

CAPÍTULO 7

Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental en Estudiantes de Atención Prehospitalaria de la Universidad Santiago de Cali

Prevention of Stress and Promotion of Mental Health among Prehospital Care Students at the Universidad Santiago de Cali

Paula Andrea Tamayo Montoya
Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Cali, Colombia
✉ paulatamayopsi@gmail.com
© <https://orcid.org/0000-0002-7200-1788>

Rosa Nury Zambrano Bermeo
Universidad Santiago de Cali. Colombia
✉ rosa.zambrano00@usc.edu.co
© <https://orcid.org/0000-0001-6488-2231>

Jhonatan Ariel Gallego Laguna
Universidad Santiago de Cali. Colombia
✉ Jhonataneduca88@gmail.com
© <https://orcid.org/0009-0000-9489-6933>

Resumen

Los estudiantes de la Tecnología en Atención Prehospitalaria (APH) de la Universidad Santiago de Cali están expuestos a situaciones de crisis donde sus servicios son requeridos. Son llamados para atender emergencias o desastres y su labor es fundamental para

Cita este capítulo / Cite this chapter

Tamayo Montoya, P. A.; Gallego Laguna, J. A. y Zambrano Bermeo, R. N. (2025). Prevención del estrés y promoción de la salud mental en estudiantes de Atención Prehospitalaria de la Universidad Santiago de Cali. En: Salcedo Serna, M. A. y Roncancio-Moreno, M. (eds. científicos). *La Salud Mental en Contextos de Educación Superior. Modelos de Atención, Diagnósticos y Reflexiones sobre Problemáticas Psicosociales Postpandemia en las Universidades del Suroccidente de Colombia*. (pp. 237-265). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali. <https://doi.org/10.35985/9786287770928.7>

prevenir la muerte o discapacidad de personas que están en riesgo o en medio de eventos críticos. A pesar de estar expuestos a un constante estrés asociado a su labor, estos estudiantes no siempre cuentan con herramientas para gestionar sus emociones o con redes de apoyo psicosocial que les posibiliten mantener su bienestar mientras ayudan a otros. La construcción de redes de apoyo mutuo entre estudiantes de las áreas de la salud, en este caso entre estudiantes de psicología y estudiantes de APH es una estrategia para promover pautas de autocuidado en salud mental y prevenir problemas y trastornos mentales entre los estudiantes que durante su formación prestan servicios de salud a la comunidad. **Objetivo:** Describir acciones de apoyo psicosocial realizadas por estudiantes del programa de psicología para promover el bienestar psicológico de estudiantes de APH en la facultad de salud de la universidad Santiago de Cali. **Metodología:** El programa de psicología en el año 2023 implementa un proyecto de proyección social titulado: “Apoyo al Apoyo: prevención del estrés y promoción de la salud mental en estudiantes de Atención Prehospitalaria de la USC” basado en el método de aprendizaje servicio. Este método facilita el desarrollo de habilidades profesionales entre los estudiantes del programa de Psicología a medida que se da respuesta a las necesidades de apoyo psicosocial de los estudiantes del APH. Se siguen las siguientes fases: (a) identificación de necesidades en salud mental de los estudiantes de APH; (b) Planificación del proyecto; (c) Preparación de los estudiantes; (d) Realización de acciones; (e) Reflexión crítica; (f) Evaluación de impacto; (g) Celebración y reconocimiento. Participan los estudiantes de psicología del curso dinámica de grupos y estudiantes de APH de semestres IV y V quienes realizan prácticas extramurales. El proyecto se llevó a cabo durante el año 2023. **Resultados:** Participaron 84 estudiantes del programa de psicología y 90 estudiantes de APH. a través del proyecto se preparó a los estudiantes de psicología para apoyar psicológicamente a otros profesionales de la salud y especialmente a estudiantes de APH que interactúan con población en situaciones de emergencia. Los estudiantes desarrollan competencias en liderazgo y aprenden técnicas de intervención grupal. Todo esto es clave para su futuro desempeño profesional. **Discusión:** Se evidencia

la necesidad de crear y sostener en el tiempo proyectos y programas que no solo permitan el desarrollo de competencias profesionales en los estudiantes de psicología, sino que a la vez contribuyan a la promoción del bienestar psicológico y la prevención de problemas y trastornos mentales de los profesionales de la salud en formación. Los datos generados en este proyecto muestran que los estudiantes de APH requieren de redes de apoyo que contribuyan a la gestión de emociones asociadas a su labor durante las prácticas formativas y de la implementación de Atención Primaria en Salud Mental y que su vez prestar este apoyo fortalece el desarrollo de competencias profesionales en estudiantes de psicología.

Palabras Clave: Salud mental, Prevención del estrés académico, Apoyo psicosocial, Estudiantes de atención prehospitalaria, Bienestar psicológico.

Abstract

Students in the Prehospital Care (APH) Technology program at the Universidad Santiago de Cali are routinely exposed to crisis situations in which their services are required. They are called upon to respond to emergencies or disasters, and their work is essential to preventing death or disability among individuals who are at risk or caught in critical events. Despite being exposed to constant stress associated with their duties, these students do not always have the tools to manage their emotions or the psychosocial support networks needed to maintain their well-being while helping others. The development of mutual support networks among students in health-related fields—specifically, between psychology students and APH students—constitutes a strategy for promoting mental health self-care practices and preventing mental health problems and disorders among students who provide health services to the community during their training. Objective: To describe the psychosocial support actions carried out by psychology students to promote the psychological well-being of APH students in the Faculty of Health at the Universidad Santiago de Cali. Methodology: In 2023,

the Psychology Program implemented a community outreach project titled “Supporting the Supporters: Prevention of Stress and Promotion of Mental Health among Prehospital Care Students at USC,” based on the service-learning method. This approach facilitates the development of professional skills among psychology students as they respond to the psychosocial support needs of APH students. The project followed the following phases: (a) identification of mental health needs among APH students; (b) project planning; (c) student preparation; (d) implementation of actions; (e) critical reflection; (f) impact evaluation; and (g) celebration and recognition. Participants included psychology students enrolled in the Group Dynamics course and APH students in their fourth and fifth semesters who were completing off-campus clinical placements. The project was carried out during the year 2023. Results: Eighty-four psychology students and ninety APH students participated. Through the project, psychology students were trained to provide psychological support to other health professionals, especially APH students who interact with populations in emergency situations. The psychology students developed leadership competencies and learned group intervention techniques—skills that are essential for their future professional practice. Discussion: The findings highlight the need to create and sustain projects and programs that not only foster the development of professional competencies in psychology students but also contribute to promoting psychological well-being and preventing mental health problems and disorders among health professionals in training. The data generated in this project show that APH students require support networks that help them manage the emotions associated with their duties during clinical training and the implementation of Primary Mental Health Care. Moreover, providing this support strengthens the development of professional competencies among psychology students.

Keywords: Mental health, Academic stress prevention, Psychosocial support, Prehospital care students, Psychological well-being.

Introducción

Los estudiantes de Tecnología en Atención Prehospitalaria APH de la Universidad Santiago de Cali, participan en equipos de atención a personas que experimentan situaciones críticas y también en la atención preventiva cuando aparecen riesgos que pueden desestabilizar el bienestar de la población. El bienestar psicológico y la salud mental de estos estudiantes contribuyen notablemente al ejercicio de su labor de un modo oportuno y eficaz. Sin embargo, este bienestar puede verse vulnerado por la carga emocional asociada a su tarea (Emond et al., 2021), lo que puede afectar la confianza en sí mismo y en su equipo de trabajo y a la vez impactar la eficacia de su labor.

Estudios previos sobre el bienestar psicológico y la salud mental en profesionales que atienden urgencias (Cárdaba-García et al., 2024) muestran la presencia de síntomas asociados al estrés, la ansiedad severa y la depresión cuando atienden directamente a pacientes. Además se identifican problemas que afectan las relaciones familiares, sentimientos de sobrecarga laboral, dificultades para concentrarse y el consumo de bebidas alcohólicas, café o cigarrillo (López, Salcedo, y Vega-Falcon, 2022). En los estudiantes de APH estos síntomas pueden asociarse también a las presiones propias de la formación académica, el desarrollo de prácticas profesionales y a la adaptación al ámbito laboral.

Para reforzar esta idea, se han realizado investigaciones que demuestran que factores estresantes asociados con la atención de emergencia y la empatía hacia los pacientes pueden conducir al agotamiento psicológico de las personas que trabajan en situaciones de alto estrés entre ellos quienes atienden en ámbitos prehospitalarios (Almutairi, Al-Rashdi, y Almutairi, 2020).

Si bien es necesario que el personal que atiende a la población en entornos prehospitalarios tenga la estabilidad emocional necesaria para realizar su labor de un modo eficaz; la falta de apoyo emocional a este segmento de los profesionales de la salud es notoria. Aunado a esto se requiere prestar atención al modo como estos estudiantes

perciben su labor y si encuentran gratificante el servicio que brindan a la comunidad. El bienestar psicológico de los estudiantes está relacionado con su autovaloración y la que reciben de sus docentes e instructores y otros actores con los que interactúa profesionalmente. Esto sugiere que en el ámbito universitario los estudiantes de las áreas de la salud, en este caso en el ámbito prehospitalario deben recibir un trato considerado y recompensas emocionales a fin de proteger su bienestar emocional y su salud mental (Arial et al., 2011)

Aspectos relevantes de la formación en el programa de Atención Prehospitalaria: El programa de Tecnología en Atención Prehospitalaria de la universidad Santiago de Cali es por definición un programa de formación tecnológico, que asume su identidad como tal con particularidades que se derivan de su origen en el campo de la Salud, pero que comparte la misma evolución y dificultades que ha presentado la formación tecnológica en Colombia.

Después de muchos cambios y apreciaciones sobre la oferta de los programas tecnológicos en Colombia; la formación tecnológica comienza a tomar madurez a partir del decreto 080 de 1980 donde se incluye como una modalidad de la educación superior que se ocuparía del ejercicio de las actividades tecnológicas, con énfasis en la práctica y con fundamento en principios científicos. Con actividad investigativa propia de esta modalidad: la creación y adaptación de tecnologías. Es por ello que en el país inicia un proceso de desarrollo y apertura de conocimiento que conlleva a pensar que las tecnologías que no deben limitarse a utilizar tecnologías sino también a la comprensión de la tecnología y de la capacidad de explicar los principios científicos que la fundamentan, lo cual lleva a la necesidad de incorporar más base científica y a plantear la estrategia de la formación tecnológica por ciclos que pueden permitir el ascenso en el futuro a la profesionalización.

El plan de estudio está orientado y diseñado a proveer este tipo de formación basado en conocimientos científicos sólidos y el desarrollo de habilidades especiales que le permitirá al egresado ser consecuente con su perfil de formación y su perfil laboral, es así, los egresados del

programa tienen la posibilidad de desempeñarse en el sector salud en la atención, estabilización y traslado de pacientes desde los lugares donde se presentan incidentes hasta en los servicios hospitalarios; están realizando funciones en las centrales de comunicaciones de los centros reguladores de urgencias y emergencias que tienen funcionando las diferentes administraciones municipales, departamentales y algunas Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud o Empresas promotoras de Salud también pueden realizar o apoyar en la clasificación de pacientes en los hospitales de nivel de menor complejidad (TRIAGE); interactúan con los grupos de socorro y emergencias apoyando en las labores de atención de lesionados; Otra competencia importante es la coordinación y ejecución de actividades de gestión del riesgo de desastres y dentro de los planes de prevención y preparativos para la atención de emergencias industriales o empresas como coadyuvante en la capacitación y entrenamiento de brigadas industriales además dentro de su formación adquieren competencias en las diferentes especialidades de rescate como los son Seguridad y rescate Acuático, rescate en Alturas, Rescate en Espacios Confinados, rescate en Montaña y rescate Helicoportado con evacuación Aeromédica.

Este proceso de formación está diseñado para que el estudiante en los primeros semestres adquiera los conceptos básicos iniciando su formación como un primer respondiente en emergencias hasta convertirse en un personal prehospitario con entrenamiento en cuidado avanzados de transporte de paciente críticos en todas las modalidades: terrestre, fluvial, marítimo y aéreo. De esta forma los estudiantes en el nivel de su práctica profesional se pueden encontrar con casos que pueden causar impactos psicológicos debido a que su rol principal es la atención de las víctimas en los primeros minutos del impacto de los eventos catastróficos o de emergencias que incluyen accidentes de tránsito con pacientes en múltiples traumas, atención de heridas por arma de fuego o destrucción masiva, con enfermedades o patologías de urgencias médicas entre otros eventos que generan pacientes y heridas que pueden causar este impacto dentro de su proceso de formación.

Por lo tanto los estudiantes en el ámbito universitario de la profesión de atención prehospitalaria enfrentan situaciones extremadamente estresantes y traumáticas en su trabajo, lo que puede afectar su sistema emocional de varias maneras, entre ellas el Estrés Agudo y Crónico teniendo en cuenta que la exposición constante a emergencias puede generar altos niveles de estrés, que, si no se manejan adecuadamente, pueden convertirse en estrés crónico. También están en riesgo de desarrollar Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) ya que la situaciones que presencia el personal en sus prácticas profesionales están ligados a sucesos reales que pueden llevar a los practicantes a desarrollar TEPT debido a experiencias traumáticas en el trabajo, como accidentes graves o situaciones de violencia.

Además están expuestos a la desensibilización Emocional debido a que con el tiempo, algunos pueden volverse emocionalmente insensibles como mecanismo de defensa, lo que puede afectar sus relaciones personales y su bienestar general, también puede desarrollar Síndrome de Burnout por el agotamiento emocional y físico común en esta profesión, lo que puede llevar a una disminución en la satisfacción laboral y un impacto negativo en la salud mental. El Aislamiento Social debido a la naturaleza del trabajo puede dificultar que los tecnólogos en atención prehospitalaria compartan sus experiencias con amigos y familiares, lo que puede llevar a sentimientos de soledad y a dificultades para el manejo de la ansiedad y la depresión ya que el personal prehospitalario pueden experimentar ansiedad y depresión, exacerbadas por las demandas del trabajo y la falta de apoyo emocional.

Por esta razones es muy importante que el personal practicante y que desarrolla su labor en la atención prehospitalario pueda tener un equipo con apoyo psicológico y la atención a la salud mental que ayude a manejar estos desafíos emocionales por eso es necesaria la implementación de equipos de cuidado al cuidador desde la gestión de las emociones y un buen bienestar de salud mental.

Esta situación justifica la creación de programas y proyectos para la promoción de la salud mental entre los estudiantes de APH de la universidad Santiago de Cali, se espera que esto contribuya a gestionar el riesgo de problemas de salud mental entre estos estudiantes y que a largo plazo favorezca la confianza en sí mismos y en sus equipos de trabajo para fortalecer con ello la eficacia de su labor.

En esta vía, es necesario resaltar que las competencias deseables en los estudiantes de APH no se limitan a las habilidades que desarrollan en la formación específica para su rol; sino que integran habilidades interpersonales para el trabajo en equipo, habilidades cognitivas para la comunicación asertiva y para la toma de decisiones, adaptabilidad, flexibilidad y la capacidad de mantener la calma y la serenidad bajo estrés (King et al., 2016)

Metodología

El proyecto de proyección social “Apoyo al Apoyo: prevención del estrés y promoción de la salud mental en estudiantes de Atención Prehospitalaria de la USC” adopta el método de aprendizaje-servicio que posibilita la construcción de conocimientos y el desarrollo de habilidades profesionales mediante acciones motivadoras para el estudiante. Este método se fundamenta en el aprendizaje experiencial desarrollado por Dewey (1950) y el servicio comunitario propuesto por James en 1910 (Mayor-Paredes, 2018). El empleo de este método para la formación de los profesionales de la salud, en este caso de los programas de psicología y APH se enfoca en el aprendizaje de competencias; lo cual invita a la incorporación de metodologías activas para favorecer el rol activo del estudiante.

Con el empleo del método de aprendizaje-servicio se vinculan los objetivos de aprendizaje de los estudiantes de psicología inscritos en el curso de dinámicas de grupo de la USC durante el año 2023 con las necesidades en el ámbito de la salud mental y el bienestar psicológico identificadas entre los estudiantes del programa de APH. Se busca que los estudiantes asuman un rol protagónico en su proceso formativo,

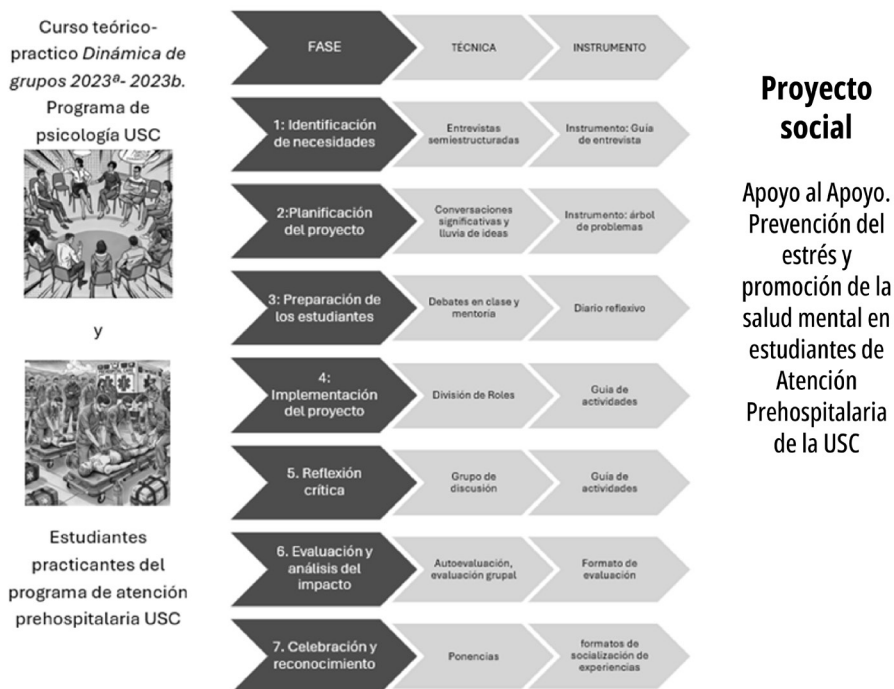
que pongan en acción los conocimientos, habilidades, actitudes y valores asociados a sus competencias profesionales y sean hábiles para responder a las necesidades de los grupos y comunidades que reciben sus servicios.

Los estudiantes de psicología y de APH más que estar inmersos en un proceso formativo que los prepara para el futuro son concebidos seres que se forman como profesionales con la capacidad de servir a otros a través de la construcción de relaciones basadas en el cuidado, el apoyo mutuo y la búsqueda de la salud y el bienestar en diferentes contextos, entre ellos el contexto universitario. Para ello, en el marco del curso teórico práctico de dinámica de grupos que se imparte en el quinto semestre del programa de psicología de USC, se crea este proyecto de proyección social y durante dos semestres participaron en él 84 estudiantes del programa de psicología y 90 estudiantes de APH.

Este proyecto se desarrolla en seis fases: (a) Identificación de la necesidad o problema de grupos o comunidades; (b) Planificación del proyecto; (c) Preparación de los estudiantes; (d) Implementación del proyecto; (e) Reflexión crítica; (f) Evaluación y análisis del impacto; (g) Celebración y reconocimiento. A continuación, se presenta un gráfico con las fases desarrolladas, las técnicas empleadas en cada fase y los instrumentos para el registro de datos de cada fase.

Ilustración 1.

Fases, técnicas e instrumentos



Este proyecto se articuló al proyecto de investigación Acciones colectivas para el cuidado de la salud mental como meta de desarrollo sostenible en comunidades colombianas avalado por el comité de investigación de ética en salud de la USC y por la Dirección General de Investigaciones DGI (Código: 442-621120-1807). Aunado a esto los estudiantes del programa de APH participantes del proyecto dieron su consentimiento informado para el uso de los datos generados durante el proyecto con fines investigativos. En el marco del proyecto, se siguen las pautas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki, la Ley 1090 de 2006 “en la que se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones”, y la Resolución 8430 de 1993 en los que se establecen las normas

científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Se realizan acciones de bajo riesgo y se garantiza la integridad de los participantes.

Resultados

Fase 1. Durante la fase de identificación de necesidades o problemas, los estudiantes del programa de psicología realizaron entrevistas con los estudiantes de APH. Se diseñó participativamente una guía de entrevista en la que se integraron las siguientes preguntas:

- ¿Sientes que tu carrera influye en tu estado de ánimo?
- ¿Qué haces todos los días para garantizar tu bienestar?
- ¿Cuál ha sido la experiencia más estresante que has tenido durante tu entrenamiento en APH?
- ¿Cómo te afectó emocionalmente esa experiencia?
- ¿Qué sueles hacer para mantener un equilibrio emocional o desestresarte?
- Sabemos que ninguna emergencia es igual a otra, pero ¿consideras que te encuentras preparado psicológicamente para afrontar cualquier emergencia?

A partir del análisis participativo de estas entrevistas, se identificaron situaciones que afectan el bienestar psicológico de esta población. Algunas experiencias generadoras de angustia estaban asociadas a las escasas herramientas para gestionar sus emociones con las que cuentan estos estudiantes, cuando asumen el rol de personal de la atención de emergencia. Algunos estudiantes manifestaron que se sentían especialmente confrontados cuando debían atender en casos de intento de suicidio y suicidio o casos de accidentes con menores de edad involucrados. Estas situaciones eran emocionalmente exigentes especialmente cuando se enfrentaban a ellas como parte de sus primeras experiencias en la práctica de la atención prehospitalaria.

En algunas ocasiones estas primeras experiencias fueron desafortunadas, pues no lograron salvar la vida de las personas que buscaban ayudar. Enfrentarse con la muerte de un ser que atraviesa un evento crítico es una experiencia disruptiva para el estudiante de APH e incluso puede hacerle dudar de su propia capacidad para atender una emergencia. Una de las entrevistadas manifiesta que en su primera atención se le murió el paciente y que debido a esto estuvo a punto de desertar del programa. Sin embargo, el apoyo de su red más cercana hizo posible que entendiera que no fue su responsabilidad y poco a poco fue recobrando la autoconfianza para continuar con su formación.

Los estudiantes también expresan su temor frente a las situaciones futuras que podrían atravesar en el ejercicio de su labor y se conmueven por las historias que les cuentan sus profesores “si hemos escuchado historias muy fuertes, que en lo personal me da impacto y tristeza...las historias que los profes no han comentado me parecen muy fuertes y si me da un poco de miedo el pensar que también me tocará enfrentarlas más adelante” (entrevista estudiante de APH, 2023)

Los estudiantes de APH también manifestaron sentirse emocionalmente agotados por la sobrecarga de tareas, especialmente en época de parciales. Aunado a esto algunos estudiantes además de vivir un proceso de formación exigente tienen obligaciones económicas con su familia, lo que implica una sobrecarga de tareas personales y extracurriculares. “Me siento estresado por los exámenes, actividades y demás cosas” “me siento intranquila, con malestar, con muchas cosas en la mente” (entrevista estudiante de APH, 2023).

Para los estudiantes de psicología estas entrevistas mostraron los riesgos en salud mental a los que se ven expuestos estos estudiantes y consideraron que estos se asociaban a la falta o poca regulación emocional y la presencia de estrés constante. También, fueron significativas para ellos las respuestas que mostraban la excesiva preocupación de los estudiantes de APH por la opinión y percepción que otras personas pudieran tener sobre ellos, lo que afectaba

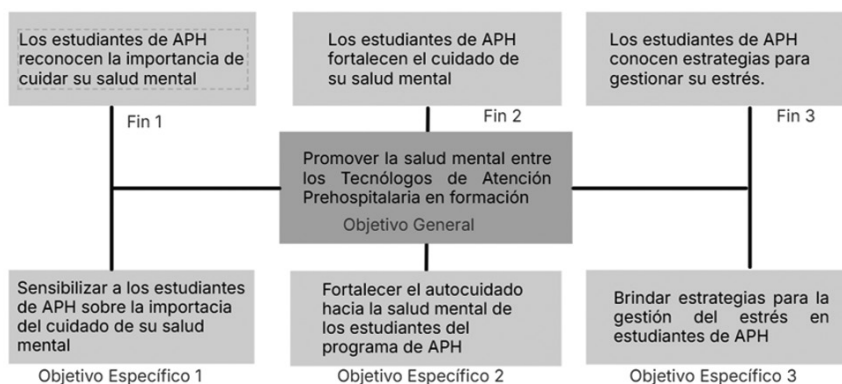
emocionalmente y no beneficiaba la percepción que podían tener de sí mismos. Incluso confirmaron que muchos estudiantes tenían dificultad para concentrarse y relajarse por unos minutos y pensamientos distorsionados sobre el futuro, como el miedo constante a las emergencias que puedan enfrentar en las prácticas.

Aunado a esto, lograron identificar diversas maneras mediante las cuales los estudiantes de APH se regulan emocionalmente. Sin embargo, algunas de estas estrategias fueron consideradas poco asertivas, pues se trataba de evadir las situaciones que generan respuestas emocionales de estrés y no de realizar una adecuada gestión emocional.

Fase 2. Durante la fase de Planificación del proyecto se formuló dialógicamente un árbol de problemas y un árbol de objetivos. Este ejercicio contribuyó a la comprensión de las problemáticas que afectan el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes de APH. A su vez, favoreció, entre los estudiantes de psicología, el análisis de la capacidad de respuesta a estas necesidades tomando en cuenta las competencias desarrolladas durante los primeros cinco semestres de su proceso formativo. Todo esto con el fin de diseñar un servicio adecuado a estas necesidades y acorde con las competencias de los estudiantes en formación. A continuación, se muestra un gráfico del árbol de objetivos trazados en el proyecto.

Ilustración 2

Árbol de objetivos



Una vez definidos los objetivos, los estudiantes de dinámica de grupos del programa de psicología se dividieron en subgrupos para diseñar actividades enfocadas en el alcance de los tres objetivos específicos del proyecto y asumen la investigación activa sobre estrategias pertinentes para alcanzar estos objetivos. A la vez los docentes de ambos coordinan las fechas y lugares para el desarrollo de las acciones del proyecto garantizando con ello la participación de los estudiantes de APH.

Preparación de los Estudiantes

Durante las clases del curso de dinámica de grupos los estudiantes del programa de Psicología recibieron la formación necesaria para ejecutar el proyecto de aprendizaje-servicio. Esto implicó adquirir conocimientos teóricos básicos sobre teoría de grupos y habilidades prácticas para el desarrollo de talleres lúdico-reflexivos con actividades psicoeducativas dirigidas al alcance de los objetivos propuestos. Así mismo, el acercamiento a aquellos que requieren su apoyo les hace sensibles frente a sus necesidades e invita a un ejercicio ético de su población.

El plan de estudios del curso Dinámica Psicológica de Grupos fue diseñado para contribuir al desarrollo de las competencias necesarias para apoyar psicológicamente a grupos que enfrentan riesgos en salud mental; entre ellos los estudiantes APH. En el curso se aprenden estrategias que facilitan el manejo de grupos y el abordaje de dinámicas grupales, que son fundamentales en situaciones de emergencia y apoyo emocional. Además, enfatiza la comprensión de la estructura y dinámica de los grupos, lo cual es fundamental para apoyar a personas que trabajan en equipo y bajo presión. Entender cómo interactúan las personas en un grupo, cómo se forman y mantienen las relaciones, y cómo influye la dinámica grupal en el comportamiento individual, ayuda a los estudiantes a gestionar las emociones y el estrés tanto propio como de sus compañeros y pacientes. Estas habilidades son esenciales para coordinar equipos en emergencias y brindar apoyo emocional.

El curso prepara a los estudiantes para fomentar competencias de liderazgo, lo cual es vital para los estudiantes de APH, quienes a menudo deben tomar decisiones rápidas y efectivas en situaciones de alta presión. A través de actividades que implican la toma de decisiones y la propuesta de soluciones creativas a problemas grupales, se busca que los estudiantes desarrollen la capacidad de liderar con asertividad, lo que es crucial para guiar y apoyar a sus compañeros emocionalmente. Las estrategias metacognitivas que se incluyen en el curso, tales como la autoevaluación y la autorregulación, permiten a los estudiantes reconocer sus propios procesos emocionales y planificar cómo enfrentarlos en situaciones grupales. Esto es especialmente importante para los estudiantes de las áreas de la salud, en este caso de APH y psicología que necesitan mantener el control emocional mientras apoyan psicológicamente tanto a otros durante situaciones de emergencia.

El curso integra el conocimiento teórico con la práctica en la intervención grupal. Actividades como debates, simulaciones grupales y estudios de caso permiten a los estudiantes aplicar técnicas psicológicas para gestionar y apoyar emocionalmente a grupos. Los futuros profesionales de APH pueden usar estas herramientas para ayudar a las personas que experimentan ansiedad, estrés o trauma en contextos de emergencia.

En el curso también se prepara a los estudiantes para analizar cómo los grupos influyen en el comportamiento individual y en la construcción de relaciones interpersonales, los estudiantes de Psicología pueden desarrollar una mayor empatía hacia las personas que requieren su apoyo y enseñar a los estudiantes de APH cómo gestionar sus emociones durante situaciones de emergencia. Comprender los procesos de interacción grupal también es esencial para apoyar la creación de un ambiente de trabajo colaborativo y de apoyo entre los integrantes de grupos y equipos que atienden emergencias.

Implementación del Proyecto

Para prestar sus servicios de apoyo a los estudiantes de APH, los estudiantes de psicología diseñaron actividades enfocadas en el

alcance de los objetivos propuestos. Luego realizaron un pilotaje de estas actividades entre sus propios compañeros de curso. La realimentación de sus compañeros fue fundamental para mejorar la calidad de su propuesta de acción y permitió el despliegue del pensamiento crítico para evaluar si sus propuestas eran pertinentes o requerían de ajustes.

Para el desarrollo de las actividades se creó una estrategia tipo Carrusel; cada grupo de estudiantes de psicología preparaba un aula para el desarrollo de las actividades planeadas, esto implicaba la decoración con símbolos y lemas centrados en el objetivo que se buscaba alcanzar. También se definían roles para el desarrollo de las actividades tales como:

- 1) Tallerista principal: Este estudiante estaba encargado de dirigir la actividad y dar las instrucciones claras a los participantes.
- 2) Talleristas auxiliares: Estos estudiantes estaban dispuestos para atender a aquellos participantes que requirieran apoyo individual y estaban atentos al manejo del tiempo-
- 3) Memoria: los estudiantes que asumían este rol llevaban el registro audiovisual de la actividad, tomaban nota de aquellas expresiones verbales más significativas y cuidaban del registro de asistencia y la encuesta de satisfacción.
- 4) Guía: este estudiante acompañaba al grupo de un aula a otra, con el fin de mantener la organización durante la rotación de estudiantes

A continuación, se presenta un cuadro que resume las actividades diseñadas y ejecutadas por los estudiantes de psicología con la participación de los estudiantes de APH.

Tabla 2.
Actividades desarrolladas en el proyecto

Título	Descripción de la actividad	Preguntas de reflexión	Recursos
Unidos somos más fuertes	Tejiendo una telaraña: Los participantes se ubican en círculo, de pie, la idea es pasar la lana a alguien sin soltar la punta, al mismo tiempo que se pasa la lana se debe decir algo positivo de aquella persona que lo reciba, así repetidamente sin soltarlo, hasta tejer una telaraña, finalizara cuando todos los miembros hayan pasado la lana, creando así un vínculo de confianza.	1. ¿Qué son las redes de apoyo? ¿Cuál es su importancia en la vida de las personas? ¿En qué áreas de la vida se requieren redes de apoyo?	Un ovillo de lana
Reconozco mis apoyos	En trozos de papel cortados en cuadros se escribe el nombre de la persona de la que han recibido apoyo en diferentes áreas de la vida y luego con trozos de lana se anudan en orden primero la persona de la que se recibe más apoyo y al final aquella de la que se recibe poco apoyo	¿Hubo alguien que te sorprendió al darte cuenta de que era parte importante de tu red de apoyo? ¿Cómo puedes fortalecer esas conexiones? ¿Cuál es la importancia de reconocer y cultivar las redes de apoyo?	Trozos de papel cortados en cuadros Lana
Liberando el estrés con las válvulas de las emociones	Se pide a los participantes que anoten en tarjetas aquellas cosas que les ponen la cabeza como una "olla a presión": una cosa por tarjeta. En grupos, se reparten todas las tarjetas al azar y se les pide a los participantes que diferencien entre cosas que SÍ se pueden elegir y cosas que NO se pueden elegir. Las cosas que NO se pueden elegir se ponen dentro de la olla. Entre las cosas que se pueden elegir se diferencia entre las aceptables y las no aceptables (violencia, acoso, discriminación, no ética...) las cosas no aceptables se separan para pedir ayuda técnica y las aceptables se quedan en la olla para trabajar las válvulas de reducción de presión -cognitiva, emocional y comportamental y se analizan pensamientos - sentimientos.	¿Cuál es el propósito de diferenciar las cosas que son nuestra elección y cuales no son nuestra elección? ¿Por qué es importante diferenciar aquellas cosas que son aceptables de aquellas que no lo son? Los pensamientos <i>adecuados</i> generan sentimientos adecuados, pero si son inadecuados (exagerados, negativos, crípticos...) generan más tensión y ansiedad / angustia.	Una olla a presión, mini estufa, Tarjetas blancas tipo ficha (mínimo 3 por participante) Rotuladores grandes, carteleras, dibujos representativos en cartulina, incienso, bisutería, papelillo, marcadores, dulces, candelas, tijeras, impresiones a color y cinta.
Relájate y Rinde	Se realiza un ejercicio de respiración consciente empleando la técnica Jacobson, que implica tensar y relajar los diferentes grupos musculares para así reducir la tensión corporal y mental. Se explica que mientras se respira se deja de lado todo pensamiento negativo.	¿Cómo contribuye la respiración a gestionar pensamientos negativos?	Música relajante, aromas y luces tenues.

Título	Descripción de la actividad	Preguntas de reflexión	Recursos
Velo terapia	Se entrega a cada estudiante una vela para que la enciendan, luego se les invita a que cierren sus ojos mientras se les indica que traigan a su mente todas las frustraciones, dudas, miedos, pensamientos y todo lo negativo que les ocurra. Se les invita a soltar sus pensamientos cuando decidan apagar la vela.	¿Con cuáles emociones llegaste al taller? ¿Qué emociones sientes al finalizar el taller? ¿Cómo te sientes antes y después de canalizar tus emociones?	Velas Encendedores Música Trozos de papel para escribir emociones. Luces tenues.
Pecera	En una pecera se ponen diferentes trozos de papel con frases positivas y negativas sobre las emociones y afirmaciones que regularmente las personas manifiestan.	¿Te identificas con estas frases? ¿Qué emociones surgen cuando escuchas estas frases?	Una pecera Trozos de papel
Ruleta de emociones:	Consiste en hacer girar una flecha sobre una ruleta en donde estarán las cinco emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa), dependiendo de la emoción que señale la flecha, el estudiante de APH deberá nombrar nos maneras o actividades mediante las cuales considera que se puede gestionar dicha emoción.	¿Qué estrategias conoces para gestionar esta emoción? ¿Qué estrategias sugieres a tus compañeros para la gestión de esta emoción?	Cartón, fomi (amarillo, azul, rojo, lila, naranja, blanco, negro), tijeras, globos (amarillos, azules, rojos, lilas, naranjas), marcadores, silicona, cartulina, icopor, cajas de cartón, temperas, cinta.
Cuídate a ti mismo: explorando estilos de vida saludables y practica de autocuidado	Se le pide a cada persona que comparta en voz alta su actividad de autocuidado favorita y cómo les ayuda en su estilo de vida. Luego se presenta a los estudiantes un escenario simulado en el que se enfrentarán a diferentes situaciones. Situaciones: Escenario 1: Un estudiante se encuentra estresado por las múltiples tareas académicas y actividades extracurriculares. Debe decidir si tomar un descanso y practicar técnicas de relajación o continuar trabajando sin descanso. Escenario 2: Un estudiante ha estado experimentando problemas para dormir debido al consumo excesivo de cafeína. Debe decidir si reducir su consumo de cafeína y establecer una rutina de sueño saludable o continuar consumiendo cafeína sin restricciones.	Los estudiantes se dividen en dos grupos, analizan las opciones y tomar decisiones basadas en los principios de estilos de vida saludables y cuidado personal. Luego, cada grupo compartirá sus decisiones y justificaciones con el resto del grupo.	Cartulina Tarjetas de autocuidado Lapiceros Bombas con el logo de APH

Título	Descripción de la actividad	Preguntas de reflexión	Recursos
Escritura Reflexiva	Los participantes escriben en un papel como se sienten en ese momento y espacio, qué significado tiene el autocuidado para ellos y luego podrán compartir sus reflexiones con el grupo de manera voluntaria.	Los estudiantes voluntariamente comparten sus reflexiones escritas.	Trozos de papel, lapiceros.
Mapa de Conexiones	La actividad se llama mapa de conexiones Se le entrega una hoja a cada participante y se le pide que dibuje o escriba el nombre de aquellas personas que considere importantes en su vida y en el otro lado de la hoja escribirán o dibujarán un aspecto de sus vidas relevante.	Se anima a que los estudiantes expliquen el significado de cada dibujo o frase en sus mapas y cómo estas personas y aspectos han influido en sus vidas hasta ahora.	Papel para cada participante. Marcadores, lápices de colores o cualquier material para escribir.
llegando a la meta	Los estudiantes de APH comienzan su ubicación en la parte posterior del salón. Se instalan unas señales en el suelo en forma de fila con rayitas que señalan nivel 1, 2 y así sucesivamente hasta llegar al número 10. Se presentan una serie de preguntas relacionadas con estilos de vida saludables. Cada vez que una respuesta sea afirmativa, se animará al estudiante a dar un paso adelante. En caso de una respuesta negativa, el estudiante permanecerá en su posición actual. Cuanto más atrás permanezca el estudiante más ajustes deberá realizar en sus estilos de vida.	¿Hago ejercicio al menos 4 veces por semana? ¿Tomó al menos 1 litro de agua diario? ¿Duermes tus 8 horas diarias? ¿Me preocupo por alimentarme bien todos los días? ¿Realizas ejercicios de meditación? ¿Consumo verduras al menos 1 vez por semana? ¿Estás asistiendo al psicólogo? ¿Realizas pausas activas durante el día? ¿Realizas actividades de ocio (salir, comer, compartir con la familia)? ¿Practicas alguna técnica para el manejo del estrés? ¿Utilizas los servicios de bienestar universitario que brinda la USC? (Clínica psicológica, talleres).	Frutas, carteles, cinta, conos, hilos, letras y adornos.

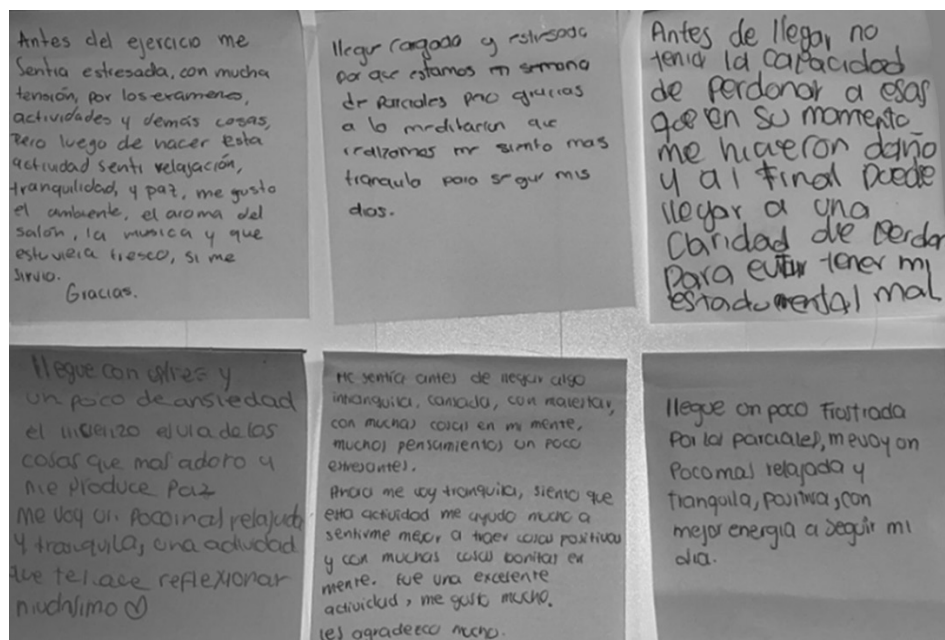
Fase 5. Reflexión Crítica

En esta fase 5 los estudiantes reflexionan sobre su experiencia de servicio para relacionar las actividades que han realizado con los conceptos abordados en el curso. Para dar cuenta de su reflexión se genera una conversación significativa una vez terminados los talleres y preparan un informe escrito con la evaluación de su actividad. Tomando en cuenta tanto lo que manifiestan verbalmente los estudiantes de APH, como sus propias percepciones.

El centro de esta reflexión es la discusión sobre el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto y los aprendizajes desarrollados durante el proceso. A continuación, se presenta un ejemplo de las reflexiones de los estudiantes de APH a partir de la experiencia de participar en las actividades propuestas por los estudiantes de psicología.

Ilustración 3

Reflexiones de estudiantes de APH



A partir de la reflexión de los estudiantes, se destacan varias ideas fundamentales sobre la importancia de las redes de apoyo y el autocuidado en la salud mental. Las redes de apoyo son esenciales en la vida de las personas y pueden provenir de diversas fuentes como la familia, amigos, colegas y la comunidad. Estas redes ofrecen un soporte emocional y práctico que ayuda a las personas a enfrentar desafíos. Los estudiantes reflexionaron sobre la importancia de reconocer y fortalecer estas conexiones, ya que a veces pueden descubrir que ciertas personas, que no consideraron tan cercanas, resultan ser pilares fundamentales en su red de apoyo. La reflexión colectiva llevó a preguntas como: ¿Hubo alguien que te sorprendió al darte cuenta de que era parte importante de tu red de apoyo? y ¿Cómo puedes fortalecer esas conexiones? . Estas preguntas motivaron a los participantes a valorar más sus relaciones cercanas ya cultivar sus redes de apoyo como un recurso vital para su bienestar emocional.

En relación sobre las actividades psicoeducativas sobre regulación emocional y la complejidad de las cinco emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa. Se consideró que la regulación emocional es fundamental para mantener el equilibrio en situaciones difíciles, y conocer las emociones primarias permite entender mejor las reacciones propias y de los demás.

Al final la reflexión colectiva, permitió la expresión de los estudiantes sobre cómo se sintieron durante la actividad y lo que les aportó para su desarrollo profesional. Los estudiantes también realizaron una autoevaluación de sus metas y aspiraciones personales como profesionales de psicología. La discusión con sus compañeros permitió enriquecer esta reflexión, dándoles la oportunidad de compartir ideas que fortalecerán su comprensión sobre cómo alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

Fase 7. Celebración y Reconocimiento

El reconocimiento del trabajo realizado por los estudiantes se produjo a través de la evaluación cualitativa y cuantitativa del curso. Así mismo, se promovió el reconocimiento del proyecto por parte

de la comunidad académica mediante la participación en eventos académicos regionales donde se divulgaron las actividades realizadas por los estudiantes. Se espera que se pueda dar continuidad a este tipo de iniciativas para la promoción de la salud mental en el entorno universitario

Ilustración 4

Participación de estudiantes en el VIII encuentro de universidades sobre Atención Primaria en Salud



Discusión

Los hallazgos del proyecto confirman lo que múltiples investigaciones han advertido: los estudiantes de las áreas de la salud, particularmente quienes se forman en contextos de alta exigencia emocional como los de Atención Prehospitalaria (APH), están expuestos a condiciones que desafían su bienestar psicológico, sin contar con suficientes recursos personales para afrontarlas adecuadamente. Este estudio demuestra que el acompañamiento psicoeducativo y el fortalecimiento de redes de apoyo no solo son útiles sino urgentes, especialmente cuando se presentan situaciones traumáticas como el primer contacto con la muerte, el dolor ajeno o el fracaso percibido durante las primeras experiencias de atención en emergencia.

Las situaciones estresantes a las que generalmente están sometidos los estudiantes universitarios del sector salud se relacionan con las largas jornadas académicas, las evaluaciones y la incertidumbre sobre el futuro profesional; las cuales pueden tener un efecto adverso sobre el bienestar emocional y rendimiento académico (Restrepo, 2020); Aunado a esto los estudiantes de Atención Prehospitalaria (APH), enfrentan desafíos emocionales y psicológicos únicos debido a la naturaleza de su formación y futura labor. Su trabajo, enfocado en salvar vidas en situaciones de alta presión, conlleva una carga emocional significativa. Extender lazos de apoyo frente a las necesidades en salud mental de estos estudiantes es crucial, ya que, como ellos mismos expresan, es fundamental “estar bien para poder ayudar al otro” (Entrevista con estudiantes de APH, 2023).

El estrés académico constituye una de las principales perturbaciones de la salud mental en los estudiantes universitarios. Se define como una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, resultante de diversos factores estresantes asociados a situaciones académicas (Berrío, 2012); similar a lo manifestado por uno de los estudiantes entrevistados: “Me siento estresado por los exámenes, actividades y demás cosas” “me siento intranquila, con malestar, con muchas cosas en la mente” (entrevista estudiante de APH, 2023). Es por esto que la prevención y promoción en salud mental basada en estrategias de psicoeducación en el marco del proyecto: *Apoyo al Apoyo. Prevención del estrés y promoción de la salud mental en estudiantes de Atención Prehospitalaria de la USC, busca el bienestar de los estudiantes de APH.*

La reducción de estas alteraciones debe enfocarse en la implementación de estrategias que ayuden al estudiante a alcanzar un estado de bienestar emocional en su vida académica, particularmente en momentos de crisis o tensión emocional (Barry, 2017). Por lo tanto, se propone dotar a los estudiantes de recursos que les permitan no solo manejar sus emociones, sino también brindar apoyo emocional a las personas que atienden en situaciones de emergencia. En momentos críticos, es común que sientan miedo, ansiedad y confusión, por lo que es vital que estén preparados

psicológicamente para lidiar con estas emociones, tanto en ellos como en las personas que atienden en medio de eventos críticos. Lo anterior concuerda con Zambrano (2024), quien manifiesta que existe una necesidad de propiciar espacios dialógicos, es decir, una práctica reflexiva y crítica, que puede influir en el estilo promotor de salud en estudiantes universitarios.

La psicoeducación también puede ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia frente a la falta de reconocimiento externo. El estrés causado por la falta de gratitud y el impacto que esto tiene en su bienestar emocional subraya la importancia de contar con estrategias para manejar la frustración y el agotamiento emocional.

Es esencial que los estudiantes de APH cuenten con el apoyo necesario para definir sus proyectos de vida, lo que les permitirá enfocar sus esfuerzos en objetivos a largo plazo y mantener su motivación a pesar de los desafíos diarios. La creación de un proyecto de vida claro puede ser una herramienta poderosa para que estos estudiantes se sientan realizados y continúen su formación y trabajo con entusiasmo.

Una de las contribuciones centrales del proyecto radica en su enfoque pedagógico desde el aprendizaje-servicio, donde el conocimiento se construye desde la experiencia situada y se potencia a través del vínculo humano. La intervención diseñada por los estudiantes de psicología permitió la generación de espacios seguros y dialógicos que facilitaron la expresión emocional, la reflexión crítica y la resignificación de experiencias complejas. Estas estrategias no solo impactaron positivamente a los estudiantes de APH, sino que también fortalecieron en los estudiantes de psicología competencias clave como la empatía, el liderazgo, la regulación emocional y la capacidad de intervención en grupos vulnerables.

El proyecto también visibiliza la necesidad de asumir la salud mental en la universidad como un campo de acción interprofesional y comunitario. La salud mental no debe restringirse a la atención individual ni a enfoques clínicos, sino que debe promoverse mediante estrategias colectivas que integren la comunicación, la participación y el cuidado mutuo. En este sentido, las actividades diseñadas, como los

talleres lúdico-reflexivos y las prácticas de escritura y dramatización, no solo promovieron el autocuidado sino también la autoconciencia, que es uno de los primeros pasos para construir resiliencia.

Desde un punto de vista crítico, los resultados invitan a cuestionar el lugar que ocupa el bienestar emocional en la formación universitaria en salud. Si bien existen rutas académicas definidas para el desarrollo técnico y científico de estos profesionales, aún hay un vacío importante en la formación socioemocional. La sistematización de las experiencias del proyecto permite afirmar que muchos estudiantes de APH aún desconocen estrategias básicas de regulación emocional y recurren, como forma de afrontamiento, a mecanismos evitativos o al aislamiento. Esto pone en riesgo no solo su estabilidad emocional, sino también la calidad de los servicios que prestan a la población.

De igual forma, este proyecto se constituye en una estrategia efectiva para contrarrestar el síndrome de burnout, la desensibilización afectiva y la sobrecarga emocional que son cada vez más frecuentes en el personal de atención prehospitalaria, incluso desde su etapa formativa. En contextos de emergencia, la intervención psicológica no se limita a la víctima, sino que debe incluir al respondiente como sujeto de cuidado. El fortalecimiento de las competencias emocionales de los futuros tecnólogos en APH no es entonces un complemento, sino una necesidad estructural de los sistemas de salud contemporáneos.

Por otro lado, la implementación del aprendizaje-servicio como estrategia metodológica no solo permitió responder a las necesidades identificadas, sino que se articuló con procesos de formación integral, investigación formativa y proyección social. Este enfoque representa una innovación pedagógica relevante para las universidades que desean transformar su relación con el entorno y formar profesionales con un sentido ético, crítico y transformador de su rol social.

Conclusiones

En conclusión, es fundamental ofrecer apoyo en salud mental a los estudiantes de APH, no solo para que puedan desempeñar activamente su trabajo, sino también para que puedan cuidar su bienestar emocional y enfrentar los desafíos propios de un proceso formativo tan exigente. La psicoeducación y el apoyo psicológico son claves para asegurar que, tanto ahora como en el futuro, puedan manejar el estrés y las emociones complejas que surgen en situaciones de emergencia. Finalmente, la experiencia aquí documentada constituye una base sólida para el diseño de propuestas universitarias que promuevan el bienestar emocional desde el primer semestre de formación, reconociendo que la salud mental es un derecho, una condición para el aprendizaje y una responsabilidad institucional. El reto actual es avanzar en la consolidación de programas permanentes de atención, contención y acompañamiento psicológico que no dependan únicamente de la voluntad de los equipos docentes o de proyectos aislados.

Referencia bibliográfica

- Almutairi, I., Al-Rashdi, M., & Almutairi, A. (2020). Prevalence and Predictors of Depression, Anxiety and Stress Symptoms in Paramedics at Saudi Red Crescent Authority. *Saudi Journal of Medicine and Medical Sciences* 8(2):p 105-11, DOI: 10.4103/sjmms.sjmms_227_18.
- Arial, M., Wild, P., Benoit, D., Chouaniere, D., & Danuser, B. (2011). Multi-level modeling of aspects associated with poor mental health in a sample of prehospital emergency professionals. *American Journal of Industrial Medicine* 54 (11) pág 847-857, <https://www-webofscience-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/wos/woscc/full-record/WOS:000296248400005>.

- Barry, MM , Clarke, AM y Dowling, K. (2017), “Promoción del bienestar social y emocional en las escuelas”, *Health Education*, Vol. 117 No. 5, págs. 434-451. <https://doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Berrio N, Mazo R. (2012) Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*,3(2):55-82.DOI:10.17533/udea.rp.11369.
- Cárdaba-García, R. M., Soto-Cámara, R., García-Santa-Basilía, N., Matellán-Hernández, M. P., Onrubia-Baticón, H., Martínez-Caballero, C. M., . . . Navalpotro-Pascual, S. (2024). Impact of the COVID-19-pandemic and perception of self-efficacy on the mental health of out-of-hospital emergency healthcare professionals by modality of care. *Journal of Advanced Nursing* 80(9), 3692-3704.
- Dewey, J. (1950). *Las escuelas del mañana*. Buenos Aires: Losada.
- Emond, K., Bish, M., Savic, M., Lubman, D. I., McCann, T., Smith, K., & Mnatzaganian, G. (2021). Characteristics of Confidence and Preparedness in Paramedics in Metropolitan, Regional, and Rural Australia to Manage Mental-Health-Related Presentations: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(4), <https://doi.org/10.3390/ijerph18041882>.
- King , R., Larkin, G. L., Fowler, R., Downs, D., & North, C. (2016). Characteristics of Effective Disaster Responders and Leaders: A Survey of Disaster Medical Practitioners. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* 10(5) P. 720-723, <https://www.cambridge-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/abs/characteristics-of-effective-disaster-responders-and-leaders-a-survey-of-disaster-medical-practitioners/A8E274B693AC13272B9A>.
- López, I. M., Salcedo, D., & Vega-Falcon, V. (2022). Work stress in prehospital care workers during the COVID-19 pandemic. *Revista Cubana de Reumatología* 24(1).

- Mayor-Paredes, D. (2018). Aprendizaje-Servicio: una práctica educativa innovadora que promueve el desarrollo de competencias del estudiantado universitario. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, <https://doi.org/10.15517/aie.v18i3.34418>.
- Mosquera, V., & Rivera, L. (2015). *Manual de intervención para combatir la fatiga por compasión*. Quito : Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Posada Villa, J. (2011). *Guía de Atención en Salud Mental en Emergencias y Desastre*. Bogota: Ministerio de la Protección Social.
- Restrepo JE, Sánchez OA, y Castañeda-Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*. [Internet]. 2020; 14(24): 17-37. doi: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Zambrano RS, Suarez GD, Lasso YJ, Portilla KJ, Estrada C. (2024) Diseño de estrategia educomunicativa en salud para manejo del estrés en estudios universitarios. *Cuidarte*.;13(25). doi:10.22201/fesi.23958979e.2024.13.25.84652

