



**Proyecto Curso Especial de Grado**

**Guía psicoeducativa para la promoción del bienestar subjetivo de los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud a través del abordaje la red de apoyo, el apoyo social y el control del estrés académico.**

**Presentado por:**

**Sofia Amarillo Torres**

**Sara Juliana Herrera Avellaneda**

**Paula Andrea Moyano Higuera**

**Asesor**

**John Alexander Castro Muñoz**

**Fundación Universitaria Sanitas**

**Facultad de Psicología**

**Octavo Semestre**

**Bogotá D.C**

**Noviembre 2025**

**Guía psicoeducativa para la promoción del bienestar subjetivo de los adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud a través del abordaje la red de apoyo, el apoyo social y el control del estrés académico.**

## Índice

Resumen .....	3
Introducción .....	4
Justificación.....	6
Planteamiento del problema .....	11
Marco teórico.....	15
Redes de apoyo .....	17
Estrés .....	23
Estrés académico .....	25
Bienestar subjetivo .....	26
Influencia del contexto. ....	30
Contexto socioeconómico. ....	30
Contexto Cultural y Normas Sociales.....	30
Redes de apoyo y contexto social .....	31
Apoyo Social .....	31
Objetivo general .....	35
Objetivos específicos.....	35
Método .....	36
Diseño .....	36
Participantes / Muestra .....	37
Método Delphi .....	38
Plan de Análisis.....	38
Modelo Cociente de Validez de Contenido (CVC) de Hernández-Nieto (2002).....	38
Procedimiento .....	40
Fase 1. Identificación: .....	40
Fase 2. Planeación .....	41
Fase 3. Construcción .....	41
Fase 4. Evaluación.....	42

Fase 5. Resultados .....	42
Fase 6. Discusión y conclusión: .....	44
Vacios y limitaciones .....	48
Nuevos desafíos e interrogantes .....	48
Referencias.....	49
Anexos .....	57
Anexo 1. ....	57
Anexo 2. ....	60
Anexo 3. ....	60

## **Resumen**

El proyecto tuvo como objetivo validar el contenido de una guía psicoeducativa para promover el bienestar subjetivo en estudiantes de ciencias de la salud, a través del fortalecimiento del apoyo social, las redes de apoyo y el manejo del estrés académico. Esta iniciativa responde a la necesidad de contar con herramientas preventivas que promuevan la salud mental en contextos universitarios. Se aplicó un diseño cuantitativo y descriptivo, mediante la validez de contenido propuesta por Lawshe (1975) y modificada por Tristán (2008), con evaluación de jueces expertos. Los resultados evidenciaron índices óptimos de validez (CVC = 1.0 en claridad, coherencia y relevancia; 0.9 en suficiencia), confirmando la pertinencia y consistencia del material. En la discusión se resalta la relevancia social de la guía y su aplicabilidad en programas de bienestar universitario. Se concluye que la guía constituye un recurso válido, confiable y útil para fortalecer la salud mental y el bienestar integral de los jóvenes adultos.

**Palabras clave:** Red de apoyo, apoyo social, Control del estrés académico, bienestar subjetivo, guía psicoeducativa.

## **Introducción**

En el contexto universitario, los estudiantes del área de la salud enfrentan diversas demandas que impactan su bienestar psicológico y emocional. La formación en estos programas implica una alta carga académica, exposición a situaciones estresantes desde etapas tempranas, y una presión constante por el rendimiento y la competencia (Pérez et al, 2025). Pérez y otros en 2025 encontraron que la sobrecarga de tareas, presión por las evaluaciones y dificultad para equilibrar vida académica y personal afectan significativamente el bienestar físico, psicológico y conductual de los estudiantes. Entre los factores que se han identificado en la literatura como asociados a estas experiencias se encuentra el estrés académico, el cual ha sido documentado por

su relación con alteraciones emocionales, cognitivas y físicas tales como ansiedad, depresión, dificultades en la concentración y la memoria, problemas de sueño y somatizaciones que afectan el sistema inmunológico y el bienestar general (Subramani & Venkatachalam, 2024).

En este panorama, el concepto de bienestar subjetivo cobra relevancia como una categoría que permite comprender cómo los jóvenes experimentan su vida en términos emocionales y cognitivos. Este se refiere a la evaluación que cada persona hace sobre su satisfacción vital, así como a la frecuencia con la que experimenta emociones positivas y negativas (Mena et al, 2023). En estudiantes universitarios, el bienestar subjetivo puede verse afectado por múltiples factores, entre ellos la sobrecarga académica, las dificultades para establecer relaciones significativas, la incertidumbre sobre el futuro profesional y la falta de apoyo percibido. Diversos estudios (Barbayannis et al, 2022, Cheng et al, 2023 y Periasamy, 2023) han evidenciado que niveles bajos de bienestar subjetivo en esta población se relacionan con una mayor presencia de síntomas depresivos, menor desempeño académico y dificultades en la adaptación universitaria.

Es por ello, que el presente proyecto tuvo como propósito validar el contenido de una guía psicoeducativa orientada al fortalecimiento del bienestar subjetivo en jóvenes adultos estudiantes del área de la salud, a partir del reconocimiento del papel de las redes de apoyo social y la reducción del estrés académico. La validación se realiza mediante la revisión de referentes teóricos e investigativos, así como la valoración por parte de expertos. El diseño de la guía responde a la necesidad de contar con herramientas contextualizadas que integren el conocimiento actual sobre el apoyo social, el bienestar emocional y la experiencia académica, con el fin de aportar a la salud mental en el ámbito universitario.

En este documento, el marco teórico desarrolla los conceptos clave que orientan el análisis. Se abordan las redes de apoyo, entendidas como estructuras de relaciones que ofrecen recursos emocionales, instrumentales e informativos; el estrés y, de manera específica, el estrés académico, como respuestas psicofisiológicas a las demandas del entorno educativo; el apoyo social, descrito como un recurso protector frente a las adversidades; y el bienestar subjetivo, definido como la evaluación que cada persona hace de su vida en términos de satisfacción y experiencias emocionales.

### **Justificación.**

El bienestar subjetivo es un componente de la calidad de vida de las personas, a lo largo del curso de vida, incluida la adultez, y se encuentra influenciado por múltiples factores como el estrés, las redes de apoyo y el contexto en el que se desenvuelven, dentro de este contexto el apoyo social que se adquiere es necesario ya que las conexiones que las personas logran establecer con su entorno social les brindan fuentes de soporte (Orcasita y Uribe, 2010). La transición a la adultez es un período vital en el desarrollo humano, marcado por cambios significativos en diversas esferas de la vida. Por ejemplo, a nivel personal, los jóvenes comienzan a definir su identidad y establecer relaciones íntimas más estables (Arnett, 2000). En el ámbito académico, muchos transitan de la educación secundaria a la educación superior, lo cual implica adaptarse a nuevas demandas cognitivas y de autonomía (Eccles et al., 2003). En el plano laboral, los individuos suelen enfrentarse por primera vez al mercado de trabajo, asumiendo roles profesionales y responsabilidades económicas (Mortimer et al., 2002). Durante esta etapa, los individuos se enfrentan a una serie de nuevas exigencias y responsabilidades en los ámbitos personal, académico y laboral. Estas demandas pueden generar altos niveles de

estrés, lo que a su vez impacta negativamente su estabilidad emocional y su percepción general de bienestar. (Arnett, 2000).

El bienestar de los jóvenes está influenciado por diversos factores, entre ellos las relaciones sociales, el apoyo familiar, la autoestima y la resiliencia. La falta de estos elementos puede incrementar la vulnerabilidad ante problemas de salud mental, mientras que su presencia puede actuar como un factor protector (Patel et al., 2016). Además, factores como la pobreza, la violencia y el estrés se han identificado como elementos de riesgo que pueden agravar la sintomatología psicológica.

El estrés, puede definirse como una respuesta psicofisiológica del organismo ante demandas percibidas como amenazantes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1984). Este proceso implica una evaluación cognitiva del estresor y la percepción de la propia capacidad para afrontarlo, lo que determina si la respuesta será adaptativa o disfuncional. Cuando las estrategias de afrontamiento resultan insuficientes o ineficaces, el estrés puede afectar negativamente el bienestar subjetivo, entendido como la percepción general de satisfacción con la vida y la experiencia de afectos positivos (Diener et al., 1999).

Durante la transición a la adultez, etapa caracterizada por cambios y demandas significativas en distintos ámbitos de la vida, como el académico, laboral y personal, los niveles de estrés tienden a intensificarse (Arnett, 2000). Este fenómeno es particularmente relevante en estudiantes de áreas de la salud, quienes enfrentan altas exigencias académicas, presión por el rendimiento, prácticas clínicas y una constante exposición a situaciones emocionalmente demandantes (Jiménez et al., 2010).

En la transición hacia la adultez, los jóvenes enfrentan múltiples exigencias académicas, laborales y personales que intensifican este fenómeno (Arnett, 2000).

En este sentido, el presente proyecto tiene como objetivo validar en su contenido una guía psicoeducativa encaminada al aumento del bienestar subjetivo en estudiantes de áreas de la salud, considerando como eje central la reducción del estrés académico y el fortalecimiento de las redes de apoyo. Dado que los estudiantes de estas áreas suelen enfrentarse a altos niveles de exigencia académica, prácticas clínicas intensas y presión constante por el rendimiento, el estrés se convierte en un factor crítico que puede afectar su salud mental y emocional. Por ello, comprender la dinámica del estrés y sus implicaciones es fundamental para diseñar intervenciones efectivas. La guía psicoeducativa propuesta se basa en esta comprensión y busca ofrecer herramientas prácticas para manejar el estrés, potenciar las redes de apoyo y, en consecuencia, promover un mayor bienestar subjetivo en esta población estudiantil vulnerable.

Además, el contexto en el que se desarrollan los jóvenes adultos influye directamente en la disponibilidad y eficacia de estas redes, ya que factores como el entorno familiar, las condiciones socioeconómicas y la comunidad pueden potenciar o limitar el acceso a recursos de apoyo. Cordero et al. (2020) destacan que la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, como la competencia, autonomía y relación, junto con el apoyo social de pares, incrementan el bienestar psicológico en adolescentes, subrayando la relevancia del contexto social en el desarrollo del bienestar subjetivo, de acuerdo con ello se resalta la necesidad de abordar este tipo de variables en la población de adultos jóvenes.

Las relaciones sociales juegan un papel fundamental en la salud mental y el bienestar de los individuos. Investigaciones han señalado que la falta de conexiones sociales puede aumentar el riesgo de problemas psicológicos y físicos, mientras que el apoyo social actúa como un amortiguador ante el estrés y la adversidad (Holt-Lunstad et al., 2015).

Las consecuencias de una mala salud mental pueden extenderse a lo largo de la vida, afectando el rendimiento académico, el éxito profesional y las relaciones interpersonales (Patel et al., 2016). Por ello, se subraya la necesidad de intervenciones tempranas en ámbitos como las escuelas, las comunidades y los sistemas de salud, con el objetivo de prevenir y tratar estos problemas de manera eficaz.

El estudio realizado por Holt-Lunstad et al. (2015) resalta que las personas con fuertes lazos sociales tienden a experimentar mayores niveles de bienestar y menor incidencia de enfermedades mentales. Factores como el apoyo familiar y la integración en redes de amigos y comunidad pueden reducir la probabilidad de desarrollar depresión y ansiedad, al proporcionar un sentido de pertenencia y seguridad emocional.

Diversas investigaciones recientes han reafirmado consistentemente los beneficios asociados con la promoción activa del bienestar subjetivo, entre los que se incluyen una mejor salud física, una mayor capacidad de recuperación frente a situaciones adversas, un mejor rendimiento cognitivo y profesional, así como una mejora en las relaciones interpersonales. Estos hallazgos respaldan sólidamente la importancia de fomentar estados psicológicos positivos en relación (Diener et al., 2017; Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Sin embargo, los adultos jóvenes enfrentan retos específicos que pueden poner en riesgo este bienestar, siendo el estrés académico uno de los más significativos. En el contexto universitario, este tipo de estrés es altamente prevalente debido a factores como la presión por el desempeño, la sobrecarga de tareas, la dificultad en la gestión del tiempo y la incertidumbre sobre el futuro, afectando tanto la salud mental como física de los estudiantes (Castrillón, Sarsosa-Prowesk, Moreno-Gómez & Moreno-Correa, 2015). En este sentido, el trabajo de Castrillón et al. (2015) evidencia desde la perspectiva de la psiconeuroendocrinoinmunología,

que el estrés académico no solo afecta el estado emocional de los jóvenes, sino que también genera respuestas neuroendocrinas principalmente relacionadas con los receptores de la hormona adrenocorticotropa que en consecuencia genera la liberación de las citoquinas proinflamatoria como la interleucina 1, 6 y el factor tumoral de necrosis que en consecuencia producen una respuesta de supresión inmunológica. Se describe específicamente cómo el estrés activa los sistemas nervioso y endocrino, lo que conduce a la liberación de cortisol, hormona que influye directamente en la función del sistema inmunológico. Esta alteración puede reflejarse en una menor actividad de células inmunitarias clave, así como en la reducción de la neurogénesis. Al respecto los autores afirman que estrategias de afrontamiento adecuadas reducen estos desenlaces.

El estrés académico es un signo de malestar general que habita en las personas y estudiantes de diferentes etapas académicas (Campos y Garay, 2021). En la Universidad de Barein, encuestaron 93 estudiantes, quienes en su mayoría tenían nivel ansiedad por evaluaciones (90.2%), 82,8% tenían estrés por falta de conocimientos y habilidades profesionales, mientras que el 64.5% tenían estrés por las tareas y carga de trabajo; el estrés de cuidar pacientes fue referido por el 74,2% (Sanad, 2019)

Diversos estudios han identificado múltiples factores que generan estrés académico en estudiantes de áreas de la salud. Por ejemplo, una investigación realizada en la Ciudad de México señala que las principales fuentes de estrés incluyen la dificultad para comprender los temas abordados en clase (25.3%), la escasez de tiempo para cumplir con los trabajos académicos (23.4%), la preocupación generada por las tareas (21.5%), los exámenes aplicados por los docentes (20.9%), la participación en clase (15.2%), el tipo de trabajo solicitado (14.6%), la actitud del profesor (11.4%) y la competencia entre compañeros (8.2%) (Peña et al., 2017).

En un estudio efectuado en 2015, Jerez y Oyarzo analizaron el estrés académico en estudiantes de distintas carreras de una universidad en Chile. Encontraron que el 6.4% de los participantes eran estudiantes de Fonoaudiología, el 24.2% de Kinesiología, el 29.3% de Nutrición y el 40.1% de Enfermería, siendo el 75% mujeres. Entre los factores más estresantes reportados se encontraron los exámenes (95.6%), la carga de tareas (92.3%) y el tiempo limitado para realizarlas (86%).

Asimismo, en Panamá, un estudio con una muestra del 16% de la población estudiantil del área de la salud, con edades entre 18 y 21 años y en su mayoría mujeres (76.7%), identificó tres categorías principales de fuentes de estrés: cursos teóricos, prácticas clínicas y factores externos al ámbito académico (Pérez, 2019).

Un estudio peruano con 285 estudiantes de enfermería reveló que la mayoría experimentaba un nivel de estrés académico moderado. Las principales causas fueron la sobrecarga de actividades académicas (70.9%), las evaluaciones (66.7%), el tipo de trabajo exigido por los docentes (56.9%) y la dificultad para comprender los contenidos de las clases (17.2%), lo cual repercutía negativamente en su estado físico, psicológico y conductual (Teque & Salazar, 2020).

Por tanto, considerando tanto las implicaciones fisiológicas como psicológicas del estrés académico y los beneficios ampliamente documentados de los estilos de afrontamiento en su reducción y en el aumento del bienestar subjetivo y el apoyo social, se hace evidente la necesidad de implementar mecanismos que aumenten estas estrategias y en esa medida refuercen los recursos personales y sociales de los adultos jóvenes, con el fin de proteger su salud integral durante esta etapa.

### **Planteamiento del problema**

El bienestar subjetivo se ha consolidado como un eje central en el estudio de la salud mental en adultos jóvenes, especialmente en contextos académicos donde el estrés, las demandas sociales y la incertidumbre del futuro se entrelazan y afectan su calidad de vida. Aunque se reconoce la relevancia de la promoción del bienestar psicológico en esta población, los enfoques que se encuentran disponibles se centran en modelos clínicos o preventivos desde la patología, lo que deja de lado propuestas educativas y comunitarias que partan de una mirada positiva centrada en las fortalezas y capacidades de los individuos (Cobo-Rendón et al., 2020). Esta ausencia limita la implantación de estrategias efectivas para el fortalecimiento del bienestar subjetivo desde recursos cotidianos como el apoyo social y las redes de apoyo, a pesar de la evidencia de sus beneficios.

Diversos estudios respaldan la relación entre el bienestar subjetivo, el estrés académico y los recursos psicosociales. En cuanto al estrés académico, Barbayannis et al. (2022) evidenciaron que el primer año de universidad representa una etapa crítica para la salud mental de los estudiantes, siendo el estrés académico un factor importante en la disminución del bienestar. En América Latina, Huaricallo (2020) identificó una relación estadísticamente significativa y negativa entre el nivel de bienestar subjetivo y el estrés académico en estudiantes de Medicina y Turismo en la Universidad Católica de Santa María (Perú). De manera similar, Málaga et al. (2021) y Muñoz (2023) reportaron niveles moderados a altos de estrés académico, asociados con deterioro del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de Perú y Chile.

Respecto al papel del apoyo social, Liu et al. (2013) encontraron que la resiliencia mediaba el efecto del estrés académico sobre el bienestar en estudiantes de posgrado en enfermería, lo que sugiere que el fortalecimiento de habilidades personales y sociales puede mitigar los efectos negativos del estrés. Más recientemente, Han et al. (2024) señalaron que el

apoyo social gestionado de manera adecuada contribuye a disminuir la percepción de carga académica y mejora el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

En este sentido, se observa una necesidad de desarrollar estrategias informativas o interventivas que integren la promoción del bienestar subjetivo con el manejo del estrés académico desde una perspectiva comunitaria y educativa. Esta preocupación tiene relevancia si se consideran los datos del Análisis de Situación de la Salud Mental con Énfasis en Determinantes Sociales en Colombia (2024), el cual señala un incremento en los trastornos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión en la juventud universitaria, lo que indica un impacto considerable en su bienestar emocional y psicológico. La alta incidencia de estrés académico en este grupo está vinculado a elevados niveles de presión, carga académica excesiva y una percepción limitada de apoyo social.

Avalos (2024) señala que niveles elevados de estrés en estudiantes dificultan la concentración, el recuerdo y el procesamiento de información, afectando negativamente el rendimiento académico y el bienestar emocional. Sin embargo, la presencia de redes de apoyo sólidas puede mitigar estos efectos, favoreciendo la regulación emocional y el fortalecimiento de la resiliencia. Rodríguez-Fernández et al. (2016) encontraron que el apoyo familiar y de amistades presenta un efecto directo sobre la satisfacción con la vida y el afecto positivo en adolescentes, indicando la importancia de estas redes en el bienestar subjetivo. Esto se puede impulsar mediante la promoción de la disminución del estrés académico, que es esencial para mejorar la salud y la calidad de vida de los jóvenes adultos. Según Castrillón et al. (2015), desde el enfoque de la psico-neuro-endocrino-inmunología, el estrés académico prolongado puede afectar negativamente el sistema inmunológico (al reducir su capacidad respuesta en los sistemas de recuperación debido al incremento de la carga alostatica que altera la respuesta), llevando a

repercusiones adversas en la salud general, lo que subraya la urgencia de tratarlo con estrategias integrales que incluyan redes de apoyo y el refuerzo de factores protectores.

A pesar de la evidencia sobre los beneficios del bienestar subjetivo y la relevancia del apoyo social en su fortalecimiento, se observa un vacío en la producción de materiales y estrategias prácticas para la promoción del bienestar subjetivo desde una perspectiva positiva, que integren estas estrategias en contextos universitarios de manera práctica, estructurada y accesible. Un análisis de las estrategias existentes indica que varias se enfocan únicamente en intervenciones clínicas o personales, sin una propuesta clara que integre el desarrollo de habilidades psicoeducativas con el fortalecimiento de redes de apoyo o la gestión del estrés desde un enfoque comunitario.

Diversos estudios han demostrado que las redes de apoyo social están asociadas con mayores niveles de bienestar subjetivo, al proporcionar contención emocional, refuerzo de la autoestima, y percepción de pertenencia (Webster, Dunne & Hunter, 2021; Tuominen & Haanpää, 2022). La calidad de estas redes, así como la confianza y la reciprocidad percibidas en las relaciones, influyen de forma significativa en la forma en que los jóvenes afrontan el estrés y evalúan su satisfacción con la vida. En contextos académicos exigentes, contar con redes de apoyo sólidas se ha relacionado con menor sintomatología de ansiedad, mejor adaptación universitaria y mayor motivación académica (Guevara et al., 2021). Es por esto, que existe proyecto busca generar una guía para evaluar la promoción del bienestar subjetivo de los jóvenes adultos mediante el análisis del papel de las redes de apoyo y el apoyo social, y el control del estrés académico.

A partir de un marco teórico que aborda conceptos como el estrés, la percepción de bienestar y la influencia del contexto, se pretende comprender cómo estos factores interactúan y

de qué manera pueden fortalecerse variables como la red de apoyo, la percepción de apoyo social y el control del estrés académico, para optimizar el bienestar subjetivo de los jóvenes. Lo que da paso a la siguiente pregunta de investigación aplicada. ¿Es válida, desde su contenido y aplicación, una guía para el fomento del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios centrada en el abordaje del apoyo social, el papel de las redes de apoyo y el manejo del estrés académico?

### **Marco teórico**

El presente marco teórico tiene como propósito fundamentar conceptualmente los principales ejes que orientan la construcción y validación de una guía psicoeducativa dirigida a estudiantes del área de la salud para el fomento de su bienestar subjetivo. Para ello, se abordan temas clave que permiten comprender la complejidad de su experiencia académica y emocional. En primer lugar, se explora el papel de las redes de apoyo como recursos para enfrentar las demandas del entorno. Luego, se analiza el concepto de estrés, haciendo énfasis en el estrés académico como una de las principales problemáticas que afectan el bienestar estudiantil. Posteriormente, se examina el apoyo social como un mecanismo protector frente a situaciones adversas, y se profundiza en el bienestar subjetivo como dimensión central del equilibrio emocional y la percepción de satisfacción con la vida. Estos conceptos constituyen la base para comprender la necesidad y pertinencia de intervenciones psicoeducativas que promuevan el bienestar en esta población.

### ***Fundamentación Epistemológica***

La construcción epistemológica de este proyecto se enmarca en una postura pluralista, entendida como una perspectiva que reconoce que los fenómenos psicológicos, sociales y educativos no pueden ser explicados desde un único paradigma ni mediante un solo tipo de evidencia. Tal

como señalan Benson (2019) y López y Echeverría (2018), el pluralismo epistemológico parte de la premisa de que la realidad es multifacética y requiere integrar diversas formas de comprenderla, en especial cuando se estudian fenómenos complejos como el bienestar subjetivo, el estrés académico o las redes de apoyo. Desde esta postura, se reconoce que los modelos teóricos —psicológicos, educativos, comunitarios y biopsicosociales— aportan perspectivas complementarias y no excluyentes.

En coherencia con lo anterior, este proyecto adopta un pluralismo que articula conceptos provenientes de la psicología positiva, el modelo biopsicosocial, la teoría del apoyo social, y los modelos transaccionales del estrés, los cuales permiten comprender el bienestar subjetivo desde diferentes ángulos. Autores como Engel (1977), Lazarus y Folkman (1984) y Diener (1984) han planteado que la salud y el bienestar no pueden explicarse únicamente desde dimensiones individuales o biomédicas, sino a partir de la interacción entre factores cognitivos, emocionales, sociales y contextuales. Por ello, la guía psicoeducativa integra estos enfoques para explicar y abordar los procesos que viven los jóvenes universitarios frente a la presión académica, la regulación emocional y el apoyo social percibido.

El pluralismo epistemológico también se refleja en la forma en que se concibe el conocimiento utilizado para construir la guía. Cobo-Rendón et al. (2020) y Patel et al. (2016) destacan que el bienestar psicológico es un fenómeno profundamente contextual, influenciado tanto por factores subjetivos como por condiciones sociales y ambientales. Esto implica que las intervenciones que buscan promoverlo deben combinar teorías, prácticas y metodologías diversas. De esta manera, la guía integra fundamentos conceptuales con estrategias psicoeducativas, ejercicios prácticos y orientaciones aplicadas, reconociendo que la acción educativa y preventiva requiere múltiples formas de saber.

Desde esta postura, el conocimiento se construye reconociendo no solo la medición y la evidencia empírica, sino también la interpretación, el contexto y la aplicación práctica. Este enfoque es coherente con lo que sostienen Engel (1977) y Bronfenbrenner (1987): que la comprensión de la salud y el bienestar debe integrar múltiples niveles de análisis —individual, interpersonal, institucional y sociocultural—, pues cada nivel aporta una pieza distinta del fenómeno estudiado. Así, el pluralismo ofrece un marco que legitima la integración de diversas fuentes de conocimiento para desarrollar una guía psicoeducativa contextualizada, pertinente y aplicable en entornos universitarios.

En síntesis, la fundamentación epistemológica pluralista adoptada en este proyecto garantiza que la guía psicoeducativa no se sustente en una única visión de la realidad, sino en la articulación de diversas perspectivas teóricas, metodológicas y aplicadas que permiten comprender el bienestar subjetivo como un fenómeno complejo. Esta postura fortalece la validez y la coherencia del producto final al reconocer que la promoción de la salud mental en estudiantes universitarios requiere integrar conocimientos de diferentes ramas de la psicología y de las ciencias de la salud, favoreciendo así una intervención más integral, contextualizada y científicamente fundamentada.

### ***Redes de apoyo***

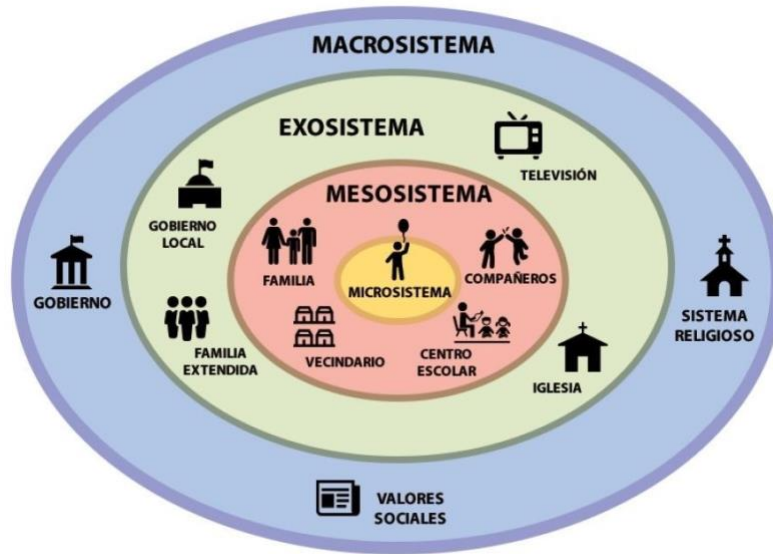
Las redes de apoyo se constituyen en un recurso para el bienestar psicológico y social de los individuos (Guevara, et al., 2021). Estos vínculos, se entienden como las conexiones que las personas establecen con su entorno social, que les dan brindan un apoyo emocional. Entre las fuentes de apoyo identificadas en la literatura, se encuentran: expresiones de afecto y comprensión que fortalecen la salud mental y las relaciones interpersonales (Orcasita y Uribe, 2010). Otra de las fuentes de apoyo es el apoyo instrumental, que consiste en una ayuda tangible

o material, como asistencia financiera, ayuda con tareas domésticas o apoyo en el cuidado de otras personas. Este tipo de respaldo es especialmente valioso para quienes enfrentan dificultades económicas o una carga excesiva de responsabilidades, ya que alivia el estrés y facilita el bienestar. Por último, se encuentra, el apoyo informativo, basado en la transmisión de conocimientos, consejos o guías que permiten afrontar desafíos, reducir la incertidumbre y mejorar la calidad de vida. (Montier-Iglesias & Montier-Iglesias,2023). Las redes de apoyo pueden estar conformadas por familiares, amigos, compañeros de trabajo, instituciones y comunidades organizadas, y su función principal es ofrecer contención, orientación y acompañamiento en momentos de crisis.

Para comprender cómo se organizan las redes de apoyo, es pertinente acudir a referentes conceptuales que permiten su análisis desde una perspectiva sistémica, los dos mencionadas con más frecuencia son el de Bronfenbrenner y el modelo de Sluzki. En el primero Bronfenbrenner, propone una estructura ecológica compuesta por cinco niveles interrelacionados: el microsistema, que abarca el entorno inmediato del individuo (familia, amigos, escuela); el mesosistema, que hace referencia a las interacciones entre esos microsistemas; el exosistema, conformado por contextos que influyen indirectamente en la persona, como los servicios sociales o el entorno laboral de los padres; el macrosistema, que representa los valores, creencias y normas culturales; y el cronosistema, que considera los cambios y transiciones a lo largo del tiempo. Este enfoque permite visualizar las redes de apoyo como sistemas dinámicos que influyen en el desarrollo del individuo desde múltiples niveles. (Bronfenbrenner, 1987).

Figura 1.

Modelo ecológico de Bronfenbrenner



Nota: tomado de El modelo ecológico de Bronfenbrenner [Fotografía], por Gaby Martínez , 2024.

Por otra parte, Sluski (1999), citado por Madariaga (2003), plantea que el análisis de las redes sociales de apoyo puede abordarse desde tres propiedades fundamentales que son: las características estructurales, las funciones de los vínculos y los atributos de cada vínculo. En cuanto a las características estructurales, se considera el tamaño de la red, señalando que las redes de tamaño medio suelen ser más efectivas que aquellas demasiado pequeñas o grandes, y que factores como la migración o el paso del tiempo pueden impactarlas significativamente. La densidad, que indica el grado de conexión entre los miembros, influye en la efectividad de la red, ya que una densidad baja puede reducir su potencial de apoyo. La composición o distribución que hace referencia a cómo están organizados los miembros dentro de la red, y su estabilidad o dinamismo incidiendo en su eficacia. La dispersión hace alusión a la distancia geográfica entre los integrantes, lo que puede dificultar el acceso y la interacción. También se analiza la homogeneidad y heterogeneidad demográfica y sociocultural, considerando aspectos como la

edad, el sexo, la cultura y el nivel socioeconómico, que pueden influir tanto positiva como negativamente en la identidad y cohesión del grupo.

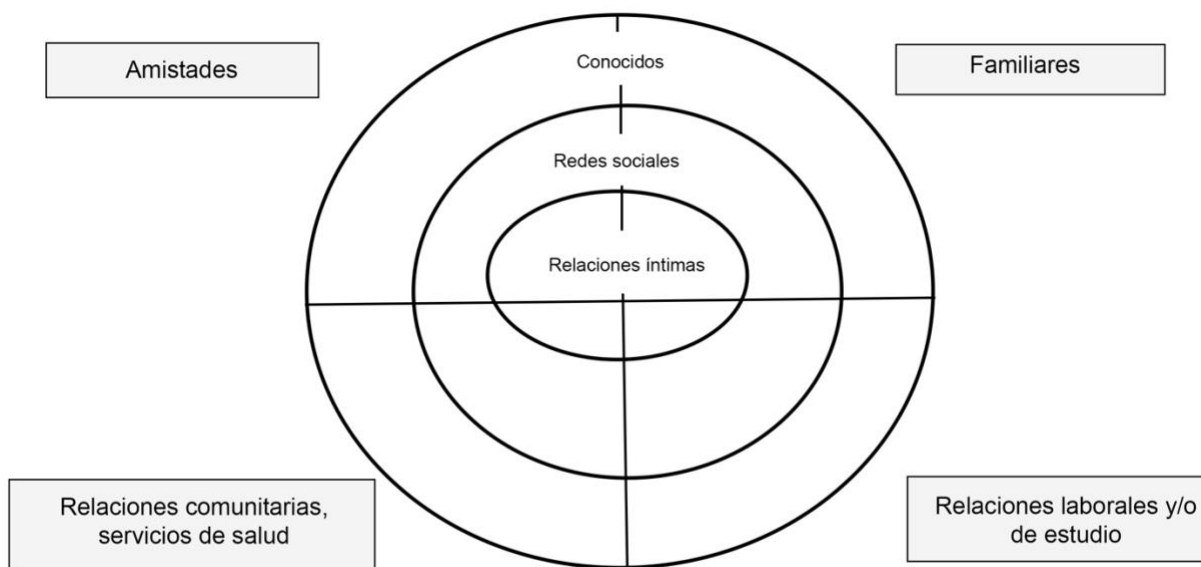
Por otro lado, las funciones de la red hacen referencia al tipo de intercambio que ocurre dentro de ella. Entre estas funciones se encuentra la compañía social, que abarca desde actividades compartidas hasta la simple presencia de otros, proporcionando apoyo en momentos específicos. También se destaca el apoyo emocional, que genera un clima de comprensión, empatía y estímulo. La guía cognitiva y los consejos incluyen interacciones orientadas a compartir información y brindar modelos de rol. Estos últimos se refieren a personas que, a través de su comportamiento, actitudes o trayectorias, ofrecen un ejemplo a seguir, facilitando la adopción de conductas adaptativas, la toma de decisiones y el desarrollo de habilidades personales y sociales (Villegas et al, 2020). La regulación o control social ayuda a reforzar responsabilidades y normas, reduciendo desviaciones conductuales y facilitando la resolución de conflictos. Además, la ayuda material y de servicios implica colaboraciones concretas, como el acceso a asistencia profesional o servicios de salud. Finalmente, el acceso a nuevos contactos permite ampliar la red y generar nuevas oportunidades de conexión.

En cuanto a los atributos de los vínculos, Madariaga (2003) señala varios aspectos clave. El primero de ellos consiste en la función prevalente, que se refiere a la principal función que cumple un vínculo dentro de la red. La multidimensionalidad o versatilidad indica cuántas funciones puede desempeñar un mismo vínculo. La reciprocidad se relaciona con la correspondencia entre lo que una persona brinda y lo que recibe en términos de apoyo y funciones dentro de la red. La intensidad o compromiso de la relación mide el grado de cercanía entre los miembros, mientras que la frecuencia de los contactos se vincula con la regularidad de las interacciones y su impacto en la fortaleza del vínculo. Finalmente, la historia de la relación

abarca el tiempo que los integrantes han compartido y las experiencias que han fortalecido su conexión.

Figura 2

Modelo Redes de Apoyo de Sluzki



Nota. Tomado del mapa de red propuesto por Sluzki, por Sagrario Garay y otros, 2020.

En este sentido, las redes de apoyo representan un factor importante facilitando el acceso a recursos emocionales y materiales en momentos de crisis. Por ello, fortalecer estas redes es una estrategia clave para mejorar la calidad de vida y reducir el impacto de factores estresantes en la población. Lavatelli.,et al,2014, menciona que

*“la manera en la que los jóvenes se vinculan con sus redes y apoyos, y las cosas que toman en cada caso como aporte, para la construcción de sus trayectorias, varían de acuerdo con aquello que priorizan, tomando en cada caso lo que enriquece sus proyectos de vida. De lo anteriormente expuesto, se desprende la importancia que tiene para los jóvenes poder reconocer y valorar estos recursos, en tanto les ofrecen modelos identificatorios que van en concordancia con la posibilidad de enriquecer y darle intencionalidad a sus proyectos de vida”*

Las redes de apoyo social desempeñan un papel fundamental en el bienestar subjetivo de los jóvenes adultos, ya que facilitan el acceso a recursos emocionales y materiales en momentos de crisis. Diversos estudios han explorado esta relación, proporcionando evidencia sobre cómo el apoyo social influye en la percepción de bienestar en esta población. Según Webster, Dunne y Hunter (2021), los jóvenes con redes sociales más amplias y fuertes experimentan mayores niveles de bienestar subjetivo, debido a la sensación de pertenencia y al acceso a soporte emocional que estas redes les proporcionan. De manera similar, Tuominen y Haanpää (2022) encontraron que el capital social, entendido como la confianza, la reciprocidad y las redes sociales, tiene una correlación positiva con el bienestar subjetivo de los jóvenes, sugiriendo que una mayor integración social contribuye a una mejor calidad de vida.

Además, un estudio realizado en Colombia analizó la relación entre las redes sociales de apoyo y el bienestar subjetivo en jóvenes afectados por la violencia. Los resultados indicaron que aquellos jóvenes que contaban con redes de apoyo sólidas mostraban una mayor satisfacción con la vida y una mejor salud mental, en comparación con aquellos con redes de apoyo limitadas (Guevara., et al, 2021) Estos hallazgos coinciden con la revisión sistemática de Webster et al. (2021), donde se destaca que la calidad de las redes de apoyo y no solo su cantidad es un factor determinante en el bienestar de los jóvenes.

Por otro lado, la investigación de Tuominen y Haanpää (2022) resalta que la percepción de confianza y reciprocidad en las interacciones sociales es clave en la construcción del bienestar subjetivo. Los jóvenes que confían en sus redes de apoyo y perciben una relación equitativa en términos de ayuda mutua, presentan un bienestar emocional más estable. Esto se alinea con estudios previos que enfatizan la importancia del apoyo social como un amortiguador del estrés y la ansiedad en contextos de incertidumbre.

## *Estrés*

El concepto de estrés tiene sus raíces en la biología y la fisiología. Su precursor más influyente fue el fisiólogo Walter Cannon, quien en la década de 1920 introdujo la noción de la respuesta de lucha o huida (*fight or flight response*), describiendo cómo el organismo reacciona ante amenazas mediante la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de adrenalina (Cannon, 1929).

Así mismo, Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)”. Al hablar de estrés, se debe tener en cuenta que un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Es aquí, cuando se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por otra parte, el término eustrés, hace referencia a la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. , (p. 17)

En este sentido y teniendo en cuenta la definición de La Organización Mundial de la Salud (2023) el estrés constituye una respuesta natural del cuerpo frente a circunstancias que requieren una adaptación, siendo un fenómeno tanto fisiológico como psicológico provocado por circunstancias difíciles.

Entre los efectos negativos del estrés se encuentran el debilitamiento del sistema inmunológico, el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión, así como alteraciones en el sueño y la conducta alimentaria

(OMS, 2023). Desde el enfoque de la psico-neuro-endocrino-inmunología (PNEI), se ha evidenciado que el estrés crónico puede activar el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), generando una sobreproducción de cortisol, lo cual altera el equilibrio del sistema inmunológico. En esta activación, las citoquinas proinflamatorias juegan un papel central, ya que su liberación constante incrementa la carga alostática del organismo, comprometiendo la capacidad de respuesta inmunológica y aumentando la vulnerabilidad a diversas enfermedades. Estos hallazgos muestran cómo los factores psicológicos y emocionales, como el estrés académico, pueden tener efectos fisiológicos concretos que afectan la salud integral de los estudiantes (Castrillón et al, 2015).

Según Ávila (2014), el estrés ha tomado la forma de un problema de salud global por los rápidos cambios en la vida contemporánea, el aumento de la competitividad en los entornos laboral y académico, además de la exposición a varias demandas y provocan una sobrecarga mental y emocional.

Desde una perspectiva biopsicosocial, el estrés no solo conlleva reacciones fisiológicas como la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, sino que también influye en el bienestar psicológico y social del individuo (Ávila, 2014). En el aspecto emocional, puede provocar sentimientos de angustia, irritabilidad, ansiedad, tristeza y desmotivación; en el ámbito conductual, puede fomentar hábitos nocivos como el consumo desmedido de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas o comida, afectar la calidad del sueño y generar aislamiento social, así como impactar negativamente en el rendimiento laboral, académico y en las relaciones interpersonales (Lazarus & Folkman, 1984; Fernández-, 2020).

Algunos estudios han evidenciado que el estrés crónico se ha convertido en un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas (como la diabetes tipo

2), trastornos digestivos, inmunosupresión y problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos del estado de ánimo (McEwen, 2007; APA, 2022). El estrés crónico se ha reconocido como factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, lo que enfatiza la necesidad de implementar estrategias adecuadas para su manejo (OMS, 2023).

Las consecuencias de una mala salud mental pueden extenderse a lo largo de la vida, afectando el rendimiento académico, el éxito profesional y las relaciones interpersonales (Patel et al., 2016). Por ello, se subraya la necesidad de intervenciones tempranas en ámbitos como las escuelas, las comunidades y los sistemas de salud, con el objetivo de prevenir y tratar estos problemas de manera eficaz.

Desde el ámbito social, el estrés puede alterar los patrones de comunicación, disminuir la participación en redes de apoyo y generar tensiones dentro del entorno familiar o laboral. Además, cuando no se cuenta con recursos adecuados para su afrontamiento, puede convertirse en un factor que profundiza desigualdades sociales y condiciones de vulnerabilidad, especialmente en poblaciones expuestas a contextos de violencia, pobreza o exclusión (Moreno et al., 2021)

### ***Estrés académico***

El estrés académico hace referencia a una respuesta psicofisiológica experimentada por los estudiantes de las diferentes áreas del conocimiento, cuando perciben las demandas educativas como excesivas o difíciles de afrontar, esto afecta su bienestar emocional y su rendimiento académico (Lemos Rentería y Zapata Rueda, 2023). Este fenómeno, que ha sido ampliamente documentado en la literatura científica, se asocia con factores como sobrecarga de tareas, preparación y presentación de exámenes, presión por obtener buenos resultados y la falta de tiempo para el ocio y el descanso. Como consecuencia los estudiantes pueden desarrollar

síntomas físicos, como alteraciones en el sueño, fatiga y dolores de cabeza, así como problemas psicológicos, incluyendo ansiedad, angustia y dificultades de concentración (Milla Diaz, 2024).

Desde una perspectiva crítica, el concepto de estrés académico ha sido revisado en el ámbito de las ciencias de la educación, resaltando la interacción entre factores individuales y contextuales que lo desencadenan. Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011) argumentan que este tipo de estrés no solo se limita a la carga académica, sino que también está influenciado por la percepción del estudiante sobre sus propias capacidades y por el entorno educativo en el que se desenvuelve. En este sentido, el estrés académico no debe considerarse únicamente como una respuesta individual, sino como un fenómeno relacional en el que la estructura del sistema educativo, las metodologías de enseñanza y las expectativas institucionales juegan un papel clave.

En este sentido, el abordaje del estrés académico desde una perspectiva integral requiere considerar factores tanto individuales como contextuales, promoviendo estrategias de afrontamientos efectivas y fomentando un ambiente educativo que reduzca las presiones innecesarias y brinde herramientas para la gestión del estrés en los estudiantes (Jurado-Botina et al., 2021).

### ***Bienestar subjetivo***

El bienestar subjetivo (BS) es un concepto desarrollado por Ed Diener (1984) y hace referencia a la percepción y evaluación que una persona tiene sobre su calidad de vida. Pavot y Diener en 2008 proponen que la satisfacción con la vida es una de las dimensiones centrales del bienestar subjetivo, ya que implica una evaluación cognitiva global de la vida de un individuo en función de sus propios criterios y expectativas. A diferencia de las emociones, que son estados afectivos momentáneos y fluctúan con las circunstancias diarias, la satisfacción con la vida se

considera un juicio más estable en el tiempo. Esto se debe a que no depende de experiencias transitorias, sino de una reflexión más profunda sobre la congruencia entre las metas personales y la realidad percibida. No obstante, aunque relativamente estable, la satisfacción con la vida puede cambiar ante eventos significativos o transformaciones en la perspectiva del individuo

Por ello, el BS se describe como una experiencia subjetiva en la que cada individuo juzga su propio nivel de felicidad y satisfacción, más allá de condiciones objetivas como el estado de salud o la situación económica (Diener, 1994). Para Diener, el bienestar subjetivo no es un concepto único, sino una combinación de diferentes dimensiones que incluyen tanto aspectos emocionales como cognitivos (Muñoz, 2007).

El concepto de bienestar subjetivo tiene sus raíces en la filosofía hedonista de Epicuro, quien sostenía que la felicidad se alcanzaba mediante la maximización del placer y la minimización del dolor. Desde esta perspectiva, el bienestar no solo depende de factores externos, sino de la capacidad individual para experimentar placer y evitar el sufrimiento en el presente, resaltando así su naturaleza hedonista (Vázquez, 2018). Esta concepción ha influido en la psicología contemporánea, particularmente en el modelo de bienestar subjetivo propuesto por Diener, quien lo estructura en tres dimensiones principales.

En primer lugar, la satisfacción con la vida se refiere a la evaluación cognitiva global que una persona hace sobre su vida en su conjunto. Esta evaluación se basa en la comparación entre sus expectativas, metas personales y su situación real. En segundo lugar, el afecto positivo hace referencia a la frecuencia e intensidad de emociones placenteras como la alegría, la tranquilidad y el entusiasmo. Finalmente, el afecto negativo comprende emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira, que disminuyen la sensación de bienestar (Martín, 2002).

La medición de estas dimensiones ha sido abordada mediante diversos instrumentos, entre ellos la Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), utilizada para evaluar la frecuencia e intensidad de los afectos positivos y negativos en la vida cotidiana de las personas. Sin embargo, la conceptualización del bienestar afectivo se remonta a los estudios de Bradburn (1969), quien propuso un modelo en el que el bienestar psicológico no solo depende de la ausencia de afectos negativos, sino que se basa en el balance entre experiencias emocionales placenteras y displacenteras. Según Bradburn, una persona experimenta un alto bienestar cuando la frecuencia de emociones positivas supera la de emociones negativas, lo que sugiere que el bienestar no es unidimensional, sino que está compuesto por múltiples factores que interactúan entre sí.

El bienestar subjetivo no es un fenómeno aislado, sino que está determinado por múltiples factores que pueden ser tanto internos como externos. Entre los factores internos se encuentran la personalidad, la autoestima, el optimismo y las estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, personas con una disposición extrovertida y una alta autoestima tienden a evaluar su vida de manera más positiva y a experimentar mayor bienestar. Asimismo, el optimismo y la capacidad de manejar el estrés mediante estrategias efectivas de afrontamiento contribuyen a un mayor equilibrio emocional (Bernal, 2011).

Sin embargo, es crucial no caer en el sesgo de sobrevaloración de las emociones positivas, ya que su expresión explícita no garantiza necesariamente una vida plena ni un equilibrio emocional genuino. Seligman (2016) señala en su teoría del bienestar que el modelo de felicidad auténtica, centrado en la maximización de emociones placenteras, es insuficiente para explicar el florecimiento humano. En el primer capítulo de *Florecer*, el autor expone las limitaciones de este enfoque, argumentando que una vida significativa y satisfactoria no puede

reducirse exclusivamente a la experimentación de afectos positivos, ya que estos son efímeros y pueden no reflejar un bienestar profundo y sostenible.

El bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye componentes positivos como emociones placenteras, optimismo, satisfacción con la vida y sentido de propósito (Diener & Chan, 2018). La literatura ha demostrado que existe una relación bidireccional entre bienestar y salud, en la que un mayor bienestar puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

En este sentido, estudios han señalado que una visión del bienestar basada exclusivamente en la presencia de emociones positivas puede ser reduccionista y poco realista, ya que no toma en cuenta otras dimensiones fundamentales del bienestar humano, como el sentido de propósito, las relaciones interpersonales y la autodeterminación (Forgeard et al., 2011).

El bienestar subjetivo de los jóvenes está influenciado por diversos factores, entre ellos las relaciones sociales, el apoyo familiar, la autoestima y la resiliencia. La falta de estos elementos puede incrementar la vulnerabilidad ante problemas de salud mental, mientras que su presencia puede actuar como un factor protector (Patel et al., 2016). Además, factores como la pobreza, la violencia y el estrés se han identificado como elementos de riesgo que pueden agravar la sintomatología psicológica.

Por otro lado, los factores externos también son fundamental en la percepción del bienestar subjetivo. La calidad y cantidad de redes de apoyo social influyen directamente en el bienestar emocional, ya que contar con amigos, familiares o compañeros de trabajo que brinden apoyo emocional y tangible permite a las personas enfrentar mejor las dificultades de la vida.

Además, variables como el nivel socioeconómico y las oportunidades de desarrollo personal pueden incidir en la percepción de bienestar. Diener señala que el impacto de factores externos es moderado, ya que las personas pueden adaptarse a cambios positivos o negativos en sus condiciones de vida mediante adaptación hedónica, que implica que, tras experiencias de éxito o fracaso, los individuos vuelven a su nivel basal de bienestar con el tiempo (Muñoz, 2024).

### ***Influencia del contexto.***

El bienestar subjetivo (BS) no es un fenómeno aislado, sino que está profundamente influenciado por el contexto en el que se desenvuelve una persona. Según Gutiérrez et al en 2021, el contexto abarca tanto factores socioeconómicos, culturales y ambientales como experiencias individuales y colectivas que pueden moldear la percepción de satisfacción con la vida y la frecuencia de afectos positivos y negativos.

### ***Contexto socioeconómico.***

El nivel socioeconómico es un factor que puede influir en el bienestar subjetivo, aunque su impacto no es lineal. Las investigaciones han demostrado que los ingresos y el acceso a recursos básicos pueden mejorar la calidad de vida y reducir el estrés asociado con la precariedad económica. Sin embargo, más allá de un umbral de ingresos que cubra necesidades esenciales, el dinero afecta limitado al bienestar subjetivo por la adaptación hedónica. Es decir, las personas tienden a acostumbrarse a las mejoras económicas y, a largo plazo, su bienestar vuelve a un nivel estable (Guevara et al, 2021).

### ***Contexto Cultural y Normas Sociales.***

El bienestar subjetivo también está influenciado por factores culturales y las normas sociales predominantes en una sociedad. Según Diener, Oishi y Lucas en 2003, existen

diferencias significativas entre culturas colectivistas e individualistas en la manera en que las personas experimentan y reportan su bienestar.

En culturas individualistas (como Estados Unidos o algunos países europeos), el bienestar subjetivo tiende a estar más ligado a la autonomía, la autoexpresión y la consecución de metas personales.

### ***Redes de apoyo y contexto social***

En culturas colectivistas (como en varios países de Asia y América Latina), el bienestar subjetivo está más relacionado con la calidad de las relaciones interpersonales y el cumplimiento de normas sociales que fomentan la armonía y la interdependencia (Laino, 2023).

Las redes de apoyo social representan un factor clave dentro del contexto que influye en el bienestar subjetivo. De acuerdo con Hidalgo et al en 2022, contar con relaciones interpersonales sólidas (familia, amigos, compañeros de trabajo o comunidad) puede incrementar los niveles de bienestar al proporcionar apoyo emocional, instrumental y sentido de pertenencia.

En contextos donde las redes de apoyo son frágiles o inexistentes, los individuos pueden experimentar un mayor riesgo de afecto negativo, estrés y sensación de aislamiento. Por el contrario, en entornos donde hay vínculos comunitarios fuertes y reciprocidad en el apoyo, las personas tienden a reportar mayor satisfacción con la vida y emociones positivas (Barraza, 2021).

### ***Apoyo Social***

El concepto de apoyo social se originó durante la década de los setenta, en medio de un creciente interés por comprender los factores psicosociales que influyen en la salud mental y física de las personas. Aunque suele asociarse al campo de la psicología de la salud, sus raíces pueden rastrearse a trabajos previos sobre las relaciones afectivas y de apego. Uno de los

antecedentes fundamentales es la teoría del apego de John Bowlby (1969), psiquiatra y psicoanalista británico, quien planteó que los vínculos afectivos, especialmente entre madre e hijo, tienen una función adaptativa y protectora en el desarrollo del individuo. Esta teoría se nutre de los aportes del etólogo Konrad Lorenz, quien estudió el imprinting en animales, y del psiquiatra Harry Harlow, conocido por sus experimentos con monos rhesus, los cuales evidenciaron la importancia del contacto afectivo temprano. Bowlby sostuvo que los lazos afectivos constituyen un sistema de comportamiento innato que promueve la supervivencia, y que, a lo largo de la vida, el establecimiento de vínculos seguros puede proporcionar contención emocional, regulación del estrés y sensación de seguridad, todos ellos elementos fundamentales que más adelante serían retomados en los modelos de apoyo social.

Durante esta época se hacen públicos tres artículos que fueron la base para definir el apoyo social: Cassel J. (1974, 1976) sobre procesos psicosociales y estrés, el trabajo de Cobb S. (1976) sobre el apoyo social como amortiguador de los procesos estresantes vitales. A partir de estos estudios se definió el apoyo social como un proceso en el que se dan las transacciones entre las personas o como los vínculos entre sujetos o entre sujetos y grupos sirve para mejorar la adaptación cuando se enfrentan a situaciones de estrés, reto o privación (Caplan & Killilea, 1976).

A partir de la década de 1980, el concepto de apoyo social comenzó a consolidarse como un factor clave en la promoción de la salud y el bienestar psicológico. Durante este periodo, diversos estudios evidenciaron que el apoyo social podía actuar como un amortiguador del estrés, reduciendo los efectos negativos de situaciones adversas en la salud física y mental. Uno de los aportes más influyentes fue el Modelo de Apoyo Social propuesto por Cohen y Wills (1985), quienes plantearon dos hipótesis centrales: la hipótesis del efecto directo, que sostiene que el

apoyo social tiene efectos beneficiosos constantes sobre el bienestar, y la hipótesis del amortiguamiento, que sugiere que el apoyo social protege a las personas frente a los efectos nocivos del estrés. En esta misma línea, House et al. (1988) realizaron una revisión exhaustiva en la que explicaron cómo las relaciones sociales influyen en la salud, destacando el valor del apoyo emocional, instrumental e informativo en diferentes contextos.

Durante los años 90, el estudio del apoyo social se amplió hacia su impacto en poblaciones específicas, como pacientes con enfermedades crónicas, adultos mayores y comunidades vulnerables. En este contexto, se fortaleció el enfoque funcional del apoyo social, destacando la propuesta de Tardy (1985), quien identificó cuatro dimensiones fundamentales: el apoyo emocional, que implica expresiones de empatía, afecto y preocupación; el apoyo instrumental, que hace referencia a ayudas tangibles como recursos materiales o servicios; el apoyo informacional, relacionado con la provisión de consejos, orientaciones o información útil; y el apoyo evaluativo, centrado en la retroalimentación que permite al individuo reflexionar sobre sí mismo o sus decisiones. Estas categorías han sido clave para comprender cómo el apoyo social impacta en el bienestar individual desde diferentes frentes.

Paralelamente, estudios como los de Uchino et al. (1996) han demostrado que el apoyo social tiene implicaciones fisiológicas, particularmente sobre la respuesta inmunológica del organismo. Las personas con redes de apoyo sólidas presentan niveles más bajos de inflamación sistémica, lo cual se explica por su influencia en la carga alostática. Esta carga se refiere al desgaste fisiológico que experimenta el cuerpo frente al estrés crónico, y que se ve agravado por la liberación continua de citoquinas proinflamatorias. Este proceso ocurre cuando el eje hipotálamo-hipófisis-glándula suprarrenal (HHA) se activa de manera prolongada, estimulando la producción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), la cual, a través de sus receptores,

desencadena una cascada de respuestas inflamatorias. En este sentido, el apoyo social funciona como un amortiguador que reduce la activación de este eje, promoviendo una mejor regulación del sistema inmunológico y, por ende, una mejor salud física y mental.

En los años 2000, las investigaciones comenzaron a enfocarse en la calidad del apoyo social más que en su cantidad, destacando la importancia del apoyo percibido sobre el recibido objetivamente. Autores como Barrón (2009) y Lakey y Orehek (2011) argumentaron que no todas las interacciones sociales generan beneficios, ya que el apoyo inadecuado o percibido como insuficiente puede aumentar el estrés en lugar de mitigarlo. Esta perspectiva llevó a diferenciar entre distintos tipos de apoyo, como el apoyo estructural (número de relaciones sociales) y el apoyo funcional (calidad y utilidad de las relaciones), promoviendo una visión más detallada sobre su impacto en la salud.

Más recientemente, en la década de 2010 y 2020, los estudios sobre apoyo social han incorporado el impacto de la tecnología y las redes sociales digitales en la construcción de vínculos de apoyo. Investigaciones como las de Hampton y Wellman (2018) han analizado cómo las interacciones en plataformas digitales pueden complementar o incluso sustituir las relaciones cara a cara, permitiendo el acceso a apoyo social en contextos de aislamiento o limitaciones geográficas. Sin embargo, se ha señalado que la calidad de estos vínculos digitales puede ser variable y que la sobreexposición en redes sociales no siempre conlleva un mayor bienestar emocional, sino que en algunos casos puede generar dependencia o estrés social.

En este sentido, para el desarrollo de los contenidos de este trabajo, se acoge la definición de apoyo social propuesta por Tardy (1985), quien lo conceptualiza a partir del contenido del apoyo, como el conjunto de interacciones sociales que proporcionan ayuda a las personas, y que puede manifestarse en cuatro dimensiones clave: emocional, instrumental, informativa y

evaluativa. Esta perspectiva permite analizar el apoyo social como un recurso multifacético, relevante para la promoción del bienestar individual y colectivo.

El bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye componentes positivos como emociones placenteras, optimismo, satisfacción con la vida y sentido de propósito (Diener & Chan, 2018). La literatura ha demostrado que existe una relación bidireccional entre bienestar y salud, en la que un mayor bienestar puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Los mecanismos a través de los cuales el bienestar impacta la salud incluyen la regulación biológica, como una mejor respuesta inmunológica y reducción del estrés, así como la promoción de conductas saludables, como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y la adherencia a tratamientos médicos (Diener & Chan, 2018). Además, se diferencian dos dimensiones del bienestar: el bienestar subjetivo, que se basa en la percepción personal de felicidad, y el bienestar psicológico, relacionado con el desarrollo y el funcionamiento óptimo del individuo.

También se destaca la necesidad de intervenciones efectivas en escuelas, comunidades y sistemas de salud, así como la urgencia de más investigaciones para comprender mejor la salud mental adolescente y desarrollar estrategias más eficaces a nivel global.

### **Objetivo general**

Validar en su contenido una guía psicoeducativa encaminada al aumento del bienestar subjetivo en estudiantes de áreas de la salud, a partir la información relacionada con el papel de las redes de apoyo y la reducción del estrés académico.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar la validez de contenido de la guía psicoeducativa mediante la convergencia de opiniones de expertos en el área de psicología y educación superior
- Verificar la pertinencia y coherencia de los componentes teóricos y psicoeducativos incluidos en la guía, a través de la valoración experta
- Comprobar la suficiencia de los componentes de la guía psicoeducativa en cuanto a si los contenidos son claros, completos y aplicables en el contexto universitario de estudiantes del área de la salud.

## **Método**

### ***Diseño***

El presente proyecto corresponde a una investigación cuantitativa, descriptiva de corte transversal, y de naturaleza psicométrica orientada al desarrollo tecnológico, de acuerdo con la clasificación del sistema de ciencia y tecnología en Colombia – MINCIENCIAS. Su objetivo es el diseño y validación de contenido mediante la estrategia de evaluación a través del criterio de jueces expertos, de una guía psicoeducativa para la promoción del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, centrada en el fortalecimiento de las redes de apoyo, el apoyo social percibido y la gestión del estrés académico.

La presente investigación hace referencia a una innovación de producto-servicio en el campo psicoeducativo, entendida como “*la introducción de un bien o servicio nuevo o significativamente mejorado con respecto a sus características o en usos posibles*” (Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, 2029, p 35). La guía contempla elementos estructurados con características funcionales y psicométricas que permiten su evaluación y posterior implementación en contextos universitarios, incluyendo contenidos y herramientas para el abordaje integral del bienestar subjetivo desde una perspectiva preventiva y de promoción de la

salud mental, integrando conceptos de la psicología positiva, la psicoeducación y el apoyo social como factor protector.

Este proyecto constituye un ejercicio de validez de contenido, aplicado mediante la estrategia de jueces expertos, considerada un procedimiento central en la investigación psicométrica para asegurar la calidad de los instrumentos de evaluación. Tal como sostienen Montero y León (2008), el juicio de expertos permite determinar la claridad, coherencia, relevancia y suficiencia de los ítems con respecto a las variables de estudio. En este sentido, la participación de jueces con experiencia en los ámbitos de bienestar subjetivo y estrés académico posibilita la reducción de sesgos y aumenta la solidez de la interpretación de los resultados (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008).

### ***Participantes / Muestra***

Para realizar la validación de la guía, se contará con la participación de tres a cinco jueces expertos, seleccionados mediante muestreo intencional. Se dará prioridad a la participación de profesionales con formación académica de posgrado en psicología, educación en salud, salud pública o áreas afines, que cuenten con experiencia comprobada por lo menos de dos años en uno de los siguientes campos:

- Bienestar subjetivo en jóvenes o población universitaria.
- Intervenciones psicoeducativas en contextos de educación superior.
- Evaluación acompañamiento de problemáticas asociadas al estrés académico.
- Diseño, validación o implementación de herramientas educativas o programas de promoción de la salud mental.

Aunque se procurara a contar con perfiles que integran diferentes áreas (docencia, investigación, práctica, clínica o comunitaria), se flexibilizará el requisito de tiempo en la

trayectoria profesional permitiendo la inclusión de profesionales con mínimo dos años de experiencia, relevante y/o vinculación actual, a instituciones educativas o de salud mental.

Esta estrategia permitirá asegurar la viabilidad del proceso como la calidad técnica del juicio experto, garantizando que los evaluadores, cuenten criterio suficiente para valorar aspectos de claridad, pertinencia relevancia y adecuación técnica de la guía propuesta.

### ***Método Delphi***

El método Delphi se utilizará para la recolección de juicios, expertos, asegurando un proceso estructurado, anónimo y controlado. Este procedimiento permite obtener un consenso progresivo entre los evaluadores y reduciendo la influencia de sesgos, culpables y jerárquicos. (Gil y Pascual, 2012).

Los jueces eran informados previamente sobre los objetivos del proceso, el carácter confidencial de su participación. Cada experto Val lo hará de forma independiente, las actividades y componentes de la guía proporcionando retroalimentación cualitativa y cuantitativa. Las respuestas serán sistematizadas y, si es necesario, se realizará una segunda ronda de evaluación hasta alcanzar niveles aceptables de acuerdo.

### **Plan de Análisis**

#### ***Modelo Cociente de Validez de Contenido (CVC) de Hernández-Nieto (2002)***

Para cuantificar la validez de contenido, la técnica estadística de análisis psicométrico que se empleará consistirá en el Cociente de Validez de Contenido (CVC), propuesto por Hernández-Nieto (2002). Este modelo permite determinar el grado de adecuación de los elementos de la guía en relación con los criterios de claridad, relevancia y representatividad, garantizando que cada ítem aporte a los objetivos del instrumento.

Cada elemento será valorado por los jueces expertos a través de una escala ordinal de tipo

Likert donde 1 es que No cumple con el criterio evaluado y 4, Cumple totalmente

<p>"Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas</p> <p>1. No cumple con el criterio: El ítem no es claro</p> <p>2. Bajo Nivel: El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.</p> <p>3. Moderado nivel: Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.</p> <p>4. Alto nivel: El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada."</p>	<p>Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo</p> <p>1. No cumple con el criterio: El ítem no tiene relación lógica con la dimensión</p> <p>2. Bajo Nivel: El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.</p> <p>3. Moderado nivel: El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que esta midiendo</p> <p>4. Alto nivel: El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.</p>	<p>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p> <p>1. No cumple con el criterio: El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión</p> <p>2. Bajo Nivel: El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.</p> <p>3. Moderado nivel: El ítem es relativamente importante</p> <p>4. Alto nivel: El ítem es muy relevante y debe ser incluido</p>	<p>Suficiencia: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.</p> <p>1. No cumple con el criterio: Los ítems no son suficientes para medir la dimensión.</p> <p>2. Bajo Nivel: Los ítems miden algún aspecto de la dimensión pero no corresponden con la dimensión total.</p> <p>3. Moderado nivel: Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente.</p> <p>4. Alto nivel: Los ítems son suficientes</p>
--	--	---	---

A partir de estas valoraciones, se calculará el CVC para cada ítem y para la guía en su conjunto, lo que permitirá identificar la consistencia y pertinencia del contenido. El cálculo matemático del CVC se hará teniendo en cuenta la formula propuesta por Hernández-Nieto

(2002):  $CVC_i = (\bar{X}_i / V_{\text{máx}})$ , donde:  $\bar{X}_i$  es la media aritmética de las puntuaciones asignadas por los jueces al ítem  $i$ , y  $V_{\text{máx}}$  es el valor máximo posible en la escala en este caso es 4.

Posteriormente, se calcula el CVC corregido para controlar el error asociado a la media, mediante la siguiente expresión:  $CVC_{ci} = CVC_i - (1 - CVC_i) \times (1 / k)$ . Donde  $k$  representa el número de jueces.

Finalmente, se obtiene el CVC total (CVCt) del instrumento promediando los valores de todos los ítems:  $CVCt = \Sigma CVC_{ci} / n$ , donde  $n$  es el número total de ítems evaluados.

En este sentido, valores del CVC superiores a 0.80 se consideran indicativos de una alta validez de contenido, mientras que aquellos inferiores sugieren la necesidad de revisión o reformulación del ítem correspondiente.

Los resultados obtenidos guiarán la decisión de conservar, ajustar o eliminar los ítems que no alcancen niveles adecuados de validez de contenido (Hernández-Nieto, 2002) relacionados con bienestar subjetivo, red de apoyo, apoyo social y control del estrés académico.

Ambos métodos garantizarán la validez y rigurosidad del producto final, fortaleciendo su pertinencia técnica y su aplicabilidad en contextos universitarios de ciencias de la salud.

## **Procedimiento**

### ***Fase 1. Identificación:***

En la fase inicial se delimitó el tema de investigación sobre las necesidades psicoeducativas de adultos jóvenes en ciencias de la salud. Se elaboró el planteamiento del problema, se definieron los objetivos del proyecto y se formuló la pregunta de investigación. Asimismo, se desarrolló el marco teórico con base en una revisión de literatura actualizada,

abordando conceptos clave como el bienestar subjetivo, el estrés académico, las redes de apoyo y el apoyo social.

### ***Fase 2. Planeación***

Durante esta fase se construyeron las especificaciones en las que se basa el diseño estructural de la guía. Contemplando las dimensiones e indicadores clave para la promoción del bienestar subjetivo, organizados en tres ejes fundamentales:

- Redes de apoyo y apoyo social (Indicadores: percepción de apoyo, disponibilidad de red, calidad del vínculo).
- Estrategias de afrontamiento y manejo del estrés (Indicadores: reconocimiento de estresores, estrategias adaptativas, control emocional).
- Bienestar subjetivo (Indicadores: satisfacción con la vida, afecto positivo y negativo, sentido de propósito).

Esta planeación permite organizar los contenidos y actividades de la guía en función de los indicadores definidos, garantizando su coherencia con los objetivos del proyecto.

### ***Fase 3. Construcción***

A partir de las especificaciones, se inició la creación del contenido teórico y metodológico de la guía. Esta etapa incluye la revisión de otras estrategias que, de manera independiente se han enfocado en cada uno de los componentes de esta cartilla el diseño de los capítulos temáticos, la redacción de recursos psicoeducativos y la inclusión de herramientas prácticas, tales como ejercicios de reflexión, actividades tanto individuales como grupales, dinámicas para fortalecer redes y estrategias de autocuidado. También la definición de los materiales, recursos visuales y orientaciones para la implementación de cada sección de la guía.

#### ***Fase 4. Evaluación***

La guía fue sometida a una evaluación de contenido por jueces expertos, quienes contaban con conocimientos en bienestar subjetivo, apoyo social y estrés académico. Para garantizar rigurosidad metodológica, se utilizó el método de validez de contenido sugerido por Hernández-Nieto (2002), junto con la estrategia sugerida por la metodología Delphi, el cual permitió recopilar retroalimentación de forma anónima y estructurada. Los expertos evaluaron dimensiones como la claridad, pertinencia, suficiencia y relevancia del contenido, así como la organización de las actividades, el lenguaje utilizado y la aplicabilidad en contextos universitarios. La información fue recopilada mediante un cuadro de excel de manera digital acompañado de instrucciones precisas para su diligenciamiento.

#### ***Fase 5. Resultados***

Para la presentación y análisis de los resultados obtenidos en la evaluación por jueces expertos, se adoptó un orden que facilita la comprensión y el seguimiento del proceso de validación de contenido de la guía psicoeducativa. En primera instancia, los resultados se exponen por componente, abordando de manera individual cada uno de los ejes que estructuran la guía: Red de apoyo, Apoyo social, Control del estrés académico y Bienestar subjetivo. Posteriormente, dentro de cada componente, se analizan los resultados por criterio de valoración, correspondientes a claridad, coherencia, suficiencia y relevancia, según la escala tipo Likert utilizada. Los datos obtenidos a partir de la evaluación de los jueces fueron sistematizados en una matriz de Excel y analizados mediante el método de validez de contenido propuesto por Lawshe (1975), en su versión modificada por Tristán (2008), a través del cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC o CVC), con el fin de determinar el grado de adecuación, coherencia y pertinencia de los componentes que conforman la guía.

	Red de apoyo		Apoyo social		Control del Estrés		Bienestar Subjetivo	
	PD	CVC	PD	CVC	PD	CV C	PD	CVC
<b>Claridad</b>	4.0	1.0	4.0	1.0	4.0	1.0	4.0	1.0
<b>Coherencia</b>	4.0	1.0	4.0	1.0	4.0	1.0	4.0	1.0
<b>Relevancia</b>	4.0	1.0	4.0	1.0	4.0	1.0	4.0	1.0
<b>Suficiencia</b>	3.7	0.9	3.7	0.9	3.7	0.9	3.7	0.9

A nivel general, los resultados evidencian que los cuatro componentes de la guía obtuvieron puntajes superiores al valor mínimo de referencia (0.69) en todos los criterios evaluados. En particular, los componentes Red de apoyo, Apoyo social, Control del estrés académico y Bienestar subjetivo alcanzaron valores de CVC = 1.0 en los criterios de claridad, coherencia y relevancia, lo que indica unanimidad entre los jueces respecto a la adecuación y pertinencia de los contenidos incluidos. En cuanto al criterio de suficiencia, los cuatro componentes presentaron valores de CVC = 0.9, manteniéndose igualmente dentro del rango de validez óptima, aunque ligeramente inferior al puntaje máximo alcanzado en los demás criterios. Este resultado sugiere que, si bien los contenidos cubren de manera adecuada los aspectos necesarios en cada eje, podrían enriquecerse en el futuro con ejemplos o recursos complementarios para ampliar su aplicabilidad práctica.

En este sentido, estos hallazgos permiten concluir que la guía psicoeducativa cumple con los estándares requeridos de validez de contenido, presentando niveles óptimos de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia. Asimismo, los jueces expertos aportaron sugerencias de

mejora de carácter transversal, orientadas a fortalecer su implementación práctica, tales como integrar instrumentos breves validados para monitoreo, incluir orientaciones sobre rutas de derivación clínica, proponer matrices de valoración del vínculo y contemplar secciones sobre equidad y accesibilidad. Dichas observaciones se reconocen como aportes complementarios que podrían considerarse en futuras versiones, sin que ello implique la necesidad de ajustes en la estructura o contenido actual de la guía.

### ***Fase 6. Discusión y conclusión:***

La construcción de la guía psicoeducativa se fundamenta en la necesidad identificada en el planteamiento del problema, en la que se reconoce el aumento del estrés académico y las dificultades para el manejo emocional en los adultos jóvenes universitarios del área de la salud. Esta población enfrenta una carga académica exigente, prácticas profesionales demandantes y una presión constante por el rendimiento, lo que afecta directamente su bienestar subjetivo y su calidad de vida (Barbayannis et al., 2022; Huaricallo, 2020). Desde esta perspectiva, el proyecto surge como una respuesta concreta a la falta de herramientas psicoeducativas que integren el manejo del estrés, el fortalecimiento de las redes de apoyo, el apoyo social y la promoción del bienestar subjetivo, elementos ampliamente respaldados por la literatura como factores protectores frente a la vulnerabilidad emocional (Lazarus & Folkman, 1984; Diener, 1984; Orcasita & Uribe, 2010).

De acuerdo con lo expuesto en la justificación, la guía adquiere relevancia social al ofrecer un recurso accesible y contextualizado para la promoción de la salud mental en la población universitaria, problemática que no solo afecta el desempeño académico, sino también la estabilidad emocional y el desarrollo personal de los jóvenes adultos. La Política Nacional de

Salud Mental 2024-2033 del Ministerio de Salud y Protección Social destaca la necesidad de fortalecer las estrategias de prevención y promoción en entornos educativos, con el fin de fomentar el bienestar emocional, la resiliencia y el sentido de comunidad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024). En consonancia con este propósito, el proyecto materializa la necesidad de contar con instrumentos que impulsen la salud mental desde la prevención y la psicoeducación. La evidencia ha demostrado que el fortalecimiento de las redes de apoyo y la percepción de apoyo social actúan como factores protectores frente a los efectos negativos del estrés, al tiempo que promueven la satisfacción vital y la adaptación saludable (Cohen & Wills, 1985; Orcasita & Uribe, 2010).

En el nivel general, los resultados de la evaluación por jueces expertos evidencian que los cuatro componentes de la guía Red de apoyo, Apoyo social, Control del estrés académico y Bienestar subjetivo obtuvieron puntajes superiores al valor mínimo de referencia (0.69) en todos los criterios evaluados. En particular, alcanzaron valores de CVC = 1.0 en los criterios de claridad, coherencia y relevancia, lo que indica unanimidad entre los jueces respecto a la adecuación y pertinencia de los contenidos incluidos. En cuanto al criterio de suficiencia, los cuatro componentes presentaron valores de CVC = 0.9, manteniéndose igualmente dentro del rango de validez óptima, aunque ligeramente inferior al puntaje máximo alcanzado en los demás criterios. Este resultado sugiere que, si bien los contenidos cubren de manera adecuada los aspectos necesarios en cada eje, podrían enriquecerse en el futuro con ejemplos o recursos complementarios para ampliar su aplicabilidad práctica.

Estos hallazgos permiten concluir que la guía psicoeducativa cumple con los estándares requeridos de validez de contenido, presentando niveles óptimos de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia. Asimismo, los jueces expertos aportaron sugerencias de mejora de

carácter transversal, orientadas a fortalecer su implementación práctica, tales como integrar instrumentos breves validados para monitoreo, incluir orientaciones sobre rutas de derivación clínica, proponer matrices de valoración del vínculo y contemplar secciones sobre equidad y accesibilidad. Dichas observaciones se reconocen como aportes complementarios que podrían considerarse en futuras versiones, sin que ello implique la necesidad de ajustes en la estructura o contenido actual de la guía. En consecuencia, el proceso de validación, sustentado en los modelos de Lawshe (1975) y Hernández-Nieto (2002), confirma la solidez metodológica y la consistencia teórica de la propuesta, garantizando su pertinencia para la población objetivo.

Asimismo, los resultados obtenidos permiten ubicar esta guía dentro de un marco de acción coherente con los lineamientos de la Política Nacional de Salud Mental 2024–2033, que enfatiza la importancia de implementar estrategias de promoción de la salud mental en instituciones educativas y fortalecer los sistemas de apoyo disponibles para los estudiantes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024). En este sentido, la guía puede integrarse de manera efectiva a los programas de bienestar universitario como un recurso psicoeducativo orientado al autocuidado, la regulación emocional y el fortalecimiento del apoyo social. Su incorporación en estos programas contribuye a consolidar ambientes académicos protectores, sensibles a las necesidades emocionales de los estudiantes y alineados con los objetivos institucionales de acompañamiento integral.

En el plano práctico, el proyecto representa un aporte directo al fortalecimiento de los programas de bienestar universitario y de los procesos de acompañamiento psicoeducativo, al ofrecer una herramienta que puede ser implementada en talleres, asesorías o espacios grupales orientados a la promoción de la salud mental. La guía no solo transmite conocimiento, sino que fomenta la acción y la reflexión, promoviendo la autorregulación emocional, el manejo del estrés

y la identificación de redes de apoyo significativas como fuentes de contención y soporte. Su aplicación puede contribuir al desarrollo de entornos académicos más saludables, en los que los estudiantes fortalezcan sus recursos personales y sociales, favoreciendo la resiliencia y previniendo la aparición de problemáticas psicológicas asociadas al estrés.

En términos teóricos y aplicados, este proyecto articula los fundamentos de la psicología positiva, la teoría del apoyo social y el modelo biopsicosocial de la salud, integrando una comprensión amplia del bienestar como un proceso dinámico que involucra dimensiones emocionales, cognitivas y relacionales (Diener, 1984; Engel, 1977; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esta integración permite comprender que el bienestar subjetivo no se limita a la ausencia de malestar, sino que implica la activación de recursos internos y externos que fortalecen la capacidad adaptativa del individuo. La guía se constituye así en una manifestación práctica de este enfoque, al trasladar los aportes teóricos a un formato psicoeducativo que promueve la salud mental y el desarrollo integral en contextos universitarios.

En conclusión, la guía psicoeducativa validada representa una respuesta pertinente, integral y científicamente fundamentada a la problemática del bienestar subjetivo en los estudiantes de ciencias de la salud. Su proceso de elaboración y validación demuestra la viabilidad de diseñar herramientas que integren la teoría psicológica con las necesidades reales del contexto educativo, aportando al fortalecimiento de la salud mental, la resiliencia y las relaciones sociales de la población universitaria. Además, este trabajo sienta las bases para futuras investigaciones que evalúen su eficacia empírica y su impacto en la reducción del estrés académico, consolidando así una propuesta que promueve una formación universitaria más equilibrada, saludable y orientada al desarrollo humano integral.

## **Vacíos y limitaciones**

**Falta de validación empírica del material:** La guía psicoeducativa, aunque fundamentada teóricamente, no presenta evidencia de evaluación empírica o validación con la población objetivo (adultos jóvenes de ciencias de la salud). Esto limita su fiabilidad y aplicabilidad general.

**Carencia de evaluación de impacto:** No se especifican mecanismos para medir la eficacia de la guía en la reducción del estrés o la mejora del bienestar subjetivo, lo que deja abierta la necesidad de definir indicadores y métodos de evaluación.

## **Nuevos desafíos e interrogantes**

A partir de las evaluaciones por jueces expertos se identifican nuevos desafíos orientados al fortalecimiento técnico y metodológico de la guía psicoeducativa. Entre ellos se plantea la necesidad de incorporar criterios de calidad en los vínculos de apoyo (reciprocidad, confiabilidad, accesibilidad) y rutas institucionales claras ante crisis, que incluyan tiempo de respuesta y procedimientos de derivación.

También surge el desafío de diseñar herramientas breves de evaluación (rúbricas, mini instrumentos o escalas tipo likert) las cuales permitan la realización de tamizajes, seguimientos y monitoreos periodicos en las variables como apoyo social, control de estrés y bienestar subjetivo, con puntos de cohorte orientativos y pautas de acción.

Se reconoce también la importancia de agregar criterios de severidad, banderas rojas y protocolos de derivación ante indicadores de riesgo, junto con estrategias alternativas de regulación emocional y adaptación cultural.

Entre los principales interrogantes que surgen se encuentran: ¿Cómo garantizar la confiabilidad y pertinencia de la guía propuesta?, ¿Qué mecanismos de seguimiento y retroalimentación permitirían valorar la eficacia real de la red de apoyo y las estrategias de afrontamiento?, ¿De qué manera integrar la evaluación del bienestar subjetivo con indicadores clínicos y contextuales relevantes?

## Referencias

- American Psychological Association (APA). (2022). *Stress in America 2022*.  
<https://www.apa.org>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=0194af743cf01b2d97f59148eb599e5282086d80>
- Ávalos Guijarro, A. (2024). *Efectos del estrés académico en el rendimiento y bienestar emocional de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática*. *Revista Sanitaria de Investigación*, 10(1), 45–59.
- Avila, J. (2014). *El estrés, un problema de salud del mundo actual*.  
[http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)
- Barbayannis, G., et al. (2022). Academic stress and mental health among university students in the UK. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- 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.
- 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.

- 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. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709222.pdf>
- 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 de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 17-26.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Attachment, Londres, Hogarth Press
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*. PAIDOS.  
[https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos\\_virtuales/posgrado/maestria\\_asesoria\\_familiar/familia\\_contemporanea/modulo1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/familia_contemporanea/modulo1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf)
- Campos Blas Malena Mayra, & Bach. Garay Alvarado Erick. (2021). Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de huancayo-2020. 1–170.  
[https://www.academia.edu/83716845/Resiliencia\\_y\\_estr%C3%A9s\\_acad%C3%A9mico\\_en\\_universitarios\\_de\\_psicolog%C3%ADa\\_en\\_tiempos\\_de\\_aprendizaje\\_virtual\\_de\\_una\\_Universidad\\_Privada\\_de\\_Huancayo\\_2020](https://www.academia.edu/83716845/Resiliencia_y_estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_en_universitarios_de_psicolog%C3%ADa_en_tiempos_de_aprendizaje_virtual_de_una_Universidad_Privada_de_Huancayo_2020)
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Castrillón, E., Sarsosa-Prowesk, K., Moreno-Gómez, F., & Moreno-Correa, S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*, 1(1), 16–28.  
<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/657>
- Cheng, L., Fan, C., Chen, Y., & Liu, Q. (2023). Academic stress and adolescent subjective well-being: The mediating role of school burnout and internet addiction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1150200.

- Chira Huamán, F. G., & Anaya Vargas, C. E. (2021). *Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en egresados universitarios de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/11861>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- 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. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1724673>
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 18(2), 505–525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- 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: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2017). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 1, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Eccles, J., Templeton, J., Barber, B., & Stone, M. (2003). Adolescence and emerging adulthood: The critical passage ways to adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 383–406). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02621-029>

- Ekinci, N. (2024). Mental well-being in adolescence: A systematic review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 16(1), 102–110.  
<https://doi.org/10.18863/pgy.1315698>
- Escobar-Pérez, J., & Cuervo-Martínez, Á. (2008). *Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización*.  
[https://www.humanas.unal.edu.co/lab\\_psicometria/application/files/9416/0463/3548/Vol\\_6\\_Articulo3\\_Juicio\\_de\\_expertos\\_27-36.pdf](https://www.humanas.unal.edu.co/lab_psicometria/application/files/9416/0463/3548/Vol_6_Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf)
- Fernández-Abascal, E. G. (2020). *Psicología del estrés: Evaluación, afrontamiento y tratamiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1).
- Gaby, M. S. (2024). *El modelo ecológico de Bronfenbrenner*.  
<https://www.goconqr.com/diapositiva/19029823/el-modelo-ecologico-de-bronfenbrenner>
- Gil, B y Pascual, D. (2012). La metodología Delphi como técnica de estudio de la validez de contenido. *Anales de Psicología*, 28(3) pág. 1011-1020. Universidad de Murcia: España  
<https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156211>
- 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. Recuperado de  
[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/01.Bobassi\\_9-1oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/01.Bobassi_9-1oa.pdf)
- 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. <https://repository.uniminuto.edu/items/b1cb633c-259b-4d07-8650-1999ef31a1c0>
- 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.

- Han, J., Ryu, C. E., & Nadarajan, G. (2024). Exploring factors affecting student learning satisfaction during COVID-19 in South Korea. *Proceedings of the 2024 10th International Conference on Frontiers of Educational Technologies*, 45–52.
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545
- Huaricallo, N. (2020). Nivel de bienestar y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina y turismo de la Universidad Católica de Santa María, 2019. *Revista de Psicología*, 37(2), 123-135.
- Huaricallo, N. (2020). *Nivel de Bienestar y su Relación con el Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y Turismo de la Universidad Católica de Santa María, 2019*. Edu.Pe. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/54382ed4-d7ec-41eb-994c-33eba2b97804>
- Instituto Departamental de Salud de Nariño. (2023). *Redes de apoyo*. <https://glia.idsn.gov.co/redes-de-apoyo/>
- 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. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272015000300002>
- 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). Recuperado de <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/3917>
- 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.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lemos Rentería, M. I., & Zapata Rueda, C. M. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión teórica desde las variables. *Estudios del Pacífico*, 3(5), 123–139. Recuperado de <https://revistas.uniclaretiana.edu.co/index.php/EstudiosdelPacifico/article/view/692>
- Linares, E., Vilariño, C. S., Villas, M. A., Álvarez-Dardet, S. M., & López, M. (2002). El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales De Psicología*, 18, 45–59. [https://www.um.es/analesps/v18/v18\\_1/03-18\\_1.pdf](https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf)
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students: A moderated chain mediation model of negative affect, sleep quality, and social support. *Acta Psychologica*, 239(104014), 104014. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>
- Madariaga, C., Abello, R. y Sierra, O. (2003). Caracterización y funciones de las redes sociales. Capítulo 2. Redes sociales infancia, familia y comunidad. Cargraphics S.A. Bogotá. Colombia. <http://revista-redes.rediris.es/webredes/textos/infancia.pdf>
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.
- Mena-Freire, M. (2023). *Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de relaciones latentes con SEM*. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 55–68.

- Milla Diaz, K. L. (2024). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 4(9), 424-445. Recuperado de <https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/265>
- Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación. (2019). *Tipología de proyectos calificados como de carácter científico, tecnológico e innovación*, (5a ed.). [https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/paginas/documento\\_de\\_tipologias-version\\_5\\_vf.pdf](https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/paginas/documento_de_tipologias-version_5_vf.pdf)
- Ministerio de Educación República de Panamá. (2021). *Apoyo Emocional. Psicoterapia breve e Intensiva para Los equipos Psicosociales del Ministerio De Educación*. Gob.pa. <https://guias.meduca.gob.pa/sites/default/files/2021-07/Apoyo%20Emocional%20-2021.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Análisis de situación de la salud mental con énfasis en determinantes sociales. Colombia*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/asis-salud-mental-determinantes-sociales-colombia.pdf>
- Montier-Iglesias, O., & Montier-Iglesias, A. (2023). *Apoyo social percibido por familiares de niños con Leucemia Linfoblástica Aguda*. Sld.cu. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942023000100023](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000100023)
- Moreno-Jiménez, B., Blanco, L. M., & Garrosa, E. (2021). El estrés y sus implicaciones sociales: un enfoque integral. *Revista de Psicología y Salud*, 31(1), 45–60.
- Mortimer, J. T., Zimmer-Gembeck, M. J., Holmes, M., & Shanahan, M. J. (2002). The process of occupational decision making: Patterns during the transition to adulthood. *Journal of Vocational Behavior*, 61(3), 439–465. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2002.1885>
- Mu, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18).
- Muñoz, J. (2024). El bienestar subjetivo de estudiantes universitarios explicado por variables psicológicas y sociodemográficas. *Psykhē*, 33(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22557>

- Murillo Muñoz, J. (2024). El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas. *Psykhe* (Santiago), 33(1), 0-0.
- Orcasita, L. T., & Uribe, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia*, 4(2), 69–82. <https://doi.org/10.21500/19002386.1151>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *El estrés y su impacto en la salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- 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.
- Pérez Ortega, M. E. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. *Visión Antataura*, 3(1), 79–97. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/225/2251081006/html/>
- Pérez-Jorge, D., et al. (2025). *Examining the effects of academic stress on student well-being during COVID-19. Humanities and Social Sciences Communications*
- Periasamy, S. (2023). Stress, subjective well-being and its link to the academic performance of medical students. *Current Medical Research and Practice*, 13(1), 19–24.
- Revista Sanitaria de Investigación. (2024). Estrés académico y sus efectos en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Sanitaria de Investigación*. Recuperado de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estres-academico-y-sus-efectos-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes-una-revision-sistemica/>
- Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Recuperado de <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>
- Secretaría Distrital de la Mujer. (2023). *Redes de apoyo para prevenir violencias basadas en género*. Recuperado de <https://sdmujer.gov.co/noticias/news/redes-de-apoyo-para-prevenir-violencias-basadas-en-genero>

- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Mexico: Océano.
- Subramani, P., & Venkatachalam, J. (2024). Subjective wellbeing and academic stress among adolescent school students. *Indian Journal of Mental Health*, 11(1), 27–34.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187–202. <https://doi.org/10.1007/BF00905728>
- Teque, M., Galvez, N., & Salazar, D. (2020). Estres academico en estudiantes de enfermeria de una universidad peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 43–48. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Tristán, A. (2008). *MODIFICACIÓN AL MODELO DE LAWSHE PARA EL DICTAMEN CUANTITATIVO DE LA VALIDEZ DE CONTENIDO DE UN INSTRUMENTO OBJETIVO*. Edu.co. [https://www.humanas.unal.edu.co/lab\\_psicometria/application/files/9716/0463/3548/VO\\_L\\_6\\_Articulo4\\_Indice\\_de\\_validez\\_de\\_contenido\\_37-48.pdf](https://www.humanas.unal.edu.co/lab_psicometria/application/files/9716/0463/3548/VO_L_6_Articulo4_Indice_de_validez_de_contenido_37-48.pdf)
- Vázquez, M. G. (2018). Epicuro: El filósofo hedonista. *Clío: Revista de historia*, (198), 72-79.

## **Anexos**

### ***Anexo 1.***

Ejemplo consentimiento informado

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SANITAS**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, CIENCIAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**MISIONAL DE INVESTIGACIONES**  
**Consentimiento Informado – Jueces expertos**

<b>Título del estudio</b>	<i>Guía para la Promoción del Bienestar Subjetivo de los Adultos Jóvenes Universitarios de Ciencias de la Salud a través del Abordaje de la Red de Apoyo, el Apoyo Social y el Control del Estrés Académico.</i>
<b>Investigadores responsables</b>	Estudiantes: Sofía Amarillo Torres Sara Juliana Herrera Avellaneda Paula Andrea Moyano Higuera  Docente asesor responsable: John Alexander Castro Muñoz Ph.D. <a href="mailto:johacastro@unisanitas.edu.co">johacastro@unisanitas.edu.co</a>

**Presentación**

En la actualidad nos encontramos realizando como parte del proceso de finalización de la formación del pregrado en psicología, un ejercicio de investigación correspondiente a una validez de contenido de una guía para la Promoción del Bienestar Subjetivo de los Adultos Jóvenes Universitarios de Ciencias de la Salud a través del abordaje de la red de apoyo, el apoyo social y el control del estrés académico. En este contexto, Usted ha sido invitado(a) a aportar en el proceso y su participación consiste en dar su opinión experta como conocedor de la cultura colombiana en temas relacionados con la promoción de la salud, acerca del grado de validez y pertinencia de los componentes que conforman esta guía.

Para iniciar su participación, por favor lea cuidadosamente el siguiente consentimiento informado. Si está de acuerdo en las condiciones y en señal de aceptación, por favor firme al final de este documento. Eso le permitirá iniciar la tarea. De antemano queremos agradecer su participación con el proceso investigativo.

1. Su participación es totalmente voluntaria y puede suspenderla en el momento en que lo considere pertinente.
2. Su participación en el estudio no implica algún tipo de riesgo o molestia física o psicológica a corto o largo plazo como lo estipula la resolución 8430 de 1993.
3. Al aceptar ser participante del presente proyecto, Usted autoriza el uso de sus respuestas para los análisis estadísticos pertinentes que se harán de manera grupal y anónima al igual que las posibles publicaciones científicas que puedan darse.
4. La información obtenida en estos cuestionarios o en cualquier momento durante su participación en el proyecto será confidencial, y no tendrá un uso secundario o ajeno a la misma. Esto de conformidad con lo estipulado por el artículo 2 (numerales 5, 6 y 8) de la ley 1090 del 2006 del ejercicio profesional del psicólogo.
5. La recolección y protección de datos personales se rige por lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y del Decreto reglamentario 1377 de 2013 sobre los derechos correspondientes a la Ley de Habeas Data.

Partiendo de la información anteriormente mencionada, queremos informarle que al darle continuidad a este proceso nos autoriza para recopilar, almacenar, archivar, copiar, analizar, usar y consultar los datos que se consignarán a continuación, los cuales serán a su vez protegidos por el Código Deontológico que rige la profesión de la Psicología en Colombia y por tanto está sujeto al secreto profesional.

Manifiesto que después de conocer los objetivos, justificación, procedimientos, riesgos y beneficios del estudio y con la posibilidad de hacer preguntas para aclarar mis dudas, he aceptado libremente participar en este estudio.

Teniendo en cuenta lo anterior, manifiesto que después de conocer los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios del estudio y con la posibilidad de hacer preguntas para aclarar mis dudas, yo

María Alejandra Palacios Ariza identificado con documento de identidad No 1015409576 acepto participar voluntariamente en esta investigación

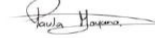
Por favor complete los siguientes datos

María Alejandra Palacios Ariza    Sara Juliana Herrera Avellaneda    Paula Andrea Moyano Higuera

Nombre del Participante

Nombre del testigo 1

Nombre del testigo 2



Firma de la participante

Firma del testigo 1

Firma del testigo 2

(Número de identificación)

(Número de identificación)

(Número de identificación)

Fecha: 04-nov-2025

Fecha: 04-nov-2025

Fecha: 04-nov-2025

Día/mes/año

Día/mes/año

Día/mes/año

Sofía Amarillo Torres, Sara Juliana Herrera Avellaneda y Paula Andrea Moyano Higuera

Nombre de las estudiantes investigadoras principales

Docente asesor: John Alexander Castro Muñoz

En caso de inquietudes durante el desarrollo del proceso y posterior a este se puede contactar con el docente asesor cuyos datos se incluyen al inicio de este consentimiento y se vuelven a mencionar:

Investigador principal: John Alexander Castro Muñoz

Correo: [johacastro@unisanitas.edu.co](mailto:johacastro@unisanitas.edu.co)

***Anexo 2.***

Matriz de Validez de contenido - CVC

[CVC 2025-2 - Curso especial de grado Unisanitas - Grupo 3](#)

***Anexo 3.***

Guía psicoeducativa para la promoción del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud

[Versión académica - Guía para la promoción del bienestar subjetivo en universitarios de ciencias de la salud 2](#)

