de opciones y de elección, a partir de la unión con personas con un pensamiento y moral similar ((Tunariu, Tribe, Frings & Albery, 2017)</p>	<p>Duración: 1 hora</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la sexta semana.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “Second life” y página “Inkagames”.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad que puede ser un enfermero o un fisioterapeuta.

Tabla 2. *Procesos de la intervención*

Dando continuidad a la metodología establecida por Whittemore (2002), en la tabla 3 se presenta las “salidas” de la intervención que corresponden con los aspectos de verificación de la intervención. Se estipula el método de evaluación dando resolución al momento 3 del desarrollo

de la intervención, se contemplan los recursos transversales de la misma y la forma de obtención de estos y se establecen los resultados que se obtendrán al concluir la intervención.

Evaluación		
Cada estudiante diligenciará el cuestionario de salud mental positiva y la escala de estrés percibido posterior a la culminación de la intervención.		
Recursos transversales y obtención		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Profesionales de enfermería y fisioterapia: Contratación por obra o labor. 2. Personal de servicio tecnológico: Contratación por obra o labor 3. Grabación de material audiovisual: <ol style="list-style-type: none"> a. Prestamos de equipos. b. Técnicos y profesionales de grabación. c. Diseño y edición del material. 4. Creación del servidor específico para la intervención en “Second life”, y la construcción de los escenarios; para ello se utilizarán los recursos de libre acceso. 5. Uso de plataformas gratuitas como Padlet y app.diagrams.net. 		
Resultados		
Proximales	Primarios	Distales
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la autopercepción del estudiante universitario. • Brindar información acerca de estrategias de afrontamiento • Facilitar la autorregulación emocional y toma de decisiones asertivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimizar los niveles de salud mental positiva. • Modular los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios. 	Mejora del rendimiento académico y calidad de vida del estudiante universitario.

Tabla 3. *Salidas de la intervención*

Proceso de validación

Con el ánimo de comprobar el adecuado proceso de diseño de la estrategia, se llevó a cabo un la validación interna y externa con el apoyo de expertos y posibles candidatos a ser partícipes de la estrategia. Así, mediante correo electrónico se convocaron 2 fisioterapeutas, 2 estudiantes universitarios del pregrado de fisioterapia, 4 enfermeros y 2 estudiantes universitarios del pregrado de enfermería.

Los criterios para la participación de los pares expertos radicaron en ser fisioterapeutas o enfermeros con experiencia en investigación, docencia relacionada con estudiantes universitarios

o salud pública y comunitaria, de los cuales un fisioterapeuta participó como par externo (FEx1) y un fisioterapeuta como par interno (FIn1), dos enfermeros como pares internos (EIn1 y EIn2) y un enfermero como par externo (EEx1).

Para los pares como posibles candidatos a ser partícipes de la estrategia, fueron convocados dos estudiantes del programa de pregrado en enfermería de último semestre (EPE1 y EPE 2) y dos estudiantes del programa de pregrado de fisioterapia de último semestre (EPF1 y EPF2).

Se le solicitó a los pares evaluadores que llevaran a cabo la validación facial y de contenido del diseño planteado de la estrategia con base en un formato de validación de dos partes y elaborado por los autores, que determinaría la validez en términos de: Para la primera parte, estructura, comprensión, pertinencia, usabilidad y relevancia y; para la segunda parte, claridad, precisión y comprensión.

Respecto al ítem de estructura, los pares evaluadores informaron estar parcialmente de acuerdo con los criterios de:

Criterio	Comentario
Los recursos audiovisuales propuestos para la intervención son llamativos	“La plataforma “Second Life” se vería llamativa con el diseño propuesto, además de que introduce a la persona como parte de un videojuego, haciéndolo más divertido, sería interesante si se pudiera hacer mediante realidad virtual. Por otro lado, la página inkagames, no llama la atención por el diseño y no me dejaba interactuar con los juegos que escogía”. EPF1
	“Considero importante que, al usarse en repetidas ocasiones el Padlet, se sugiera una variación en los diseños, tipos de tableros, distribución, etc, para que el estudiante tenga una participación más dinámica.” EPE2
El contenido presente en la intervención está bien distribuido en cada sesión.	“La naturaleza de algunas preguntas no es dinamizable fácilmente en 2 minutos, así como el tiempo de una hora puede percibirse como algo reducido”. FEx1
Las actividades propuestas en la intervención son las adecuadas	“Las actividades propuestas si son las adecuadas, sin embargo, considero que algunas no tienen relación con la escenografía propuesta”. EPF1
La modalidad de intervención es la adecuada.	“En caso de requerir herramientas de contención emocional, la virtualidad puede presentar algunas limitaciones. De igual manera, el análisis de patrones corporales vinculados a los ejercicios propuestos podría ser más contundente desde la

	interacción presencial, aunque se puede compensar revisando a posteriori las grabaciones del participante” FEx1.
	“Se debe tener en cuenta los encuentros para la inclusión de los estudiantes, creo que es mejor presencial sobre todos para el manejo de la plataforma”. Eln1.

Tabla 4: *Criterio de estructura. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

Atendiendo los comentarios estipulados, se considera que el uso de la realidad virtual puede tenerse en cuenta en una reestructuración del diseño de la estrategia de intervención según las consideraciones y demandas de la época en la que se quiera ejecutar; para el desarrollo de esta propuesta se hace hincapié en la sostenibilidad de la estrategia no se tendría en cuenta la realidad virtual debido a los costos que implicaría llevarla a cabo.

Seguidamente, el comentario en relación con Inkagames y su diseño, queda fuera del alcance de los autores de la intervención debido a que es una plataforma digital externa y de libre acceso a la comunidad en internet, por lo tanto, no se puede influir en el diseño de esta. Sin embargo, se opta por describir los requisitos mínimos para acceder a esta plataforma y garantizar la experiencia con los juegos que esta incluye.

Además, según la sugerencia de Padlet, se considera pertinente seguir la recomendación del par evaluador ya que contribuye a impactar en la experiencia del posible participante de la estrategia de intervención y su adecuado desarrollo durante la sesión.

Para dinamizar la acción propuesta en la subactividad 1 de la actividad 1, se considera reducir el número de preguntas pasando de 11 iniciales a 8 finales, además de aumentar el tiempo de conversación a 3 minutos por pregunta y participante, teniendo como resultado una sesión de 48 minutos de resolución de la acción.

El comentario relacionado con las escenografías propuestas para orientar la continuidad de las actividades se desestima, debido a que la escenografía no influye en la ejecución de la acción puesto que se considera como un medio de organización y remisión a la acción central por desarrollar.

Con referencia a la modalidad de la intervención, se incluirá un cuadro emergente durante el desarrollo de las sesiones, así como al final de estas, que le sugiera al participante que puede consultar a un moderador capacitado para realizar contención emocional o establecer una relación de apoyo, este moderador se encontrará dentro del servidor. Así mismo, se acepta la recomendación de usar videos del participante ejecutando las acciones de patrones corporales para brindarle la retroalimentación pertinente; cabe aclarar que para el desarrollo de estas acciones específicas se le solicitará al participante el otorgar el consentimiento para la obtención de estas grabaciones.

Dando continuidad al criterio de la modalidad de la intervención, la acotación respecto a la presencialidad para llevar a cabo la inclusión de los estudiantes en el manejo de la plataforma se desestima debido a los recursos adicionales que implicaría el gestionar el tiempo e insumos requeridos; además, debido al carácter de asincronía de algunas actividades sería contraproducente definir un espacio y horario específico para llevar a cabo la acción planteada.

Por otro lado, respecto al ítem de comprensión, los pares evaluadores informaron estar parcialmente de acuerdo con los criterios de:

Criterio	Comentario
La intervención descrita hace evidente su propósito	“La forma en cómo se enuncia la información en ocasiones no corresponde a lo que se pretende evidenciar” EEx1
La intervención no contiene información que distraiga de su propósito	“La forma en cómo se enuncia la información en ocasiones no corresponde a lo que se pretende evidenciar” EEx1

<p>Las indicaciones que aparecen en la intervención son claras y fáciles de entender.</p>	<p>“En la Subactividad 2: Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro, se debe eliminar la titulación del profesional de fisioterapia y manejarlo como se maneja en las demás actividades como anfitrión, se debe recordar que el núcleo o actor principal no son los profesionales sino los estudiantes, además la ardilla no tiene vínculo con el profesional”. EIn1.</p>
<p>Las indicaciones que aparecen en la intervención son claras y fáciles de entender.</p>	<p>“Cuando se habla de que la intervención estará dirigida a estudiantes universitarios entre las edades de 18 y 25, no se debería aclarar más abajo que los menores de edad se les realizará asentimiento informado ya que estos no hacen parte de la población participante”. EPE1</p>
<p>La intervención fragmenta la información en sesiones cortas.</p>	<p>“Considero que, si bien se fraccio la información, estas sesiones deben ser más cortas dado que, en conjunto el tiempo utilizado para la intervención podría reducir la concentración y disposición de los estudiantes para participar en estas”. EEx1</p>
	<p>“Hay actividades sincrónicas que duran hora y 40 minutos, en algunos casos como estudiantes se prefieren actividades un poco más cortas”. EPF2</p>
<p>Los nombres de las acciones son claros y llamativos</p>	<p>“En a la subactividad dos “Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro “no es claro el vínculo de la acción “Conectando mente y cuerpo” como se vincula con el propósito de autoconcepto, la actividad es llamativa, pero en su explicación no es clara, sugiero vincularlo a como las emociones impactan en el cuerpo y como ellos las pueden identificarlas y manejarlas, la parte tres de la misma actividad cuando se encuentra a el lobo y la lechuga no es claro sus conexión, existe un profesional más capacitado para hacer la reflexión un psicólogo, pero lo que entiendo es que va dirigido a como la actividad física modula este estrés y las emociones, sugiero modificar las preguntas. En la actividad 3: “Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización, Subactividad 1: Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional, se debe revisar que exista coherencia en las actividades y si con ellas se asegura como se describe su propósito facilitar “Esta actividad, busca facilitar el reconocimiento de estrategias que faciliten el manejo de las situaciones que los estudiantes universitarios enfrentan, dotándolos de recursos intrapsíquicos, cuales son estos y como se ven en la acción, a través de una actividad que combina los componentes experienciales (casos de la vida real) cuales son estos y el estratégico de la resolución de problemas (cómo se aplican las estrategias).por que con los juegos esto si es visible pero lo experiencial no” EIn1.</p>
	<p>“Algunos nombres podrían ser más creativos”. EPF1</p>
	<p>“Algunos están redactados en tercera persona, otros en primera persona. Asimismo, es importante garantizar una “apuesta conceptual” desde lo discursivo y la cadena cognitiva propuesta. “Conectando mente y cuerpo” hace referencia a un dualismo cuestionado en la actualidad” FEx1.</p>
<p>La plataforma propuesta permite al estudiante interactuar con la intervención de manera adecuada.</p>	<p>““Conectando mente y cuerpo” es preferible dinamizarla de manera sincrónica. De igual manera, se podría profundizar en más aspectos de la conciencia corporal. Para “Así he construido mi camino” es importante anonimizar en el Padlet</p>

	las contribuciones de cada participante y poder filtrar las diversas reacciones, en caso de un evento no deseado". FEx1
	"Es importante validar el funcionamiento de SecondLife, la facilidad para la interacción, la disponibilidad de los escenarios, la capacidad para que el rendimiento de estos sea acorde al número de usuarios conectados." EPE2

Tabla 5: *Criterio de comprensión. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

Con motivo de evidenciar y mantener el propósito de la intervención, se opta por revisar la coherencia en la redacción de la intervención.

En cuanto a la indicación comentada por el par evaluador EIn1 que hace referencia a la subactividad 2 de la actividad 1, se considera seguir la recomendación de nombrar al anfitrión en lugar de profesionales, cabe aclarar que la ardilla y los demás animales, hacen parte de la escenografía.

Según el desarrollo de la intervención y el contexto en el cual se situarán lo población objetivo, dentro del planteamiento del diseño, se optará por dar claridad a los criterios de inclusión y de exclusión de los participantes, considerando así la pertinencia del asentimiento informado.

Con relación al tiempo destinado para el desarrollo de las acciones, con base a los comentarios de los pares evaluadores, se considera la reducción de los periodos de tiempo a máximo una hora en cada acción.

Atendiendo a las recomendaciones de los evaluadores con respecto a los nombres de las actividades, subactividades y acciones se revisa la coherencia y cohesión entre estas, además de considerar la creatividad y su redacción.

En aras de salvaguardar la integridad de los estudiantes que participen de la intervención, se seguirá la recomendación de cambiar la modalidad de “Conectando mente y cuerpo” de asincrónica a sincrónica, así como de guardar y mantener el anonimato de los estudiantes en la resolución del Padlet de la acción “Así he construido mi camino”.

Respecto a la validación del funcionamiento y disponibilidad de la plataforma de SecondLife, se detallará en la continuidad de las sesiones, la disponibilidad, aforo y horario de cierre y apertura para llevar a cabo la ejecución de las acciones de la intervención.

Con relación al ítem de pertinencia, los pares evaluadores informaron estar parcialmente de acuerdo con los criterios de:

Criterio	Comentario
La intervención está dirigida a estudiantes universitarios	“Sugiero contemplar lo siguiente: En primer lugar, si la intervención va dirigida a estudiantes entre los 18 y 25 años ¿por qué mencionan que se tomará asentimiento de los menores de edad? En segundo lugar, considero que las actividades desarrolladas son pertinentes y adecuadas para ampliar la población objeto, esto contemplando además que el estrés afecta importantemente en semestres inferiores y que, en estos, priman los menores de edad que empiezan su carrera profesional.” EPE2
La intervención está presentada en una secuencia lógica	“Sugiero dejar al final las intervenciones que tengan una naturaleza orientada al proyecto de vida o ejercicios “proyectivos”. Podrían abordar una secuencia cronológica en términos del pasado, presente y futuro” FEX1.
En la intervención se expresan las ideas de manera clara y ordenada.	“Reorientar la actividad dos “Conectando mente y cuerpo” Eln1.

Tabla 6: *Criterio de pertinencia. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

En relación al comentario del par evaluador EPE2, se opta por aclarar en la descripción de la población que a pesar de que la literatura describa a los estudiantes universitarios como personas entre los 18 y 25 años, en la intervención podrán participar estudiantes con edad igual o mayor a

16 años; por ende, se hace necesario aclarar que aquellos que sean menores de edad requerirán brindar su asentimiento informado.

Por otra parte, se consideran las recomendaciones planteadas por los pres FEx1 y EIn1 para reorientar las actividades planteadas.

Respecto al ítem de usabilidad, los pares evaluadores informaron estar parcialmente de acuerdo con los criterios de:

Criterio	Comentario
El usuario dispone de alternativas de comunicación para posibles fallas en la plataforma.	“En las estrategias asincrónicas la comunicación en diferido puede ser una barrera.” FEx1
	“Considero importante especificar el personal que estará dispuesto para el apoyo técnico.” EPE2
La plataforma propuesta facilita la interacción con otros estudiantes de manera sincrónica y asincrónica.	“En algunas es más notoria dicha interacción que en otras.” FEx1
La interfaz de la plataforma propuesta permite el fácil acceso e interacción del estudiante universitario.	“No he tenido hasta el momento la oportunidad de utilizar dicha interfaz. Sin embargo de lo que leí acerca de ésta, parece ser una herramienta practica, sencilla y de gran utilidad para este estudio.” EPE1
	“Depende de datos de internet, aquellos que no tengan, cuál será su forma de vincularlos” EIn1
	“Se recomienda incluir instrucciones de registro y acceso a la plataforma.” FIn1
El uso de ayudas visuales y los recursos de la plataforma facilitan la actuación según las instrucciones	“No es evaluable no se ven las ayudas de la plataforma” EIn1

Tabla 7: *Criterio de usabilidad. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

Para poder dar solución a las inquietudes frente a cómo se podrá contactar al personal de apoyo tecnológico en caso de fallas de las plataformas y al personal de contención psicológica y orientación en las actividades, se decide describir el procedimiento para poder comunicarse con las personas encargadas durante el desarrollo de cada actividad. Así mismo, se describirá a

detalle el proceso para registrarse e inscribirse en la plataforma SecondLife. Por otro lado, en caso de que algún participante refiera tener dificultades para participar debido a fallos en su red wifi o falta de acceso a internet, se podrá contemplar el préstamo de un equipo dentro de la institución educativa o el otorgar un plan de datos al participante durante el desarrollo de la intervención.

Dentro del mismo ítem de usabilidad, refirieron estar totalmente en desacuerdo con los criterios:

Criterio	Comentario
El usuario dispone de alternativas de comunicación para posibles fallas en la plataforma.	“No se observa medidas para ello.” EIn1
	“Si el usuario presenta fallas para el ingreso a la plataforma de “Second Life”, no es claro cual sería la otra alternativa.” EPF2

Tabla 8: *Criterio de usabilidad. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron totalmente en desacuerdo*

De mano con lo mencionado en el párrafo anterior, se opta por describir a detalle el procedimiento para poder contactar al personal de apoyo tecnológico en caso de ser necesario.

En lo que respecta al ítem de relevancia, los pares evaluadores manifestaron estar totalmente en desacuerdo con los criterios de:

Criterio	Comentario
Se plantean acciones que pueden ser eliminadas sin que eso afecte el propósito de la intervención.	“No se evidencia”. EIn1
	“Considero que la secuencia y el manejo por estaciones permiten una mayor permeabilidad de los estudiantes a la intervención”. EPE1.
	“Opino que todas las acciones propuestas son pertinentes para cumplir con el propósito de la intervención, y se realizan de manera coherente una con la otra”. EPF1.
	“En esencia las actividades son requeridas para el cumplimiento de los objetivos”. EEx1.
	“Considero importante dejar especifico dichas actividades. Aunque considero que en lo descrito más que actividades prescindibles, son otros parámetros lo que se puede alterar como tiempos, ordenes o número de preguntas. Es importante revisar esto”. EPE2.

Tabla 9: *Criterio de relevancia. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron totalmente en desacuerdo*

De acuerdo con lo mencionado con los pares evaluadores, se comprenden que no acciones que deban retirarse, por lo cual se mantienen las actividades propuestas con las sugerencias metodológicas y de contenido dadas por los pares evaluadores.

En lo que respecta a la segunda parte, los pares evaluadores manifestaron estar parcialmente de acuerdo con los criterios relacionados con las siguientes actividades:

Actividad	Subactividad	Criterio	Comentario
1. Satisfacción personal	1. Autoconcepto	Claridad	“La pregunta ¿Cuál es el color con el que te identificas en relación a tu carrera? No es clara frente el propósito de la actividad” EIn1
			“Revisar el uso de mayúsculas.” EPF1
		Precisión	“Son muchas preguntas sugiero de 8 a 10” EIn1
			Considero qué en la pregunta 1, el “alguna vez” es ambiguo. Sugiero dejar desde “¿Te has...?”
	Compresión	“En la proposición teórica: se sugiere “Evitar ser severos consigo mismos y con los demás... retirar nosotros y manejar siempre primera persona” EIn1	
	2.Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro	Claridad	“Reformular la acción” EIn1
			“Revisar redacción. En algunos puntos no se especifica el tiempo de duración de los videos.” EPF1
		Precisión	“El punto 4-c no es claro, ¿Se debe indicar hacer algún tipo de actividad física o solo se comentan los beneficios de la AF? Y en el punto 5 ¿Se sube la misma foto del punto 4c o de toda la acción de esta subactividad?” EPF1
Compresión		Es algo confuso el termino de “recursos” psicósomáticos.	

Tabla 10: *Actividad 1. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

Con relación a lo anterior, se reconoce que debe revisarse aspectos como la redacción, coherencia del contenido de la actividad 1, teniendo presente las proposiciones, las subactividades y acciones planteadas para el desarrollo de las mismas.

Actividad	Subactividad	Criterio	Comentario
2. Autonomía	1. Autorregulación de la propia conducta y seguridad en sí mismo.	Compresión	“En esta actividad hay dos acciones, la segunda llamada “así he construido mi camino”, ¿Esta hace parte de la subactividad 1 o es diferente?”. EPF1.

Tabla 11: *Actividad 2. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

Para dar claridad a la inquietud del par evaluador, se revisa la organización de la estructura de las acciones propuestas para la actividad y se realizan cambios para facilitar la identificación de estas.

Actividad	Subactividad	Criterio	Comentario
3. "Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización"	1. Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional.	Precisión	"El título de la actividad hace referencia a "...el camino a un mejor control emocional", sin embargo, en la actividad se da a entender que solo se mencionan las estrategias de afrontamiento más no se reflexiona, para su coherencia, sugiero hacer una reflexión de estas y su impacto en el manejo emocional" EPE2.
		Compresión	"Considero pertinente detallas las situaciones que se presentarán en la actividad, o los temas macro de estas, así como los tiempos destinados a cada una de ellas." EPE2.
	2. Capacidad de análisis, toma de decisiones y adaptación al cambio	Claridad	"La acción ¿Crees poder resolver el acertijo? No es clara frente al propósito de la actividad 3, "Promover estrategias enfocadas en la regulación e inteligencia emocional, capacidad de toma de decisiones asertivas" sugiero cambiar el nombre". Eln1
		Precisión	"Se sugiere mejorar la redacción "Esta actividad, busca facilitar el reconocimiento de estrategias que faciliten el manejo de las""Eln1
			"Al ingresar a la plataforma(http://www.inkagames.com/) propuesta para esta actividad no se evidencia pertinencia y claridad de los video juegos que ofreces con respecto al objetivo de la subactividad. De igual forma la pagina no es segura y no es pertinente su contenido en el contexto educativo y académico." Fln1

Tabla 12: *Actividad 3. Comentarios hechos por los pares evaluadores que estuvieron parcialmente de acuerdo*

Por último, se contempla la necesidad de cambiar el desarrollo de la subactividad 1 para poder dar cumplimiento al objetivo de esta, para ello se agregarán las estrategias de afrontamiento dirigidas a la

emoción y se detallará cómo se pretende orientar a los participantes de la actividad a reflexionar acerca de cada estrategia y cómo puede ser aprovechada.

Así mismo, se decide mejorar la redacción y la coherencia entre el propósito y las acciones planteadas con el fin de que se facilite el desarrollo de la acción y el entendimiento de esta.

Se desestima el comentario referente a la plataforma Inkagames debido a que en la misma existen juegos que permiten reforzar las habilidades de análisis, toma de decisiones, y solución de problemas y acertijos útiles no solo para espacios de recreación sino también, para reforzar estas habilidades en los contextos académicos.

Con base a las recomendaciones anteriores, se construye la versión final de la intervención que puede ser revisada en el Anexo 1 del presente informe.

Discusión

El objetivo del presente trabajo era diseñar y validar una intervención interprofesional, basada en la salud mental positiva, que contribuya a la modulación del estrés percibido en estudiantes universitarios colombianos, justificándose en la existencia de factores sociales, personales y académicos que exponen al estudiante a situaciones que pueden ser percibidas como estresantes dependiente a la capacidad de adaptación y afrontamiento del individuo (González et al., 2008; Arrieta y Fernández, 2018).

Actualmente, el estrés percibido es objeto de estudio debido a la alta prevalencia en población universitaria, por lo cual se consideró una problemática de salud pública que demanda desarrollar programas orientados a la disminución de los niveles de estrés percibido en universitarios (Marguilis et al. 2021). Por lo tanto, autores como Hintz et al (2015), diseñaron una intervención basada en el modelo cognitivo-conductual alineándose; para ello plantearon la intervención haciendo uso de las plataformas virtuales como Google Sites para realizar una serie de 4 módulos teóricos en donde los estudiantes se conectarían de manera asincrónica cada semana para realizar al menos un módulo por semana (Hintz, 2015). Estos módulos contemplaban temas de interés para los universitarios como: factores estresantes y los resultados comunes de los estudiantes universitarios, el control pasado, presente y futuro y describió los resultados positivos asociados con el control presente, y cómo evitar trampas en la implementación del control actual. Estos temas se condensaban en charlas teóricas en donde un experto instruía a los participantes en el tema, y en espacios de reflexión personas registrados en el foros sincrónicos y asincrónicos en la plataforma (Hintz, 2015).

De mano con lo anterior, en el estudio de Harrer et al (2018), se realizó una intervención basada en el modelo transaccional de Lazarus estableciendo la diferenciación entre el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la regulación de la emoción, y también aplicaron el modeló cognitivo conductual; se vio reflejado en 8 módulos de 30 a 90 minutos de duración en donde se instruía y discutía frente a: apoyo social, rumiación y preocupación, gestión del tiempo, procrastinación, ansiedad ante los exámenes, sueño, motivación, nutrición y ejercicio, lidiar con el bloqueo del escritor y la concentración (Harrer, 2018). Los estudios anteriormente expuestos presentaron resultados concluyentes en la disminución del estrés percibido y variables adicionales como: depresión, estado de ansiedad, bienestar general, control actual y agotamiento emocional.

Con base a lo anterior, se resuelve que la intervención planteada en el presente informe va alineada con los planteamientos de los estudios aplicados en la actualidad, debido a que se tomó como referencia el modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman que permite a la persona dar un significado a su entorno según la naturaleza y dinámica relacional de la transacción en el que surge el estrés (Bigss A. et al., 2017). Así mismo, se plantearon acciones encaminadas a fortalecer la apropiación de las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción y en el problema para facilitar una respuesta positiva frente al estrés percibido. Por otro lado, dentro de la intervención se contempla la realización de sesiones asincrónica, con la guía de expertos en el tema tratado para así facilitar la adherencia a la intervención como la apropiación de los concepto y estrategias.

Adicionalmente, en la literatura se han descrito estudios que hacen uso de plataformas virtuales para facilitar la ejecución de la intervención; plantean el uso de redes sociales y plataformas de libre acceso como GoogleSites (Harrer, 2018; Hintz, 2015). Lo anterior permite justificar el uso

de la plataforma SecondLife planteada para el desarrollo del presente estudio debido a las facilidades en acceso a las actividades sincrónicas y asincrónicas, el uso de elementos llamativos e interactivos para los estudiantes, establecer un espacio para interactuar con otras personas de manera diferente a la usada en la cotidianidad, y el complemento con otras plataformas que permiten dinamizar la realización de las actividades teóricas y experimentales.

Finalmente, se hace necesario realizar mayores estudios experimentales que tengan como objetivo la modulación del estrés percibido desde perspectivas interprofesionales, que fortalezcan la evidencia actual frente a cuáles son las intervenciones más efectivas para la mejora de dicho evento de salud pública, por lo cual, se espera que este trabajo aporte al desarrollo de futuras intervenciones en universitarios. Así mismo, se evidencia la necesidad de realizar estudios que fortalezcan el desarrollo de las teorías disciplinares de la enfermería y fisioterapia para determinar cuales son los efectos de estas en la salud de las personas. Específicamente, en el presente estudio se observó que debido a las condiciones actuales de la literatura, se hace uso del Cuestionario de Salud Mental Positiva, teniendo presente que este no ha sido completamente validado a la población Colombiana y que es un cuestionario ampliamente usado en diferentes estudio; por lo tanto, se hace notoria la necesidad de fortalecer los estudios de validación de esta escala para asegurar su efectividad en futuras investigaciones o en el ejercicio profesional (Gomez-Acosta et.al.; 2020).

Consideraciones éticas, disposiciones legales vigentes y propiedad intelectual

Dentro de las consideraciones éticas, se contempla involucrar los principios de la ética personalista en relación con los principios de la ética principialista, con base a la integración realizada por Insua (2018); así, dentro del desarrollo del presente proyecto se garantizará el principio de defensa de la vida física y el principio de la no maleficencia, al prever que se debe salvaguardar la integridad de la persona que participe de la futura intervención; el principio de beneficencia, se involucra al hacer el bien en el cumplimiento del objeto social del estudio que contribuye a la promoción de la salud mental de las personas; el principio de autonomía, el principio de libertad y de responsabilidad, al respetar la toma de decisiones por parte del investigador; y finalmente, el principio de justicia y el principio de sociabilidad y solidaridad al ser equitativos con los beneficios que otorgaría el proyecto.

Desde la disciplina de enfermería, se considerará el “código deontológico del Consejo Internacional de Enfermeras (CIE) para la profesión de enfermería” que contempla dentro de sus elementos (CIE, 2012) la relación entre la enfermera y las personas, en el que se da garantía de brindar la información necesaria de sus intervenciones; la enfermera y la profesión, al involucrar las normas aceptables para el desarrollo del presente estudio y la contribución activa al desarrollo de conocimiento y; la enfermera y sus compañeros de trabajo, en la cual se garantiza la cooperación que en el estudio se requiere por su carácter interprofesional.

Así mismo, desde aspecto nacional, la Ley 911 de 2004 que dispone la responsabilidad deontológica para la profesión de enfermería en Colombia hace alusión al deber ético del enfermero en las diferentes relaciones que establece en su práctica como lo son, con el sujeto de cuidado, con los colegas y otros miembros del talento humano en salud, con la sociedad y con la investigación y docencia (Ley 911, 2004). Con relación a la disciplina de fisioterapia, la ley 528

de 1999 que reglamenta el ejercicio de la profesión, establece el código de ética considerando el deber que tiene el profesional para con los usuarios, con los colegas y otros profesionales, y con la sociedad (Ley 528, 1999).

Con las consideraciones anteriores, se pretende que el estudio de investigación vele por el respeto de la dignidad de los sujetos de investigación que serán futuros beneficiarios de la intervención, así como de preservar el honor tanto de la disciplina de enfermería como de la disciplina de fisioterapia y así, contribuir al conocimiento garantizando la preservación de la salud de los estudiantes y el medio ambiente durante la ejecución.

Y, por último, dado el enfoque en salud del presente estudio, se considera una investigación sin riesgo según las estipulaciones de la Resolución 8430 de 1993, al englobar los estudios que “emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales...” (Resolución número 8430, 1993).

Conclusiones

Con base a la revisión a la literatura, se corroboró la necesidad de aportar a la salud mental de los estudiantes universitarios desde la generación de estudios experimentales que faciliten determinar cuáles son los medios y estrategias más efectivas para la mejora del bienestar general de la población. Así mismo, se reconoce los beneficios de establecer intervenciones interprofesionales que permitan abordar al individuo de manera integral que contemple diferentes estrategias en pro de su salud. Adicionalmente, se establece que los medios digitales son útiles para este tipo de abordajes y se sugiere que sean mejor aprovechados en los estudios próximos con población universitaria debido a que facilita la adherencia a la intervención. Por último, se evidenció que el diseño de un protocolo de intervención debe ser sometido a la revisión exhaustiva de pares evaluadores quienes no solo se deben limitar a entes académicos, sino también a las personas de la población objetivo del estudio, debido que así se puede contemplar distintas perspectivas y se construye una intervención que responda a las necesidades y objetivos planteados.

Bibliografía

- Acevedo L., De Arco L., Grajales A., Pardo M., & Redondo I. (2016) Salud mental positiva en estudiantes del area de la salud en una universidad de la ciudad de Cartagena. (Tesis de pregrado, Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia). Recuperada de: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/4521/informe%20final%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aristizábal G.P., Blanco D. M., Sánchez A., & Ostiguín R.M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23. Recuperado en 01 de febrero de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&tlng=es.
- Arrieta, K.M. y Fernández, D.K. (2018). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y las molestias en la prisión en un grupo de reclusos del establecimiento penitenciario de mediana seguridad y cercelario del municipio de Caucasia, Antioquia, en el año 2018. [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16324/1/ArrietaKaren_2018_EstresPercibidoEstrategias.pdf
- Atuncar G.D. (2017). Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. (Tesis de pregrado en Licenciado de psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de letras y ciencias humanas, Perú).
- Bartholomew L.K., Markham C.M., Ruiter R.A.C., Fernández M.E., Kok G., y Parcel G.S. (2016). *Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach*. Jossey-Bass Public Health

- Biggs, A., Brough, P. y Drummond S. (2017) Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory [Archivo PDF].
<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=LZ7zDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA351&dq=Lazarus+and+Folkman%27s+Psychological+Stress+and+Coping+Theory&ots=rVSguASgkq&sig=5ezqd-yiNPNA0TJGSuaa17Wn9FM#v=onepage&q=Lazarus%20and%20Folkman's%20Psychological%20Stress%20and%20Coping%20Theory&f=false>
- Brito-ortiz J.F, Nava M.E. & Juarez A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. REVISTA conciencia EPG 4(2):42-54. Doi:10.32654/concienciaepg.4-2.4
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior. 24(december), 385-396.
- Consejo internacional de enfermeras, (2012). Código deontológico del CIE para la profesión de enfermería [Archivo pdf] https://www.icn.ch/sites/default/files/inline-files/2012_ICN_Codeofethicsfornurses_%20sp.pdf
- Cuervo, C. E., & Vargas, L. A. (2020). Competencias Interprofesionales o colaborativas en profesionales o equipos de salud. Revisión de Alcance. Salud & Sociedad, 4(1 y 2), 47–59. Recuperado a partir de https://revistas.uptc.edu.co/index.php/salud_sociedad/article/view/11649
- Flores A., Coila D., Ccopa A., Yapuchura C. R., & Pino Y. M. (2021). Physical activity, stress and its relationship with the body mass index in pandemic university teachers. Comunicación, 12(3), 175-185. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

- Gómez-Acosta A., Vinaccia-Alpi S., & Sierra-Barón W. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Salud Mental Positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio. *Rev. CES Psico*, 13(2), 102-112.
- González, P., Marín, R., & Soto, M. (2019). La identidad profesional en estudiantes y docentes desde el contexto universitario. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 20(1), 1-14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.4>
- González, M.T. y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Rev Panam Salud Pública*. 23(1), 7-19.
- Haeussler I.M, & Milicic N. (2017). Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima: Catalonia
- Harrer, M., Adam S.H., Fleischmann R.J., Baumeister H., Auerbach R., Bruffaerts R., Cuijpers P., Kessler R.C., Berking M. Lehr D. Ebert1 D.D. (2018). Effectiveness of an Internet- and App-Based Intervention for College Students With Elevated Stress: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 20(4)
- Hintz, S., Frazier, P. A., & Meredith, L. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 137–147. doi:10.1037/cou0000014
- Insua, J.T. (2018). Principialismo, Bioética personalista y principios de acción en medicina y en servicios de salud. *Pers. Bioét.* 22(2). 223-246.
- Khan S., y Shamama-Tus-Sabah S. (2020). Perceived stress and its association with positive mental health and academic performance of university students. *Pak Armed Forces Med J*; 70 (5): 1391-95.

- La Conferencia internacional sobre la Promoción de la Salud, 1986. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. [online] Ottawa, Canada: Organización Mundial de La Salud. Available at: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- La Conferencia internacional sobre la Promoción de la Salud, 2016. Declaración de Shanghai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. [online] Shanghai, China: Organización Mundial de La Salud.
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic research*, 37 (1), 19-32
- Ley 528 de 1999. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones. 14 de septiembre de 1999. D.O. No. 43.711.
- Ley 911 de 2004. Por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones. 5 de octubre de 2004. D.O. No. 45.693.
- Lluch MT. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. (Tesis doctoral, Universitat de Barcelona. Departament de Metodologia de les Ciències del Comportament, España). Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/2366;jsessionid=4F9BB85EFA03E62406E9E299B241BC5F#page=1>

- Lluch, M.T. (2020). Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19. Barcelona: Deposito Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155397>
- López-Walle, J.; Tristán, J.; Tomás, I.; Gallegos-Guajardo, J.; Gongora, E.; y Hernández-Pozo, M. R.(2020).Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte,20(2), 265-275
- Macaya-Sandoval, X.C., Pihan-Vyhmeister, R., & Vicente-Parada, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. Humanidades Médicas, 18(2), 338-355. Recuperado en 27 de agosto de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338&lng=es&tlng=es.
- Margulis, A., Andrews, K., & He, Z., et al. (2021). The effects of different types of physical activities on stress and anxiety in college students. Curr Psychol. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01881-7>
- Martínez L, Valencia I, Trofimoff V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. Data in Brief, 32(1). <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Molano-Tobar, N.J., Vélez-Tobar, R.A., & Rojas-Galvis, E. Al. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CARGA ACADÉMICA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Hacia la Promoción de la Salud, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>

- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordon-Villalva, P., Ortiz-Ochoa, W., Gaibor-González I. Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32 (134), 111-135. doi: 10.15517/ap.v32i124.31989
- Moretti, L., Medrano A. (2014). Estructura Factorial del Cuestionario de Estrés Percibido en la Población Universitaria. *Evaluar*, 14 (2014), pp. 67-83.
<https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Mushonga, D. R., & Henneberger, A. K. (2020). Protective factors associated with positive mental health in traditional and nontraditional Black students. *The American journal of orthopsychiatry*, 90(1), 147–160. <https://doi.org/10.1037/ort0000409>
- Navarro Baene, G.L. (2008) Características de salud mental positiva en estudiantes universitarios [Tesis de Maestría, Universidad del Norte].<http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/684/37331533.pdf?sequence=1#:~:text=TITULO%3A%20CARACTERISTICAS%20DE%20SALUD%20MENTAL%20POSITIVA%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS.&text=PALABRAS%20CLAVES%3A%20Satisfacci%C3%B3n%20personal%2C%20actitud,y%20habilidades%20de%20relaciones%20personales>.
- Navarro, E.I., Gherardi-Donato, E.C., Álvarez, J. y Guzmán, F.R. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Ciencia & Saúde Coletiva*. 23(11), 3675-3681.
- Navarro G. (2015) Salud mental positiva en estudiantes universitarios del Programa de Medicina: estudio comparativo entre los contextos socioculturales colombiano y francés

(Tesis de Doctorado, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia). Recuperada de:
<http://hdl.handle.net/10584/8163>

- Niño-Higuera, R.I., Bravo-Paz, X.Y., Ordaz-Carrillo, M.I., Santillan-Torres, C. y Gallardo-Contreras, M.R. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Revista de psicología e investigación*. 14(2), 157-166.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, practica*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (30, mar, 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de <http://https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramos , J.A. (2019). *Análisis del impacto de un programa de intervención grupal sobre las experiencias del cansancio emocional y de la satisfacción vital en estudiantes universitarios*. (Tesis maestría, Universidad Nacional de Colombia. Departamento de Psicología, Colombia). Recuperado de:
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/69618/JenniferAng%C3%A9licaRamosCangrejo.2019.pdf?sequence=1>
- Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.
- Roldán-Merino, J., Lluch-Canut, M. T., Casas, I., Sanromà-Ortíz, M., Ferré-Grau, C., Sequeira, C., Falcó-Pegueroles, A., Soares, D., & Puig-Llobet, M. (2017). Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university

students. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 24(2-3), 123–133, DOI: 10.1111/jpm.12358

- Sánchez, M. y Pirela, L. (2017). Efecto de una intervención psicológica en la felicidad de estudiantes universitarios. Un estudio experimental. *Omnia*. 23 (3). 76-94
- Santos-Ruiz, A., Fernández-Pascual, M.D., Reig-Ferrer, A., Riquelme-Ros, L., Montero-López, E., Peralta-Ramírez, M.I. (2019). Valoración del estrés percibido y de las necesidades y demandas de intervención psicoeducativa para su manejo eficaz en estudiantes universitarios. Rosabel Roig-Vila. *Investigación e innovación en la Enseñanza Superior. Nuevos contextos, nuevas ideas*.
- Sarmiento, P. Trujillo, A. Angarita, D. (2021). PERFIL METABÓLICO, ACTIVIDAD FÍSICA Y FACTORES PSICOSOCIALES DE LA CONDICIÓN DE SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS COLOMBIANOS. (Proyecto en curso). Universidad de La Sabana. Chia, Cundinamarca
- Silva-Gutierrez B, & De la Cruz-Guzman U. (2017). Autopercepción del estado de salud mental en estudiantes universitarios y propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General (GHQ28). *Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 4(8).
- Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T. y Solin, P. (2020) Associations of physical activity with positive mental health: A population-based study. *Mental health and physical activity*, 18(2020), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100319>

- Teismann T., Brailovskaia J., Margraf J. (2019) Positive mental health, positive affect and suicide ideation. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 19 (2), 165-169, DOI: 10.1016/j.ijchp.2019.02.003
- Teixeira, S., Sequeira, C. y Lluch, T. (2021). Programa de promoción de la salud mental positiva para adultos: Manual de apoyo. [Archivo PDF].
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173986/1/Programa%20de%20Salud%20Mental%20Positiva%20MENTIS%20PLUS%2B.pdf>
- Tunariu A.D, Tribe R, Frings D, & Albery I.P. (2017). The iNEAR programme: an existential positive psychology intervention for resilience and emotional wellbeing. *International Review of Psychiatry*, 29:4, 362-372, DOI: 10.1080/09540261.2017.1343531
- Vallejo-Martín, M., Aja, J. & Plaza, J. J. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 9, 220-236 ISSN: 2386-4303
- Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J.M. (2003) Estrategias de afrontamiento [Archivo PDF].
http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Whittemore, R., & Grey, M. (2002). The systematic development of nursing interventions. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 34(2), 115–120. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2002.00115.x>

Anexo 1

Intervención final

Intervención interprofesional		
Detalle de la intervención	Criterio	Descripción
Problema que requiere intervención	Problema de mayor interés a ser intervenido en una población de riesgo específico	<p>Se ha identificado que el origen causal del estrés es debido a factores biológicos, sociales y comportamentales que permiten que su desarrollo conlleve a efectos positivos (eustres) o negativos (distres). (Khan et. al, 2020; Margulis et al ,2021; Santos-Ruiz et. Al 2019; Atucar, 2017; Moretti, 2014; Vallejo-Martin et. Al. 2018)</p> <p>Para el caso de los estudiantes universitarios de pregrado, el estrés percibido alto puede representar sobrecarga mental y emocional que llevarían al desarrollo de síntomas perjudiciales y así, dificultar el desempeño de sus actividades de la vida diaria además de la satisfacción personal, la resolución de problemas y la autorrealización, la actitud prosocial, el autocontrol, la autonomía y las habilidades de relación interpersonal. (Margulis et al ,2021; Santos-Ruiz et. Al 2019; Atucar, 2017; Moretti, 2014; Vallejo-Martin et. Al. 2018, Lluch; 1999)</p>
A quién se dirige la intervención	Unidad de análisis	Según lo revisado en la literatura, los estudiantes universitarios de pregrado en Colombia son personas quienes acceden al nivel de formación profesional entre los 16 a 25 años y en un promedio de 20 años(Martínez L, 2020; Moretti, 2014); para efectos de este estudio, podrán participar estudiantes universitarios que tengan una edad igual o mayor a 16 años, que se ven sometidos a situaciones estresantes que conllevan cambios y retos para afrontar las demandas de la vida universitaria. (Vallejo-Martin, et. Al, 2018)
Ruta de intervención	Aspectos modificables a partir de la intervención	Se lleva a cabo el planteamiento de una intervención interprofesional desde enfermería y fisioterapia, para contribuir a la salud mental positiva (Lluch; 1999) en estudiantes universitarios de pregrado y así modular el estrés percibido.
Cómo se desarrollará la intervención	Los contenidos y dominios que se abordan con la intervención	<p>1. Momento uno: Pretest</p> <p>Se llevará a cabo la identificación y valoración de los estudiantes de pregrado a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La obtención del consentimiento informado y/o asentimiento informado por parte de los estudiantes menores de edad y sus acudientes. • La aplicación de los instrumentos: Cuestionario de salud mental positiva versión de 39 ítems para uso empírico (Lluch; 1999 y Gomez-Acosta et.al.; 2020) y Cuestionario del estrés percibido versión de 30 preguntas (Levenstein; 1993). <p>2. Momento dos:</p>

		<p>Ejecución de la intervención en 4 actividades fundamentadas en los factores de salud mental positiva las cuales cuentan con subactividades y acciones específicas para el desarrollo de estas:</p> <p>Actividad 1. “Autonomía”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subactividad 1: Autorregulación de la propia conducta y Seguridad en sí mismo <ul style="list-style-type: none"> o Así he construido mi camino o Lo que gusta de mí. <p>Actividad 2: “Satisfacción personal”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subactividad 1: Autoconcepto: <ul style="list-style-type: none"> o ¿Quién soy yo? - Subactividad 2: Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro. <ul style="list-style-type: none"> o Conciencia holística de sí mismo <p>Actividad 3: “Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subactividad 1: Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional. <ul style="list-style-type: none"> o ¿Cómo afrontamos el estrés? o Resolviendo los acertijos de la vida diaria <p>3. Momento tres: Postest:</p> <p>Evaluar la intervención e identificar oportunidades de mejora, para ello, se realizará nuevamente el cuestionario de salud mental positiva y del cuestionario del estrés percibido a los sujetos que terminen la intervención.</p>
--	--	--

Tabla 1: *Entradas de la intervención*

La intervención se realizará en modalidad remota, a través de la ejecución de actividades sincrónicas y asincrónicas. Para ello se hará uso de la plataforma “SecondLife” (<https://secondlife.com/>); para facilitar el desempeño de la plataforma, se comprará una licencia dirigida a instituciones educativas y organizaciones sin ánimo de lucro para poder crear espacios virtuales según la necesidad de las actividades planteadas. Esta opción permitirá establecer un “servidor” exclusivo para los participantes de la intervención y, por lo tanto, ilimitado en tiempo y número de participantes. Esta plataforma permite al usuario trabajar seguro desde la comodidad de tu hogar, reducir el tiempo de viaje y el costo asociado, aumentar la creatividad y la innovación, mejorar la colaboración y la comunicación, reunirse en espacios privados o

públicos, comunicarse con texto y voz, e interactuar a través de avatares que se pueden personificar.

Para poder participar, cada participante deberá ingresar a la página <https://secondlife.com/>; y registrarse gratis con sus datos institucionales para favorecer el seguimiento al uso de la plataforma. Una vez se registre, deberá crear un avatar, para lo cual se le indicará al estudiante que el avatar debe contener similitudes de aspecto al estudiante que participa de la intervención en la vida real y del mismo modo el nombre del avatar debe corresponderse del mismo modo. Una vez se registre, le llegará al correo un mensaje de confirmación y la información para instalar la aplicación en su computadora para poder ingresar al juego. El estudiante deberá realizar el programa de inducción al SecondLife dispuesto por la plataforma; en este aprenderá a como desplazarse e interactuar con su avatar en los diferentes escenarios y por último deberá ingresar al servidor de la intervención en donde encontrará en el tablero de bienvenida las indicaciones para realizar la intervención como:

1. Seguir en orden cronológico las actividades a realizar.
2. Disponer de un espacio cómodo para realizar las intervenciones.
3. Indicaciones en caso de requerir apoyo de tipo:
 - a. Tecnológico: Para contactar al personal de apoyo tecnológico se dispondrá de medios:
 - i. Correo electrónico: se enviará al correo del participante, la información del contacto de la persona de apoyo tecnológico (correo y número de WhatsApp empresarial) para contactarlo en los horarios de lunes a viernes de 7am a 5pm y los sábados de 8am a 12pm. Así mismo, se dispondrá de

esta información en un tablero interactivo en la entrada o lobby del servidor de la intervención en SecondLife.

ii. Avatar del personal de apoyo tecnológico en el servidor de SecondLife:

En el mismo horario de atención anteriormente mencionado, estará disponible una persona en el servidor de SecondLife en el punto informativo del lobby del servidor.

b. Orientación acerca de las actividades asincrónicas y apoyo emocional: Un profesional capacitado en la intervención y en las estrategias para realizar acompañamiento y contención emocional estará disponible en los horarios de lunes a viernes de 7am a 5pm y los sábados de 8am a 12pm, este estará participando con su avatar en el lobby del servidor. Así mismo, se dispondrá de la información de su contacto por correo o número de teléfono en caso de ser necesario.

Descripción de la intervención		
Actividad 1. “Autonomía”		
Propósito: Desarrollar acciones pedagógicas orientadas a los estudiantes para fomentar la autorregulación de la conducta y seguridad en sí mismos, para la preservación de buenos hábitos, potencializar fortalezas y la autonomía en el proceso de crecimiento personal.		
Proposición teórica: Evitar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida, y valorar positivamente las cosas buenas que hay en ella como estrategia para aumentar la forma en que los estudiantes regulan su conducta y fortalecen la seguridad en sí mismos (Lluch; 2011).		
Subactividad 1: Autorregulación de la propia conducta y seguridad en sí mismo		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
Así he construido mi camino	El estudiante ingresa a la plataforma “SecondLife”, se dirige al museo a la exposición “Así he construido mi camino”, en donde encontrará un piso con muchas paredes y cuadros en la pared que al hacer click, lo llevaran a un Padlet configurado para que interactúe de manera anónima, y desarrolle la actividad. Al llegar a la entrada encontrará un tablero interactivo con las indicaciones de la actividad.	Duración: 1 hora. Frecuencia: Una única sesión en la primera semana. Modalidad: Virtual asincrónica. Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “SecondLife”,

	<p>De forma anónima, los estudiantes escogerán un cuadro de cualquier pared y abrirán el Padlet de cada cuadro, en él responderán en un post una pequeña biografía acerca de los sucesos más importantes que hayan tenido en el último mes, en el último año y en los últimos 5 años que los hayan llevado a donde están ahora.</p> <p>Los compañeros, comentarán el Padlet con el que se sientan identificados y podrán compartir una experiencia similar que hayan recordado al leer la biografía inicial.</p> <p>La satisfacción con la vida tiene relación con la percepción de las personas de su condición actual y al analizar la superación personal se logra reconocer el desenvolvimiento que se tuvo para llegar a un estado de bienestar respecto a los deseos de crecimiento (Moreta-Herrera, et al, 2018).</p>	<p>tablero dinámico en Padlet diseñado exclusivamente para el desarrollo de esta actividad.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que compruebe la ejecución de la actividad.
<p>Lo que gusta de mi (Haeussler & Milicic,2017)</p>	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “SecondLife”, se dirige al karaoke, en donde encontrará un anfitrión que entregará las indicaciones de la actividad.</p> <p>La escenografía diseñada para la actividad consiste en una tarima con micrófono e instrumentos de banda con mesas y sillas alrededor y una pista de baile.</p> <p>El anfitrión enciende el micrófono y comenta el cronograma del día así:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primera parte de la actividad: <ol style="list-style-type: none"> a. Acceder a la página app.diagrams.net y usar las formas disponibles en ella para generar un dibujo de sí mismo. 2. Segunda parte de la actividad: Completar las oraciones alrededor del dibujo (Haeussler & Milicic,2017): <ol style="list-style-type: none"> a. Me siento bien cuando... b. A mí me quieren porque... c. La persona que más cree en mí es... d. Lo que hace que los demás me estimen es... e. Me siento más eficiente cuando... f. A mí me gusta de mi... g. Lo que más me repiten que debo mejorar es... h. Cuando termino una relación de amistad, lo primero que hago es... 	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la segunda semana en grupos de máximo 20 personas.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “SecondLife”, tablero dinámico en Padlet diseñado exclusivamente para el desarrollo de esta actividad, acceso a app.diagrams.net</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad.

	<p>i. Ante una realimentación negativa en mis parciales mis principales emociones son...</p> <p>3. Tercera parte de la actividad: Acercarse al tendero del karaoke y al solicitar la cuenta, se abre un enunciado con un enlace a Padlet donde subirán una captura de pantalla del dibujo creado y sus respuestas (Haeussler & Milicic,2017).</p> <p>La expresión de sentimientos y la oportunidad de comunicarlos a los otros, permite comprender la perspectiva de los demás y así entender las relaciones interpersonales que se establecen, lo cual favorece la seguridad en sí mismo centrada en autoestima y mayor fortaleza para enfrentar la adversidad (Haeussler & Milicic,2017).</p>	
<p align="center">Actividad 2. “Satisfacción personal”</p> <p>Propósito: Promover la autopercepción a través de estrategias enfocadas al autoconcepto, la satisfacción con la vida personal y la satisfacción frente a perspectivas a futuro, para así fomentar en el estudiante mayor satisfacción consigo mismo.</p>		
<p>Proposición teórica: Evitar ser severos consigo mismo y con los demás, valorar positivamente las cosas buenas que se tiene en la vida y tomar conciencia de los buenos momentos que pasan cuando están sucediendo, facilita sentirse mejor consigo mismo (Lluch; 2011).</p>		
<p>Subactividad 1: Autoconcepto</p>		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
<p>¿Quién soy yo?</p>	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “SecondLife”, se dirige al campamento, en donde encontrará una escenografía de sillas alrededor de una fogata en donde se desarrollará una reunión de bienvenida con otros estudiantes.</p> <p>El anfitrión, dará las directrices de la actividad en donde le solicita a los estudiantes que interactúen entre si conformando parejas para responder a las siguientes preguntas orientadoras en un tiempo controlado de 4 minutos por cada una.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te has preguntado porque te pusieron tu nombre? 2. ¿Te has preguntado cuál es el significado de tu nombre? 3. ¿Cuál es el animal, color y superhéroe con el que te identificas? 4. ¿Cuál es el momento más feliz que recuerdas de tu infancia? 5. ¿Cuál fue el momento en tu niñez en la que sentiste que debías mejorar algo? 	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la tercera semana en grupos de máximo 20 personas.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “SecondLife”.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad.

	<p>6. ¿Cuáles miedos esperas superar a futuro? 7. ¿Cuál es tu valor agregado como futuro profesional?</p> <p>Al responder a estas preguntas, se facilitará la comprensión y construcción de la identidad como un proceso permanente, que cambia a medida que el estudiante genera relaciones, e interactúa con otras personas y contextos. Por lo tanto, este ejercicio permitirá acercarse a reconocer quiénes somos y cuál es el sentido al quehacer del estudiante como futuro profesional (González Orozco, 2019). Además, El reconocer quién es cada persona, cómo se desenvuelve, y cómo puede aportarle a otras personas y contextos cercanos mejorará la confianza en sí mismo (Tunariu, Tribe, Frings & Albery, 2017)</p>	
Subactividad 2: Satisfacción con la vida personal		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
Conciencia holística de sí mismo	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “SecondLife”, se dirige al bosque de robles, en donde se pierde y para salir del bosque, debe encontrar unas pistas en la naturaleza. La escenografía diseñada para la actividad consiste en varios árboles de roble y en algunos de ellos encontrará diferentes animales que le dirá las pistas para salir del bosque; las pistas simbolizan estrategias propuestas para que el estudiante pueda mejorar la conexión entre su mente y cuerpo, por lo tanto, se le indicará al estudiante que a medida que encuentre las pistas, se permita aplicar el ejercicio planteado para su apropiación y posterior uso. Las pistas estarán dispuestas de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de entrar al bosque encontrará un tablero con un video en donde se le indicará, al lado de este tablero se encontrará un anfitrión dispuesto acompañarle en el proceso: <ol style="list-style-type: none"> a. Ubicarse en una posición confortable. b. Usar ropa cómoda que le permita moverse libremente. c. Estar en un espacio ventilado y preferiblemente en silencio. d. Una vez vea este video ya puede ingresar al bosque. e. Encontrará una ardilla que debe seleccionar para abrir un video de 1 minuto con el anfitrión que orientará al 	<p>Duración: 1 hora. Frecuencia: Una única sesión en la cuarta semana. Modalidad: Virtual sincrónica. Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “SecondLife”, videos cortos en “Youtube”, tablero dinámico en Padlet diseñado exclusivamente para el desarrollo de esta actividad y Cámara digital. Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que compruebe la ejecución de la actividad y este atento a posibles

	<p>estudiante a reconocer su cuerpo a través de las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> f. En este momento ¿en qué parte del cuerpo sientes más presión o dolor? Si está doliendo, acomódate de una forma que disminuya el dolor. g. Cuando tienes muchas cosas que hacer, ¿En qué parte del cuerpo sientes la sobrecarga? h. Piensa ¿de qué manera puedes disminuir esa sobrecarga? i. Cuando estás contento ¿En qué parte del cuerpo sientes la alegría? j. Cuando estás triste, ¿en qué parte del cuerpo sientes esa emoción? <p>2. Encontrará un lobo que debe seleccionar para abrir un video de 1 minuto en el cual el anfitrión lo orientará a través de las preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cuando estás en situaciones estresantes, ¿cómo sueles reaccionar? b. Cuando discutes con una persona cercana, ¿cómo solucionas el conflicto? c. Cuando estás con la persona amada, ¿Cómo expresas tu cariño? d. En situaciones agradables, ¿cómo expresas tu alegría o comodidad? <p>3. Encontrará una lechuza que debe seleccionar para abrir un video de 12 minutos en el cual el anfitrión lo orientará a través de las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. En 1 minuto, el anfitrión hará una reflexión acerca de la importancia de entender las emociones y validarlas. b. Posterior a eso, en 1 minuto motivará al estudiante a identificar los recursos propios o del ambiente que le ayuden a su auto regulación. c. En 10 minutos, el anfitrión dará un ejemplo con la realización de actividad física como recurso para regular las emociones, comentando sus beneficios y dirigirá una sesión de actividad física dirigida para que el estudiante lo siga de manera asincrónica. <p>4. Al final del bosque, el estudiante encontrará un tablero interactivo que lo redireccionará a la plataforma "Padlet" en donde subirá un video</p>	<p>dudas o comentarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El profesional de enfermería o fisioterapia que grabe los videos orientadores (pistas).
--	---	---

	<p>realizando las actividades planteadas para que el profesional pueda realimentar su desempeño y pueda dar recomendaciones.</p> <p>Con base a lo anterior, se pretende facilitar en los y las estudiantes universitarios, el incremento del bienestar subjetivo y satisfacción con la vida como estrategia para el fortalecimiento de la salud y el afrontamiento del estrés (Ramos, 2019; Sánchez y Pirela, 2017), los anterior se apoyará en el fortalecimiento de la conciencia de las emociones y como influyen en las sensaciones y bienestar del cuerpo, reconociendo como todo se relaciona y puede influir en la salud de la persona.</p> <p>Adicionalmente, se hace hincapié en la realización de actividad física aporta beneficios a la salud mental a través de una mayor sensación de bienestar correlacionada con una mayor autoestima y autoeficacia, disminuyendo niveles de estrés (aumentando la “tolerancia al estrés” (Lluch; 1999)) y la sensación de fatiga; además, contribuye a mejorar el rendimiento académico y laboral (Molano et al., 2019, Flores et al., 2021)</p>	
Actividad 3: “Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización”		
Propósito: Promover estrategias enfocadas en la regulación e inteligencia emocional, capacidad de toma de decisiones asertivas de acuerdo con la lectura del contexto para la mejora de la capacidad de autocontrol y resolución de problemas del estudiante universitario.		
Proposición teórica: Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente, e intentar ir resolviendo los problemas que nos vayan surgiendo como estrategia para mejorar el control de las emociones y situaciones estresantes, sin olvidarse de pintar la vida con humor para que esta tenga más color y poner cariño a las actividades de la vida cotidiana para solucionar efectivamente los problemas que se presenten (Lluch; 2011).		
Subactividad 1: Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
¿Cómo afrontamos el estrés? (Vázquez, C, et al. 2003).	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “SecondLife”, se dirige al parque del lago en donde encontrarán una escenografía con dos muelles largos paralelos distanciados por 2 metros de distancia y en medio de estos, van a haber dos botes flotando en el agua.</p> <p>El anfitrión distribuirá a los estudiantes en cada muelle, viendo hacia los botes. Posteriormente, el instructor mencionará una situación problema y una solución (estrategias de afrontamiento) y los estudiantes quienes reconozcan que aplican tales estrategias deberán saltar al bote y compartirán un pensamiento o</p>	<p>Duración: 1 hora.</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la quinta semana en grupos de máximo 12 personas.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “SecondLife”</p> <p>Personal requerido:</p>

	<p>reflexión que explique el modo en el que utilizan la estrategia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando me enfrento a una crisis, intento solucionar la situación con acciones directas. (Confrontación) - Cuando me enfrento a una crisis, pienso y desarrollo estrategias para solucionar la situación. (Planeación) - Cuando me enfrento a una crisis, busco la ayuda de un familiar, amigo o conocido para que me dé su opinión, me escuche o me de apoyo emocional. (Búsqueda de apoyo social). <p>El instructor debe ir contabilizando la cantidad de personas que saltan a los botes en cada estrategia.</p> <p>Al final, el instructor deberá compartir los resultados indicado el porcentaje de estudiantes que utilizan las diversas estrategias.</p> <p>Una vez se establecen cuáles son las estrategias de afrontamiento, se expondrán tres casos situacionales frente a los cuales, los estudiantes deberán discutir sobre cuál sería la estrategia que mejor se podría aplicar para cada situación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me entero de que mi pareja sentimental me ha engañado y no me es fiel, sin embargo, ella insiste que es por mi culpa ¿cómo podría hacer frente a esta situación? 2. Al finalizar el segundo corte académico, y notar que mi rendimiento no ha sido el mejor, noto que mi promedio esta en riesgo de quedar bajo y, por ende, perderé la beca que me permite estudiar cada semestre, ¿cómo podría hacer frente a esta situación? 3. Mis compañeros de equipo no cumplen con sus compromisos y eso dificulta el desarrollo de las actividades asignadas, a raíz de eso, se han atrasado en la entrega de los trabajos lo que les ha acarreado calificaciones bajas, ¿cómo podría afrontar esta situación? <p>Esta actividad, busca facilitar el reconocimiento de estrategias para el manejo de las situaciones que los estudiantes universitarios enfrentan, dotándolos de recursos a través de una actividad que combina los componentes experienciales (casos de la vida real) y el</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad.
--	--	---

	<p>estratégico de la resolución de problemas (cómo se aplican las estrategias).</p> <p>Las estrategias de afrontamiento permiten a la persona la transformación del estrés al que se está enfrentando para así tolerarlo, minimizarlo, aceptarlo o ignorarlo (Vázquez, C, et al. 2003).</p>	
Subactividad 2: Capacidad de análisis, toma de decisiones y adaptación al cambio		
Acción	Componente	Dosis/Frecuencia/Personal/Recursos
Resolviendo los acertijos de la vida diaria	<p>El estudiante ingresa a la plataforma “SecondLife”, se dirige a la sala de videojuegos del museo; la escenografía comprende un cuarto con máquinas de videojuegos y mesas para pasar el rato.</p> <p>En la sala estará un anfitrión quien tendrá las indicaciones de la actividad a desarrollar. El estudiante deberá seleccionar una de las consolas de la sala que lo enviará a la página “Inkagames” (http://www.inkagames.com/) que ofrece juegos de toma de decisiones y solución de acertijos.</p> <p>En esta página, se le pedirá que seleccione el juego que más le llame la atención, y que solucione la situación problema con base a sus conocimientos y recursos del juego.</p> <p>Una vez se cumplan 40 minutos, o conforme las personas vayan terminando, el anfitrión indagará cómo fue la experiencia del estudiante en el juego y lo orientará a reflexionar acerca de cómo en las actividades que realiza a diario puede aplicar el mismo ejercicio de toma de decisiones y adaptación a los cambios (Tunariu, Tribe, Frings & Albery, 2017).</p> <p>Esta actividad, busca facilitar el análisis del contexto, identificando problemas, necesidades y estrategias que les dé solución. Lo anterior facilita el manejo de las condiciones que pueden significar una crisis para la persona debido a que fortalece la capacidad de toma de decisiones y generan en ella un sentido de autoprotección orientada a desarrollar y poseer conciencia de valores, de opciones y de elección, a partir de la unión con personas con un pensamiento y moral similar ((Tunariu, Tribe, Frings & Albery, 2017)</p>	<p>Duración: 1 hora</p> <p>Frecuencia: Una única sesión en la sexta semana.</p> <p>Modalidad: Virtual sincrónica.</p> <p>Recursos: Computador, datos o red wifi y plataforma “SecondLife” y página “Inkagames”.</p> <p>Personal requerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal de apoyo tecnológico en caso de presentar dudas o dificultades con la plataforma. • El anfitrión que dirija la actividad.

Tabla 2. *Procesos de la intervención*

Evaluación

Cada estudiante diligenciará el cuestionario de salud mental positiva y la escala de estrés percibido posterior a la culminación de la intervención.

Recursos transversales y obtención		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Profesionales de enfermería y fisioterapia: Contratación por obra o labor. 2. Personal de servicio tecnológico: Contratación por obra o labor 3. Grabación de material audiovisual: <ol style="list-style-type: none"> a. Prestamos de equipos. b. Técnicos y profesionales de grabación. c. Diseño y edición del material. 4. Creación del servidor específico para la intervención en “SecondLife”, y la construcción de los escenarios; para ello se utilizarán los recursos disponibles en la licencia para instituciones educativas y organizaciones sin ánimo de lucro. 5. Uso de plataformas gratuitas como Padlet y app.diagrams.net. 6. Plan de datos para estudiantes con dificultad de acceso a internet. 		
Resultados		
Proximales	Primarios	Distales
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la autopercepción del estudiante universitario. • Brindar información acerca de estrategias de afrontamiento • Facilitar la autorregulación emocional y toma de decisiones asertivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimizar los niveles de salud mental positiva. • Modular los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios. 	<p>Mejora del rendimiento académico y calidad de vida del estudiante universitario.</p>

Tabla 3. *Salidas de la intervención*

Anexo 2

Formato de validación usado

Primera Parte: Validación de la intervención general				
Criterio	Escala Likert			Observaciones
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo	
Estructura				
Los recursos audiovisuales propuestos para la intervención son llamativos				
La modalidad de intervención es llamativa				
El contenido presente en la intervención está bien distribuido en cada sesión				
Las actividades propuestas en la intervención son los adecuados				
La modalidad de intervención es la adecuada				
Comprensión				
La intervención descrita hace evidente su propósito				
La intervención no contiene información que distraiga de su propósito				
La intervención emplea lenguaje comprensible para la población a la que va dirigida (estudiantes universitarios)				
La intervención propone el uso de recursos audiovisuales que son útiles para el desarrollo de la misma				
Las indicaciones que aparecen en la intervención son claras y fáciles de entender.				
La intervención fragmenta la información en sesiones cortas.				

Los nombres de las acciones son claros y llamativos				
La plataforma propuesta permite al estudiante interactuar con la intervención de manera adecuada				
Pertinencia				
La intervención está dirigida a estudiantes universitarios				
La intervención está presentada en una secuencia lógica				
En la intervención se expresan las ideas de manera clara y ordenada.				
El contenido de la intervención ofrece información actualizada.				
Usabilidad				
La interfaz de la plataforma propuesta permite el fácil acceso e interacción del estudiante universitario				
El usuario dispone de alternativas de comunicación para posibles fallas en la plataforma				
El uso de ayudas visuales y los recursos de la plataforma facilitan la actuación según las instrucciones				
La plataforma propuesta facilita la interacción con otros estudiantes de manera sincrónica y asincrónica				
Relevancia				
El contenido de la intervención es importante con relación a su propósito				
Las actividades planteadas en la intervención son esenciales para el propósito				
Se plantean acciones que pueden ser eliminadas sin que eso afecte el propósito de la intervención				

Segunda parte: Validación de subactividades				
Criterios	Escala Likert			Observaciones
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Totalmente en desacuerdo	
Actividad 1. "Satisfacción personal"				
Subactividad 1: Autoconcepto				
Claridad				
Precisión				
Comprensión				
Subactividad 2: Satisfacción con la vida personal y con las perspectivas a futuro				
Claridad				
Precisión				
Comprensión				
Actividad 2. "Autonomía"				
Subactividad 1: Autorregulación de la propia conducta y seguridad en sí mismo				
Claridad				
Precisión				
Comprensión				
Actividad 3: "Autocontrol, resolución de problemas y autorrealización"				
Subactividad 1: Afrontar el estrés y situaciones conflictivas, el camino a un mejor control emocional				
Claridad				
Precisión				
Comprensión				
Subactividad 2: Capacidad de análisis, toma de decisiones y adaptación al cambio				
Claridad				
Precisión				
Comprensión				