

# **Guía para la promoción del bienestar subjetivo en universitarios de ciencias de la salud**

**Una estrategia de acompañamiento psicoeducativo**



**Guía práctica elaborada por: Paula Moyano, Sara Herrera y Sofia Amarillo**  
**En el marco del curso de opción de grado**

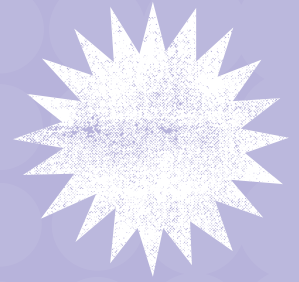
**Asesor: John Alexander Castro Muñoz**  
**Programa de Psicología – Fundación Universitaria Sanitas**



**Unisanitas**

---

# CONTENIDOS



*Introducción*

---

*Capítulo 1*

FORTALECIMIENTO DE LA RED DE APOYO

---

*Capítulo 2*

PERCEPCIÓN DEL APOYO SOCIAL

---

*Capítulo 3*

CONTROL DEL ESTRÉS ACADÉMICO

---

*Capítulo 4*

BIENESTAR SUBJETIVO

---

*Referencias*

---

# UNA GUIA PARA CUIDAR Y CRECER

Sabemos que la vida universitaria en el área de la salud no es fácil: largas jornadas de estudio, prácticas exigentes, presión académica y el desafío de equilibrar tu vida personal con tantas responsabilidades. Todo esto puede aumentar el estrés académico y afectar tu bienestar subjetivo, es decir, la forma en que percibes y disfrutas tu vida.

Por eso hemos creado este material pensando en ti. Aquí encontrarás herramientas prácticas y sencillas que te ayudarán a:

- Fortalecer tus redes de apoyo (familia, amigos, docentes, compañeros).
- Reconocer y valorar tu apoyo social en la vida diaria.
- Aprender a manejar mejor el estrés académico.
- Cuidar tu bienestar subjetivo, encontrando un equilibrio entre tus estudios, tus emociones y tu vida personal.

Esta guía no pretende darte fórmulas mágicas, sino actividades fáciles de aplicar, que podrás realizar a tu ritmo y que te permitirán reflexionar, organizar tus recursos y descubrir nuevas formas de cuidarte.





## Cómo usar esta guía

- 📌 **Tómala como un espacio personal:** No se trata de una tarea ni un examen. Aquí puedes escribir, dibujar y reflexionar libremente.
- 📖 **Avanza capítulo por capítulo:** Cada sección tiene una parte teórica breve (para que entiendas el tema) y actividades prácticas (para que lo apliques en tu vida).
- 👉 **Haz los ejercicios en serio:** Muchas actividades tienen espacios de autorregistro y tablas con resultados que te darán retroalimentación sobre ti mismo/a. ¡Entre más sincero seas, más te servirán!
- 🎯 **Repite las veces que lo necesites:** Algunas actividades están pensadas para hacerlas varias veces (por ejemplo, semanal o mensualmente) y así puedas ver tu progreso.
- 💡 **Reflexiona en cada resultado:** No te quedes solo con el puntaje, lee la retroalimentación que te damos como si fuera un consejo personalizado.
- 📁 **Guarda tu guía:** Es un recurso que te permitirá reconocer cómo cambias y creces durante tu vida universitaria.



# ♥ FORTALECIMIENTO DE LA RED DE APOYO

## *Una mirada desde lo teórico*

Las redes de apoyo se definen como los vínculos interpersonales y comunitarios que una persona establece y mantiene a lo largo de su vida, a través de los cuales recibe recursos de tipo emocional, instrumental e informativo (Sluzki, 1999). Estas redes cumplen un papel fundamental en la adaptación a los diferentes retos de la vida, ya que proporcionan un sistema de contención frente a las dificultades y facilitan la satisfacción de necesidades sociales básicas como pertenencia, afecto y seguridad.

En el caso de los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud, las redes de apoyo adquieren especial relevancia debido a las características de esta etapa vital y a las particularidades de su formación académica. Se trata de una población que atraviesa simultáneamente cambios personales (transición a la adultez, construcción de proyectos de vida, independencia progresiva) y demandas académicas significativas (altas cargas de estudio, prácticas clínicas, contacto temprano con situaciones de sufrimiento humano). Estas circunstancias incrementan la vulnerabilidad al estrés académico y, en consecuencia, al deterioro del bienestar

subjetivo si no se cuenta con redes de apoyo efectivas.

De acuerdo con Bronfenbrenner (1987), las interacciones entre los diferentes sistemas que rodean al individuo (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema) influyen de manera directa en su desarrollo y bienestar. En este sentido, las redes de apoyo no se limitan a la familia o los amigos cercanos, sino que incluyen también los vínculos con docentes, pares académicos, instituciones educativas y servicios de salud mental. Fortalecer estas redes implica, entonces, reconocer, ampliar y consolidar los lazos que favorecen la adaptación al contexto universitario y contribuyen al bienestar integral.

El fortalecimiento de la red de apoyo, por tanto, no solo es una estrategia de promoción de la salud mental, sino también una herramienta clave para potenciar la resiliencia, disminuir el impacto del estrés académico y mejorar la satisfacción con la vida. En estudiantes de ciencias de la salud, además, estas redes cumplen un doble rol: sostienen al estudiante en lo personal y lo académico, y también modelan formas de apoyo que en un futuro deberán reproducir en su práctica profesional hacia otros

# ♥ FORTALECIMIENTO DE LA RED DE APOYO

## ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO:

### Instrucciones:

Lee cada pregunta y marca la respuesta correcta (A, B o C).

### ¿Qué es una red de apoyo?

- A) Un conjunto de amigos con los que salgo a divertirme.
- B) Los vínculos interpersonales y comunitarios que me brindan recursos emocionales, informativos o instrumentales.
- C) Solo la familia cercana.

### ¿Cuál de los siguientes NO es un tipo de apoyo?

- A) Emocional.
- B) Informativo.
- C) Competitivo.

### Según Bronfenbrenner, los diferentes sistemas que influyen en la red de apoyo son:

- A) Microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema.
- B) Sistema nervioso, sistema circulatorio y sistema respiratorio.
- C) Red social, red virtual y red familiar.

### ¿Por qué son importantes las redes de apoyo en estudiantes universitarios?

- A) Porque ayudan a compartir memes y pasar el tiempo libre.
- B) Porque favorecen la adaptación a la vida académica, reducen el estrés y fortalecen el bienestar.
- C) Porque permiten depender siempre de otros sin esfuerzo propio.

### ¿Cuál de estas acciones ayuda a fortalecer mi red de apoyo?

- A) Identificar recursos comunitarios y académicos, pedir ayuda y cuidar los vínculos.
- B) Aislarme cuando tengo dificultades.
- C) Confiar únicamente en mí mismo y no relacionarme con nadie.

### Retroalimentación

Respuestas correctas:


- 1-B
- 2-C
- 3-A
- 4-B
- 5-A

### Interpretación:

- 4-5 respuestas correctas → ¡Excelente! Manejas muy bien el tema.
- 2-3 correctas → Muy bien, pero revisa algunos conceptos clave.
- 0-1 correcta → Te invito a repasar el capítulo, tu red de apoyo puede fortalecerse aún más.

## CAPÍTULO 1: Fortalecimiento de la red de apoyo

### Actividad 1. Mapa de mi red personal

 **Objetivo:** Identificar de manera gráfica las personas e instituciones que conforman la red de apoyo del estudiante.

**Materiales:** Hoja, colores o plumones, regla.

#### **Instrucciones:**

1. Dibuja un círculo central y escribe tu nombre
  2. Alrededor, dibuja tres círculos concéntricos:
  3. Une los círculos con líneas: más gruesas si la relación es fuerte, más delgadas si es débil.
- Círculo más cercano: personas con las que mantienes contacto frecuente y en quienes confías plenamente.
  - Segundo círculo: personas con quienes tienes contacto regular, pero no siempre buscas en primera instancia.
  - Tercer círculo: personas o instituciones que representan apoyo indirecto (docentes, tutores, servicios universitarios, grupos comunitarios).
3. Une los círculos con líneas: más gruesas si la relación es fuerte, más delgadas si es débil.
- Discusión grupal (opcional): Comparar la diversidad y equilibrio de las redes.
  - Reflexión: ¿Qué tan equilibrada está mi red entre apoyo familiar, social y académico? ¿Qué espacios debo fortalecer?
  - Diligencia la siguiente tabla

Nombre de la persona o grupo	Tipo de vínculo (familia, amigo, docente, comunidad)	Nivel de cercanía (1-5)	Apoyo brindado (emocional, instrumental, informativo)

***Sigue cuidándote.  
Esta guía te acompaña en ese camino.***

### Puntaje Sugerido


- Cuenta cuántas personas tienes en tu red.
- Cuenta cuántos tipos de apoyo (emocional, instrumental, informativo) aparecen.

### Interpretación y retroalimentación

→ **Si tu red es pequeña (1-3 personas):** ¡Ánimo! Tienes apoyos valiosos, pero sería útil ampliar tu círculo buscando conexiones académicas o comunitarias.

→ **Si tu red es mediana (4-6 personas):** Muy bien, tienes una base de apoyo sólida. Pregúntate: ¿están equilibrados los tipos de apoyo?

→ **Si tu red es amplia (7 o más personas):** Excelente, tu red es un recurso de resiliencia. Asegúrate de mantenerla activa y recíproca.

 **Recuerda:** "Entre más variada y equilibrada es tu red, más recursos tendrás para enfrentar los retos académicos y personales."



# CAPÍTULO 1

## ★ Actividad 2: Círculos de apoyo

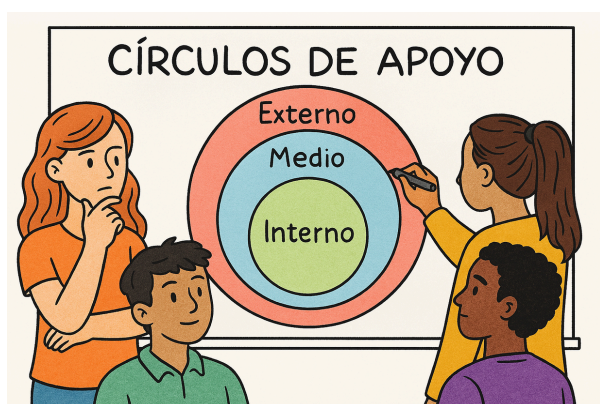
**Objetivo:** Reconocer los diferentes tipos de apoyo disponibles y fomentar la conciencia de recursos no utilizados.

**Materiales:** Papel o pizarra, marcadores.

### Instrucciones:

1. En grupos de 4-6 estudiantes, cada uno escribe una situación de estrés académico o personal (por ejemplo: sobrecarga de exámenes, conflictos familiares, dificultades económicas).
2. Cada compañero propone al menos una fuente de apoyo (persona, institución, estrategia) que podría ayudar a enfrentar la situación.
3. Se organiza la información en un papel en forma de "círculos de apoyo": interno (apoyo inmediato), medio (apoyo frecuente) y externo (apoyo institucional o comunitario).

**Reflexión:** ¿Existen apoyos que no había considerado y que podrían ayudarme? ¿Cómo puedo acceder a ellos?



## 📅 Actividad 3. Compromiso de cuidado mutuo

**Objetivo:** Fomentar vínculos solidarios y relaciones de confianza entre pares.

**Materiales:** Tarjetas o papel, bolígrafos.

### Instrucciones:

1. En parejas o tríos, redacten un pequeño acuerdo de apoyo mutuo. Ejemplos:
  - "Me comprometo a recordarte que descanses en periodos de exámenes."
  - "Si te sientes sobrecargado, puedes escribirme y buscaremos juntos una solución."
  - "Compartiré contigo mis apuntes si un día no puedes asistir a clase."
2. Cada acuerdo se firma y se guarda como recordatorio personal.

**Reflexión:** ¿Qué significa para mí comprometerme a apoyar a otros y dejarme apoyar? ¿Qué tan abierto estoy a aceptar ayuda?



**Cuidarte es tu mejor jugada**

### Reflexión final

El fortalecimiento de la red de apoyo comienza con el reconocimiento consciente de los vínculos que ya existen y se potencia cuando el estudiante se permite ampliarlos y cuidarlos. En la vida universitaria, muchas veces se subestima el impacto que tiene contar con una red sólida: reduce la sensación de aislamiento, facilita la búsqueda de soluciones, incrementa la motivación y protege frente a la sobrecarga emocional.

Para un adulto joven universitario de ciencias de la salud, las redes de apoyo no son un lujo, sino un recurso esencial que impacta directamente en su bienestar subjetivo, en su capacidad de manejar el estrés académico y en su formación integral como futuro profesional de la salud. Cultivar estas redes significa aprender a dar y recibir apoyo, construyendo un tejido de confianza y solidaridad que no solo fortalece al individuo, sino también a la comunidad universitaria en su conjunto.



#### Formato de autorregistro

Nombre del capítulo: \_\_\_\_\_

Actividad realizada: (marca con  las completadas)

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

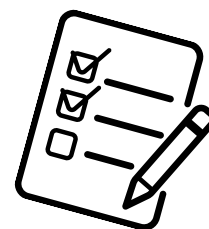
Dificultad percibida:

1 (muy difícil) - 5 (muy fácil)



Nivel de utilidad personal:

1 (poco útil) - 5 (muy útil)



Reflexión personal (2-3 frases):

---

---

---



# REFERENCIAS

- Barraza Macías, A. (2021). La red de apoyo familiar y las relaciones intrafamiliares como predictoras de la satisfacción vital. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 71-87.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Attachment, Londres, Hogarth Press.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*. PAIDOS.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Gómez Bobassi, L., Pérez, M., & Vila, J. (2001). Problemática actual del apoyo social y su relación con la salud: una revisión. *Psicología Conductual*, 9(1), 5-38.
- Holt-Lunstad, J. (2017). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437-458.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Instituto Departamental de Salud de Nariño. (2023). *Redes de apoyo*.
- Madariaga, C., Abello, R. y Sierra, O. (2003). Caracterización y funciones de las redes sociales. Capítulo 2. *Redes sociales infancia, familia y comunidad*.
- Ministerio de Educación República de Panamá. (2021). *Apoyo Emocional. Psicoterapia breve e Intensiva para Los equipos Psicosociales*.
- Secretaría Distrital de la Mujer. (2023). *Redes de apoyo para prevenir violencias basadas en género*.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187-202.
- Orcasita, L. T., & Uribe, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia*, 4(2), 69-82.

# PERCEPCIÓN DEL APOYO SOCIAL

☀ El apoyo social se entiende como los recursos emocionales, instrumentales e informativos que un individuo percibe como disponibles a través de sus relaciones interpersonales (Cohen & Wills, 1985). No se trata únicamente del apoyo recibido de manera objetiva, sino de la percepción subjetiva de que se cuenta con personas y contextos dispuestos a brindar ayuda en momentos de necesidad. Esta percepción es un predictor clave del bienestar subjetivo, pues genera seguridad, confianza y motivación para enfrentar las demandas de la vida diaria.

En estudiantes universitarios, particularmente en aquellos de ciencias de la salud, el apoyo social cumple un papel protector frente al estrés académico y la sobrecarga emocional. La exigencia de largas jornadas de estudio, contacto temprano con situaciones de sufrimiento humano y la presión por el rendimiento académico hacen que la percepción de no estar solo en este proceso sea un factor decisivo para la salud mental. Investigaciones recientes destacan que la percepción de apoyo social actúa como un amortiguador del impacto del estrés, reduciendo síntomas ansiosos y depresivos y mejorando la satisfacción con la vida (Webster et al., 2021; Tuominen & Haanpää, 2022).

👤♂ El apoyo social puede clasificarse en tres dimensiones principales:

- **Apoyo emocional:** relacionado con la escucha, la empatía, el afecto y la validación emocional. Es fundamental para que el estudiante se sienta comprendido y respaldado frente a situaciones difíciles.
- **Apoyo instrumental:** hace referencia a la ayuda práctica y tangible, como prestar materiales de estudio, colaborar con tareas o brindar recursos económicos.
- **Apoyo informativo:** consiste en consejos, orientación o información que facilite la toma de decisiones y la resolución de problemas.

El desafío para los estudiantes de ciencias de la salud no solo radica en recibir apoyo, sino en identificar, valorar y aceptar las diferentes formas en que este se manifiesta. Promover la conciencia sobre la percepción de apoyo social les permite ampliar sus recursos de afrontamiento, fortalecer sus relaciones y, en consecuencia, mejorar su bienestar subjetivo.



# PERCEPCIÓN DEL APOYO SOCIAL

## ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO:

### ¿Reconoces los tipos de apoyo social?

#### Instrucciones:

A continuación, verás algunas situaciones cotidianas. Tu tarea es identificar qué tipo de apoyo social representa cada una (emocional, instrumental o informativo).

1. Tu mejor amigo te escucha cuando te sientes triste.
2. Un compañero te presta sus apuntes para preparar un examen.
3. Una profesora te explica técnicas de estudio para organizar tu tiempo.
4. Tu familia te anima antes de una exposición.
5. Un colega de clases te ayuda a resolver un problema práctico en un laboratorio.

Tipo apoyo social	Situación
Emocional	
Instrumental	
Informativo	

¿qué tipo de apoyo recibes con más frecuencia y cuál te gustaría fortalecer?

## Mitos y realidades sobre el apoyo social

#### Instrucciones:

Marca con una V (verdadero) o F (falso) cada afirmación:

1. El apoyo social solo sirve cuando tienes problemas graves. \_\_\_\_
2. Las redes de apoyo incluyen tanto a personas cercanas como a instituciones u organizaciones. \_\_\_\_
3. El apoyo social siempre debe ser emocional. \_\_\_\_
4. Sentirte acompañado puede mejorar tu bienestar subjetivo y reducir tu estrés. \_\_\_\_
5. Pedir ayuda a otros es una señal de debilidad. \_\_\_\_

#### Retroalimentación

Actividad 1:

- Apoyo emocional: casos 1 y 4.
- Apoyo instrumental: casos 2 y 5.
- Apoyo informativo: caso 3.

Actividad 2:

- (1) F → útil en todo momento, no solo en crisis.
- (2) V → redes formales e informales.
- (3) F → puede ser emocional, instrumental o informativo.
- (4) V → refuerza bienestar y afrontamiento.
- (5) F → pedir ayuda refleja autocuidado.

### 🔧 Actividad 1. Diario del apoyo recibido

**Objetivo:** Fomentar la conciencia sobre las interacciones de apoyo presentes en la vida cotidiana y su impacto en el bienestar.


**Materiales:** Libreta/cuaderno o aplicación de notas en el celular.

#### Instrucciones :

1. Durante una semana, al final de cada día, anotar al menos dos interacciones de apoyo recibidas (emocional, instrumental o informativo).
  2. Describir quién brindó el apoyo, en qué consistió y cómo se sintió al recibirlo.
  3. Al terminar la semana, revisar los registros y clasificar y calificar los apoyos según su tipo.
- Variación: Si no se recibe apoyo en algún día, reflexionar sobre qué fuentes de apoyo podrían haberse activado.

**Reflexión:** ¿Qué tipo de apoyo recibo más?  
¿Cuál me hace sentir más fortalecido en mi vida universitaria?

QUIÉN	APOYO	SENTIMIENTO
María	Emocional	Alivio
Mateo	Instrumental	Menos estresado/a
Profesor Aldama	Informativo	Motivado/a



#### Puntaje sugerido:

Suma la intensidad de apoyo al final de la semana.

Resultado total posible = 35 puntos.

#### 👉 Interpretación y retroalimentación:

**0-15 puntos:** Parece que percibes poco apoyo. Esto no significa que estés solo/a, sino que quizás necesites abrirte más a pedir ayuda.

**16-25 puntos:** Tu apoyo percibido es moderado. ¡Vas por buen camino! Piensa qué apoyos podrías reforzar.

**26-35 puntos:** ¡Excelente! Percibes un nivel alto de apoyo. Esto es un gran protector frente al estrés académico.

👉 **Recuerda:** "No se trata de la cantidad de apoyo, sino de cómo lo percibes y lo valoras en tu vida diaria."

### 🔧 Actividad 2. Rueda del apoyo social

**Objetivo:** Identificar de manera visual y equilibrada la percepción de apoyo en diferentes ámbitos de la vida.

**Materiales:** Hoja blanca, regla, colores.

#### Instrucciones :

1. Dibujar un círculo grande dividido en 4 secciones: familia, amigos, universidad, comunidad.
2. Asignar una puntuación del 1 al 10 en cada área, donde 1 significa "percibo poco apoyo" y 10 "percibo mucho apoyo".
3. Colorear cada sección según la puntuación asignada.
4. Observar visualmente los desequilibrios.

**Variación:** Realizar la misma rueda dos veces al semestre para comparar cambios.

**Reflexión:** ¿Qué áreas muestran mayor fortaleza? ¿En cuáles necesito fortalecer la búsqueda o construcción de apoyo?

#### Ejemplo:





### 💡 Actividad 3. Taller de escucha activa y retroalimentación positiva (Grupal)

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad de brindar y percibir apoyo emocional a través de la comunicación.

**Materiales:** Salón amplio, hojas, lápices.

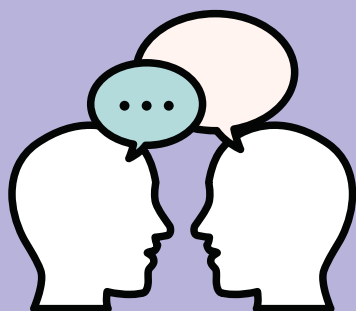
#### Instrucciones :

1. Formar parejas. Una persona comparte durante 3 minutos una situación académica que le genere estrés.
2. La otra persona practica la escucha activa, usando contacto visual, gestos de atención y frases como "entiendo lo que dices".

3. Al finalizar, quien escuchó ofrece una retroalimentación positiva: destacar una fortaleza o cualidad que haya notado en su compañero.

4. Se invierten los roles.

- Variación: Realizarlo en tríos para que haya un observador que brinde sugerencias sobre la escucha.
- Reflexión: ¿Cómo me sentí al ser escuchado sin interrupciones? ¿Qué impacto tuvo recibir retroalimentación positiva en mi estado de ánimo?



### Reflexión final

La percepción de apoyo social es un recurso protector clave para los universitarios de ciencias de la salud. Reconocer que existen diferentes formas de apoyo y aprender a valorarlas permite no solo enfrentar con mayor resiliencia el estrés académico, sino también fortalecer el sentido de pertenencia y comunidad.

Este capítulo invita a reflexionar sobre la importancia de abrirse a recibir apoyo y también a ofrecerlo activamente, recordando que el bienestar subjetivo se nutre de relaciones significativas. Un estudiante que reconoce y valora su red de apoyo social está mejor preparado para transitar los retos académicos y personales con equilibrio y confianza.



#### Formato de autorregistro

Nombre del capítulo: \_\_\_\_\_

Actividad realizada: (marca con  las completadas)

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

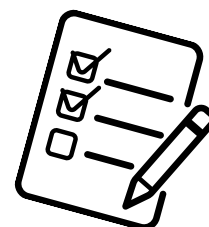
Dificultad percibida:

1 (muy difícil) - 5 (muy fácil)



Nivel de utilidad personal:

1 (poco útil) - 5 (muy útil)



Reflexión personal (2-3 frases):

---

---

---



# REFERENCIAS

- Barrón, A. (2009). Apoyo social y calidad de vida: Revisión y perspectivas de investigación. *Psicología y Salud*, 19(1), 9-20.
- Barrón, A. (2009). Apoyo social. *Papeles del Psicólogo*, 30(1), 61-62.
- Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Social support and subjective well-being in university students: The mediating role of resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 30(1), 1-8.
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., & Pastor, A. M. (2021). Apoyo social de familia, profesorado y amigos, ajuste escolar y bienestar subjetivo en adolescentes peruanos. *Suma Psicológica*, 28(1), 17-24.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A., & Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con el bienestar subjetivo: Un estudio transcultural España-Ecuador. *Revista psicología de la salud*, 10(1), 41-53.
- Laino, N. (2023). Redes que cuentan. Revisión sistemática sobre el bienestar subjetivo y el apoyo social percibido en la adolescencia. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 8.
- Montier-Iglesias, O., & Montier-Iglesias, A. (2023). Apoyo social percibido por familiares de niños con Leucemia Linfoblástica Aguda. *Sld.cu*.
- Mu, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18).
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
- Guevara Correa, C., Muñoz España, D. & Botero Martínez, L. (2021). Redes sociales de apoyo y bienestar subjetivo en jóvenes de la Fundación Líderes de Corazón. Universidad Minuto de Dios.

# CONTROL DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico se define como la respuesta psicofisiológica y emocional que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas del entorno académico superan sus recursos de afrontamiento (Román & Hernández, 2011). Esta reacción incluye síntomas físicos (fatiga, dolores musculares, alteraciones del sueño), emocionales (ansiedad, irritabilidad, frustración), cognitivos (bloqueo, dificultad de concentración) y conductuales (procrastinación, aislamiento, abandono de tareas).

En los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud, el estrés académico adquiere mayor relevancia debido a las altas exigencias curriculares, las prácticas clínicas, la presión por el rendimiento académico y el contacto temprano con experiencias de dolor, sufrimiento o muerte. Estas condiciones pueden generar niveles de carga alostática elevados que, si se sostienen en el tiempo, afectan tanto la salud física como la mental (Castrillón et al., 2015).

El Análisis de situación de salud mental en Colombia (2024) evidenció que más del 35 % de los universitarios reporta síntomas de estrés y ansiedad asociados al ámbito académico, con mayor prevalencia en áreas de la salud. Esto confirma la urgencia de promover estrategias preventivas y psicoeducativas que les permitan desarrollar herramientas de regulación emocional, resiliencia y autocuidado.

De acuerdo con la **cartilla de la Universidad de Antioquia (UdeA, 2017)**, el manejo del estrés académico implica tres componentes clave:

1. **Reconocimiento** de los síntomas tempranos de estrés.
2. **Entrenamiento en técnicas de regulación** (respiración, relajación, organización del tiempo).
3. **Fortalecimiento de recursos de apoyo social y personal.**

La gestión adecuada del estrés no busca eliminar por completo las demandas académicas, sino dotar al estudiante de estrategias que le permitan **mantener el equilibrio** entre las exigencias externas y sus recursos internos.



# CONTROL DEL ESTRÉS ACADÉMICO



## ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO:

### 1. Reconocimiento de síntomas:

Estás a pocos días de presentar varios exámenes finales. Has notado que últimamente te cuesta dormir, sientes dolores musculares y estás más irritable de lo normal.

#### ¿Qué podría estar indicando tu cuerpo?

- Que necesitas esforzarte más para rendir mejor en los exámenes.
- Que estás experimentando síntomas tempranos de estrés académico.
- Que no tienes disciplina para organizarte.

#### **Dato clave:**

El estrés académico suele manifestarse primero en el cuerpo con señales como insomnio, fatiga o dolores musculares (Román & Hernández, 2011).

### 2. Regulación emocional

Durante una práctica clínica, te sientes muy ansioso porque piensas que no estás preparado para atender a los pacientes. Empiezas a sudar y tu mente se queda en blanco.

#### ¿Cuál sería una estrategia adecuada para manejar la situación?

- Tomar una pausa breve y practicar una técnica de respiración para regular la ansiedad.

b) Reprimir la emoción y continuar como si nada pasara.

c) Abandonar la práctica para evitar equivocarte.

#### **Dato clave:**

Las técnicas de respiración profunda y relajación progresiva ayudan a reducir la activación fisiológica del estrés (Castrillón et al., 2015).

### 3. Organización del tiempo

Te das cuenta de que tienes varias tareas acumuladas y cada vez procrastinas más. Al final, terminas traspasando y sintiéndote agotado.

#### ¿Qué podrías hacer para mejorar la gestión de tus demandas académicas?

- Organizar un horario con prioridades y tiempos de descanso.
- Dejar las tareas para el último momento, porque "así trabajas mejor bajo presión".
- Evitar pensar en las responsabilidades y distraerte con otras actividades.

#### **Dato clave:**

La organización del tiempo y la planificación reducen la percepción de sobrecarga académica (UdeA, 2017).

Podrías usar la matriz de Eisenhower (importante/urgente) para priorizar tus pendientes y tareas.

La matriz de Eisenhower		Urgente	No urgente
Importante	<p><b>Hacer:</b> tareas con plazos o consecuencias.</p>	<p><b>Programar:</b> tareas con plazos poco claros que contribuyen al éxito a largo plazo.</p>	
No importante	<p><b>Delegar:</b> tareas que deben realizarse, pero que no requieren tu conjunto de habilidades específicas.</p>	<p><b>Eliminar:</b> distracciones y tareas innecesarias.</p>	

### Actividad 1. Respiración consciente en cuatro tiempos

**Objetivo:** Regular la activación fisiológica y reducir la ansiedad en situaciones académicas de alta exigencia.

**Materiales:** Ninguno.

#### Procedimiento:

1. Sentarse en una posición cómoda, con la espalda recta y las manos relajadas sobre las piernas.
2. Inhalar lentamente por la nariz contando hasta 4.
3. Mantener la respiración durante 4 segundos.
4. Exhalar suavemente por la boca durante 4 segundos.
5. Permanecer sin aire otros 4 segundos antes de iniciar el siguiente ciclo
6. Repetir la secuencia durante 3 a 5 minutos, enfocando la atención en el ritmo de la respiración.

- Variación: Practicar antes de exámenes, exposiciones o prácticas clínicas.

**Reflexión:** ¿Qué cambios noto en mi nivel de tensión física y mental tras la práctica?



### Actividad 2. Semáforo emocional del estrés

**Objetivo:** Reconocer tempranamente las señales personales de estrés para activar respuestas de autorregulación.

**Materiales:** Hoja, colores o marcadores.

#### Procedimiento:

1. Dibujar un semáforo con tres colores: verde, amarillo y rojo.
2. En cada color, escribir señales personales de estrés:
  - Verde → calma, concentración, energía adecuada.
  - Amarillo → tensión muscular, pensamientos repetitivos, inquietud.
  - Rojo → bloqueo mental, irritabilidad, síntomas físicos intensos.
3. Escribir debajo de cada color una estrategia de acción:
  - Verde → mantener el ritmo de estudio.
  - Amarillo → realizar respiración consciente o pausa activa.
  - Rojo → detenerse, pedir apoyo, practicar una técnica de relajación profunda.

**Variación:** Repetir la actividad en grupo para identificar similitudes y diferencias en las señales de estrés.

**Reflexión:** ¿Qué señales me ayudan a identificar que debo detenerme y regularme?



Actividad 2. Semáforo emocional del estrés			
Color del semáforo	Señales personales	Estrategia aplicada	¿Funcionó? (Sí/No)




 **Puntaje sugerido:**

- Cuenta la cantidad de veces que te encontraste en cada color durante la semana.

 **Interpretación y retroalimentación:**

- **Mayoría en verde:** ¡Bien hecho! Estás manejando el estrés de forma saludable. Sigue practicando tus estrategias.
- **Mayoría en amarillo:** Estás en alerta. Significa que reconoces señales de estrés, pero necesitas aplicar las técnicas más rápido para que no escale.
- **Mayoría en rojo:** ¡Atención! El estrés te está sobrepasando. Este es el momento de practicar con más constancia tus técnicas de regulación y pedir apoyo a tu red.

 **Recuerda: “El semáforo no es para juzgarte, sino para enseñarte a detenerte, respirar y cuidarte a tiempo.”**

 **Actividad 3. Planificación académica humanizada**

**Objetivo:** Desarrollar hábitos de organización del tiempo que incluyan estudio, autocuidado y descanso.

**Materiales:** Agenda, planner o tabla semanal.

**Procedimiento:**

1. Elaborar un calendario semanal con espacios para:
  - Clases y estudio.
  - Pausas activas y descanso.
  - Actividades de autocuidado (ejercicio, alimentación, ocio).
  - Conexión con redes de apoyo (familia, amigos, grupos).
2. Identificar las horas del día con mayor productividad y asignarlas a las tareas académicas más demandantes.
3. Programar descansos breves cada 90 minutos de estudio.
4. Revisar y ajustar la planificación cada semana.

Ejemplo:

Hora	Actividad
6–7 a.m.	Ejercicio físico
8–12 m.	Estudio intensivo
12–1 p.m.	Almuerzo
1–3 p.m.	Clases
3–3:15 p.m.	Pausa activa
3:15–6 p.m.	Lectura académica
7–8 p.m.	Tiempo con amigos/familia
10 p.m.	Preparación para dormir

**Reflexión:** *¿Qué cambios noto en mi nivel de energía y rendimiento al incluir pausas y actividades de autocuidado en mi agenda?*

# CAPÍTULO 3

## Reflexión final

El **control del estrés académico** es una habilidad que se entrena día a día. En lugar de concebir el estrés como un enemigo, se trata de aprender a reconocerlo como una señal que invita a regularse y reorganizar recursos. Las técnicas de respiración consciente, la identificación de señales tempranas y la planificación equilibrada son herramientas prácticas que permiten mantener el bienestar subjetivo y la motivación académica.

En estudiantes de ciencias de la salud, estas estrategias no solo mejoran su experiencia universitaria, sino que también fortalecen competencias personales y profesionales necesarias para enfrentar situaciones de presión en su futuro ejercicio laboral. Promover el autocuidado desde la vida académica es, en última instancia, una forma de preparar profesionales más resilientes, empáticos y equilibrados.



### Formato de autorregistro

Nombre del capítulo: \_\_\_\_\_

Actividad realizada: (marca con ✓ las completadas)

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

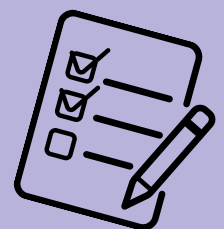
Dificultad percibida:

1 (muy difícil) - 5 (muy fácil)



Nivel de utilidad personal:

1 (poco útil) - 5 (muy útil)



Reflexión personal (2-3 frases):

---

---

---



# REFERENCIAS

- American Psychological Association (APA). (2022). Stress in America 2022.
- Ávalos Guijarro, A. (2024). Efectos del estrés académico en el rendimiento y bienestar emocional de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática.
- Avila, J. (2014). El estrés, un problema de salud del mundo actual.
- Barbayannis, G., Roberts, R., Rattray, J., & Papageorgiou, A. (2022). Academic stress and its association with mental health among university students in the UK: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344.
- Campos Blas Malena Mayra, & Bach. Garay Alvarado Erick. (2021). Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología.
- Castrillón, E., Sarsosa-Prowesk, K., Moreno-Gómez, F., & Moreno-Correa, S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas. *Salutem Scientia Spiritus*, 1(1), 16-28.
- Fernández-Abascal, E. G. (2020). *Psicología del estrés: Evaluación, afrontamiento y tratamiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.




# REFERENCIAS

- Lemos Rentería, M. I., & Zapata Rueda, C. M. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión teórica desde las variables.
- Milla Diaz, K. L. (2024). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática.
- Moreno-Jiménez, B., Blanco, L. M., & Garrosa, E. (2021). El estrés y sus implicaciones sociales: un enfoque integral.
- Pérez Ortega, M. E. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud.
- Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación.
- Teque, M., Galvez, N., & Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana.
- Barbayannis, G., et al. (2022). Academic stress and mental health among university students in the UK.
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students.
- Pérez-Jorge, D., et al. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being during COVID-19.
- Subramani, P., & Venkatachalam, J. (2024). Subjective wellbeing and academic stress among adolescent school students.
- Huaricallo, N. (2020). Nivel de bienestar y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina y turismo.

# BIENESTAR SUBJETIVO

El bienestar subjetivo hace referencia a la evaluación global que los individuos realizan de su vida, integrando aspectos emocionales y cognitivos. De acuerdo con Diener (1984), se compone de tres dimensiones principales: la satisfacción con la vida (juicio cognitivo sobre la calidad de vida), la presencia de afecto positivo (emociones agradables como alegría, entusiasmo o gratitud) y la ausencia relativa de afecto negativo (emociones como ansiedad, tristeza o frustración).

En el caso de los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud, el bienestar subjetivo cobra un valor esencial, ya que esta etapa vital implica retos significativos: toma de decisiones profesionales, desarrollo de autonomía, construcción de identidad y adaptación a demandas académicas y sociales. Investigaciones recientes destacan que altos niveles de bienestar subjetivo están relacionados con mayor resiliencia, satisfacción académica y mejor salud mental, mientras que bajos niveles se asocian con síntomas de estrés, ansiedad y desmotivación (Cobo-Rendón et al., 2020; Murillo-Muñoz, 2020)

 En estudios realizados en Latinoamérica, se ha identificado que el bienestar subjetivo de los universitarios se ve influenciado por factores contextuales como la calidad de las relaciones sociales, el apoyo percibido, las oportunidades de participación en actividades extracurriculares y el equilibrio entre vida personal y académica (Alvarado & Lemos, 2023; Tuominen & Haanpää, 2022).

Así, promover el bienestar subjetivo en estudiantes de ciencias de la salud implica estrategias integrales que contemplen:

- 1.El fortalecimiento de vínculos sociales como recursos protectores.
- 2.El desarrollo de habilidades emocionales que potencien la resiliencia.
- 3.La creación de espacios de autocuidado y sentido de vida, más allá de las obligaciones académicas.



# BIENESTAR SUBJETIVO

## ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO:

### ¿Qué tanto sabes del bienestar subjetivo?

#### Instrucciones:

Selecciona la opción correcta en cada pregunta:

1. El bienestar subjetivo se compone principalmente de:

- a) Salud física y dinero
- b) Satisfacción con la vida y balance afectivo (emociones positivas y negativas)
- c) Relaciones sociales y rendimiento académico

2. ¿Cuál de estas situaciones refleja un alto bienestar subjetivo?

- a) Tener muchos logros académicos, aunque siempre sientas ansiedad
- b) Sentirte satisfecho con tu vida en general, con experiencias positivas frecuentes
- c) No tener problemas, aunque tampoco experimentar emociones positivas

3. ¿Qué estrategia contribuye más a fortalecer tu bienestar subjetivo?

- a) Compararte con otros constantemente
- b) Practicar gratitud y autocuidado
- c) Evitar reflexionar sobre tus emociones

## Falso o verdadero sobre el bienestar

#### Instrucciones:

Responde si cada afirmación es verdadera (V) o falsa (F):

1. El bienestar subjetivo depende solo de factores externos como el dinero o la salud física. \_\_\_\_
2. Las emociones positivas frecuentes son un indicador de bienestar subjetivo. \_\_\_\_
3. El bienestar subjetivo no se puede mejorar, es algo fijo. \_\_\_\_
4. Practicar actividades que te gusten puede aumentar tu bienestar. \_\_\_\_
5. El bienestar subjetivo influye en tu motivación académica. \_\_\_\_

#### Retroalimentación

Actividad 1:

- (1) b → satisfacción vital + balance afectivo.
- (2) b → bienestar = satisfacción y emociones positivas.
- (3) b → gratitud y autocuidado fortalecen bienestar.

Actividad 2:

- (1) F → depende también de la percepción personal.
- (2) V → emociones positivas son centrales.
- (3) F → se puede promover con estrategias psicoeducativas.
- (4) V → actividades placenteras aumentan bienestar.
- (5) V → bienestar y motivación académica están relacionados.

### Actividad 1. Diario de gratitud universitaria

**Objetivo:** Fomentar el afecto positivo y la satisfacción con la vida.

**Materiales:** Cuaderno o aplicación de notas.

#### Procedimiento:

1. Cada noche, anotar tres situaciones del día por las que se siente agradecido (pueden ser grandes o pequeñas: una conversación con un compañero, un logro académico, un momento de calma).
2. Describir cómo se sintió en cada situación.
3. Revisar las notas semanalmente para identificar patrones de gratitud.

**Variación:** Compartir un ítem con un compañero de confianza o en grupos pequeños.

**Reflexión:** *¿Cómo cambia mi percepción del día cuando lo cierro enfocándome en lo positivo?*



### Actividad 2. Línea del bienestar

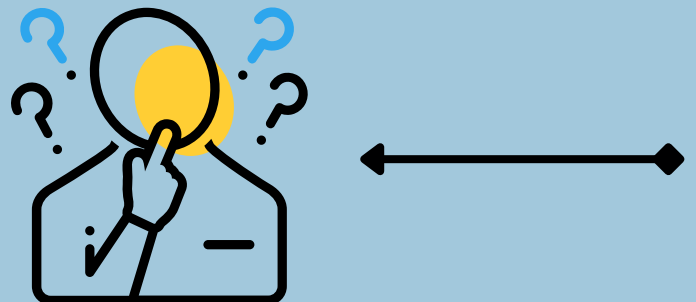
**Objetivo:** Reflexionar sobre los factores que favorecen o limitan el bienestar subjetivo.

**Materiales:** Hoja y colores.

#### Procedimiento:

1. Dibujar una línea horizontal que represente la vida universitaria actual.
2. En la parte superior, escribir experiencias que fortalecen el bienestar (ejemplo: apoyo de amigos, logros académicos, actividades deportivas).
3. En la parte inferior, anotar factores que reducen el bienestar (ejemplo: exceso de trabajos, dificultades económicas, falta de descanso).
4. Identificar al menos tres acciones posibles para potenciar los aspectos positivos y reducir el impacto de los negativos.

**Reflexión:** *¿Qué decisiones personales o ajustes en mis hábitos pueden mejorar mi nivel de bienestar?*



## CAPÍTULO 4

### 🎯 Actividad 3. Rueda del equilibrio vital

**Objetivo:** Promover una visión integral del bienestar subjetivo, identificando áreas de mejora.

**Materiales:** Hoja con un círculo dividido en ocho secciones.

- Áreas sugeridas: Salud física, estudios, relaciones sociales, familia, tiempo libre, autocuidado, espiritualidad/sentido de vida, proyectos personales.

Procedimiento:

1. Calificar del 1 al 10 el nivel de satisfacción actual en cada área.
2. Colorear las secciones según el puntaje asignado.
3. Observar qué tan equilibrada está la rueda.
4. Elegir dos áreas prioritarias para trabajar en el siguiente mes, estableciendo metas concretas y realistas.

**Reflexión:** ¿Qué áreas de mi vida necesitan mayor atención para alcanzar un bienestar más equilibrado?

### RUEDA DEL EQUILIBRIO VITAL



#### 👉 Retroalimentación:

- Áreas con puntaje  $\leq 4$  requieren atención prioritaria (ejemplo: descanso, relaciones sociales).
- Áreas entre 5-7 son estables, pero pueden mejorarse con pequeñas acciones.
- Áreas con puntaje  $\geq 8$  representan fortalezas personales; mantenerlas ayuda a sostener el bienestar subjetivo.

***El resultado final debe verse como un equilibrio dinámico, no como perfección en todos los aspectos.***

### Reflexión final

El bienestar subjetivo no depende únicamente de la ausencia de dificultades, sino de la capacidad de los estudiantes para valorar positivamente sus experiencias y desarrollar recursos internos y externos que les permitan vivir con mayor plenitud. Implementar actividades como la gratitud, la autorreflexión y la planificación del equilibrio vital contribuye no solo al bienestar personal, sino también a la construcción de comunidades académicas más saludables y solidarias.

Para los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud, estas herramientas no solo fortalecen su salud mental durante la vida académica, sino que también les preparan como futuros profesionales capaces de acompañar y cuidar a otros desde una perspectiva integral de bienestar.



### Formato de autorregistro

Nombre del capítulo: \_\_\_\_\_

Actividad realizada: (marca con  las completadas)

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

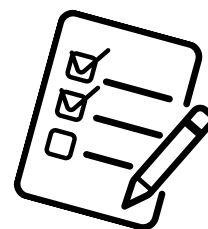
Dificultad percibida:

1 (muy difícil) - 5 (muy fácil)



Nivel de utilidad personal:

1 (poco útil) - 5 (muy útil)



Reflexión personal (2-3 frases):

---

---

---



# REFERENCIAS

- Bernal, A. C. A. L., Arocena, F. A. L., & Ceballos, J. C. M. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos.
- Chira Huamán, F. G., & Anaya Vargas, C. E. (2021). Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en egresados universitarios de Lima Metropolitana.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3(8), 67.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2017). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 1, 253-260.
- Eccles, J., Templeton, J., Barber, B., & Stone, M. (2003). Adolescence and emerging adulthood.
- Ekinci, N. (2024). Mental well-being in adolescence: A systematic review.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Mena-Freire, M. (2023). Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador.
- Muñoz, J. (2024). El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas.
- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students.

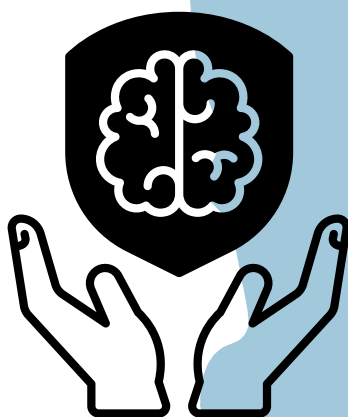
# RECOMENDACIONES FINALES

✦ A lo largo de esta guía se presentaron herramientas teórico-prácticas que buscan promover el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud, mediante el fortalecimiento de las redes de apoyo, la percepción del apoyo social y el manejo del estrés académico.

Como cierre, se sugieren las siguientes recomendaciones:

1. Constancia en la práctica: Las actividades propuestas deben realizarse de manera periódica para obtener resultados significativos en la regulación emocional y la percepción de bienestar.
2. Autoconocimiento progresivo: Se invita a cada estudiante a usar los recursos de autorregistro y tablas de resultados como un medio para identificar sus avances, reconocer áreas de mejora y plantearse metas realistas.
3. Integración en la vida académica: La aplicación de estas estrategias no debe verse como una tarea adicional, sino como parte del proceso de formación profesional y de autocuidado necesario en la vida universitaria.
4. Aprovechamiento de redes de apoyo: Es fundamental fortalecer los vínculos familiares, sociales y comunitarios, entendiendo que estos constituyen un recurso protector frente a las exigencias académicas y personales.
5. Atención integral a la salud mental: En caso de identificar señales de alto nivel de estrés o malestar emocional persistente, se recomienda acudir a los servicios de apoyo psicológico de la universidad o redes de salud disponibles.

Con estas recomendaciones se busca que cada estudiante pueda no solo utilizar esta guía como un recurso de apoyo, sino también como un punto de partida hacia la construcción de hábitos de autocuidado, resiliencia y bienestar duradero.



## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a los estudiantes universitarios de ciencias de la salud, quienes inspiran este trabajo y son el motor de la presente investigación. También extendemos nuestro reconocimiento a los docentes y profesionales que con sus aportes y experiencias permitieron enriquecer los contenidos de esta guía. Finalmente, se agradece a las instituciones educativas y a las redes de apoyo que hacen posible generar espacios de reflexión y crecimiento, orientados a la promoción del bienestar subjetivo y el fortalecimiento de la salud mental en la comunidad universitaria.

---



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties.
- Gil, B y Pascual, D. (2012). La metodología Delphi como técnica de estudio de la validez de contenido.
- Tristán, A. (2008). Modificación al modelo de Lawshe para el dictamen cuantitativo de la validez de contenido de un instrumento objetivo.
- Gaby, M. S. (2024). El modelo ecológico de Bronfenbrenner.
- Linares, E., Vilariño, C. S., Villas, M. A., Álvarez-Dardet, S. M., & López, M. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). El estrés y su impacto en la salud mental.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Análisis de situación de la salud mental con énfasis en determinantes sociales.
- Mortimer, J. T., Zimmer-Gembeck, M. J., Holmes, M., & Shanahan, M. J. (2002). The process of occupational decision making.
- Han, J., Ryu, C. E., & Nadarajan, G. (2024). Exploring factors affecting student learning satisfaction during COVID-19 in South Korea.



**Unisanitas**

