



Fecha de recepción: 12 de abril de 2023
Fecha de aceptación: 15 de septiembre de 2023

ARTÍCULO ORIGINAL

<https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.02.722.277>

Salud Mental en los Estilos de Vida de jóvenes universitarios: MODELO PRECEDE

Mental Health in the Lifestyles of young university students: PRECEED MODEL

ADRIÁN FELIPE PARRA TIJARO¹, YENNY PAOLA ARGÜELLO GUTIÉRREZ²,
LAURA ELIZABETH CASTRO JIMÉNEZ³

¹ Profesional en Cultura Física Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomás, División Ciencias de la Salud, Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. aparratijaro@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7072-1140>

² Magíster en Fisiología y Fisioterapeuta, Universidad Nacional de Colombia. Especialista en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad Internacional de La Rioja. Docente Investigadora, Universidad Santo Tomás, División Ciencias de la Salud, Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. yenniarguello@usta.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8335-4936>. CvLac: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000001918

³ Doctora en Humanidades, Humanismo y Persona, Universidad San Buenaventura. Magíster en Salud Pública y Fisioterapeuta, Universidad Nacional. Docente Universidad Pedagógica Nacional, Licenciatura en Deporte. lecastrój@upn.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5166-8084>. CvLac: https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001368402

Autor de correspondencia: Laura Elizabeth Castro (lecastrój@upn.edu.co)

RESUMEN

Los jóvenes presentan múltiples cambios en sus estilos de vida debido a sus dinámicas de vida. Por tanto, el objetivo de esta investigación fue realizar un diagnóstico desde el modelo PRECEDE, para la dimensión salud mental, del estilo de vida de jóvenes universitarios; dicho modelo tiene cinco componentes evaluativos (social, epidemiológico, ambiental-comportamental, educacional y administrativo-político). Se incluyeron 473 estudiantes de la Universidad Santo Tomás, sedes Bogotá y Bucaramanga. Se utilizó el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable; se analizaron los resultados a través de estadística descriptiva e identificación de OR con nivel de significancia por medio de χ^2 . En los resultados, el diagnóstico social muestra una relación entre el bienestar físico y la práctica de actividad física con la calidad de vida; además se encontró que los hombres realizan más actividad física que las mujeres (OR 3,5 $p=0,000$). Por su parte, en el diagnóstico epidemiológico se evidencia que cuatro de cada diez jóvenes están asociados a un trastorno mental, ya que no disfrutaban su tiempo libre (OR -3,0 $p=0,002$), se sienten incómodos con su figura corporal (OR 4,4 $p=0,000$) y se sienten menos por no realizar actividad física (OR 2,3 $p=0,004$). El diagnóstico comportamental-ambiental destaca altas cargas académicas y laborales; el educacional demuestra que los jóvenes tienen pocos conocimientos acerca de salud mental; por último, el diagnóstico administrativo-político indica que el gobierno ofrece programas globales de salud mental, pero no priorizan en universitarios ni enfoques particulares. Se concluye que las mujeres demuestran mayor probabilidad de desarrollar problemas en salud mental que los hombres.

Palabras clave: salud mental, adulto joven, modelo PRECEDE-PROCEED.

ABSTRACT

Young people present multiple changes in their lifestyles, due to their life dynamics. Therefore, the objective was to carry out a diagnosis from the PRECEED model, for the mental health dimension of the lifestyle of young university students; this model has five evaluative components (social, epidemiological, environmental-behavioral, educational and administrative-political). 473 students from the Santo Tomás University, Bogotá and Bucaramanga campuses, were included. The Healthy Lifestyle Questionnaire was used; the results were analyzed through descriptive statistics and identification of OR with a level of significance using χ^2 . In the results, the social diagnosis shows a relationship between physical well-being and the practice of physical activity with quality of life, and also found that men perform more physical activity than women (OR 3.5 $p=0.000$). For its part, the epidemiological diagnosis shows that four out of every ten young people are associated with a

mental disorder, since they do not enjoy their free time (OR -3.0 $p=0.002$), they feel uncomfortable with their body shape (OR 4.4 $p=0.000$) and they feel less for not doing physical activity (OR 2.3 $p=0.004$). The behavioral-environmental diagnosis highlights high academic and work loads; The educational diagnosis shows that young people have little knowledge about mental health; Finally, the political diagnosis indicates that the government offers global mental health programs, but they do not prioritize university students or particular approaches. It is concluded that women are more likely to develop mental health problems than men.

Keywords: mental health, young adult, PRECEDE-PROCEED model.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (1) “La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz, de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad”; infortunadamente, cerca de 450 millones de personas en todo el mundo tienen problemas de salud mental, con una mayor prevalencia en los países occidentales (2), siendo esta una gran problemática que representa en términos económicos el 2,8 % del presupuesto designado para todos los problemas de salud; de este porcentaje, el 0,5 % es destinado para los países de bajos ingresos; por el contrario, a los países de altos ingresos les corresponde el 5,1 % del presupuesto general. Sin embargo, la salud mental, al igual que otros aspectos de la salud, está ligada a diferentes determinantes sociales como la religión, la estabilidad económica y el género, entre otros, que deben tenerse en cuenta al momento de intervenir sobre este tópico (3).

Además de los determinantes sociales que influyen sobre la salud mental, se encuentra una fuerte relación con los hábitos de vida (4), ya que estos son el patrón conductual que se adapta como respuesta a dichas situaciones, que pueden mejorar o afectar la calidad de vida de una persona; entre los hábitos de vida más relacionados se encuentran la práctica de actividad física y los hábitos alimenticios; respecto a lo cual se ha demostrado que realizar ejercicio físico de forma constante y voluntaria mejora los síntomas de ansiedad, depresión y estrés debido a la producción de endorfinas y el equilibrio de diferentes neurotransmisores, como la serotonina, dopamina y noradrenalina (5); por otro lado, un mal manejo de la nutrición puede generar un trastorno alimenticio

afectando directamente la salud mental; actualmente la alimentación se regula de acuerdo con diferentes intereses, muy marcados por aspectos como por ejemplo el género y los estereotipos culturales, tales como mayor musculatura para los hombres y menor grasa corporal y peso para las mujeres (6).

Considerando el cambio drástico que experimentan los jóvenes cuando ingresan a la universidad, se ha visto encadenado una serie de trastornos o patologías, tales como estrés, ansiedad, depresión, etc., por diferentes factores sobre sus estilos de vida que pueden afectar de manera significativa al individuo en lo cognitivo, físico y social (7). Estos problemas a nivel psicosocial se presentan debido a las cargas académicas y laborales que se adquieren durante la transición de la escuela a la universidad, lo que representa en los jóvenes un nivel de estrés bastante elevado por la variedad de factores que recaen sobre ellos (8). Por otro lado, se ha identificado que las relaciones personales tienen una gran importancia en la salud mental, junto con los hábitos de vida, puesto que estas inciden en la forma de establecer relaciones y dar respuestas comportamentales ante la sociedad (9).

La salud mental se ha vuelto una prioridad en los jóvenes universitarios, puesto que un diagnóstico tardío en sus vidas puede constituirse en una discapacidad (10). Es por ello que en términos de los procesos de salud-enfermedad se reconoce la multicausalidad de esta problemática, requiriendo ser evaluada de forma integral. En concordancia con esta necesidad, el modelo PRECEDE-PROCEED es una herramienta de gran impacto que permite una evaluación general y específica de una población para plantear una propuesta en promoción y prevención en comunidades (11), y ha mostrado resultados exitosos en el manejo de problemas de salud comunes en jóvenes tanto escolares como universitarios (12), (13). Para este caso se abordará la fase PRECEDE que incluye la fase de diagnóstico.

Por tanto, el objetivo de este artículo es establecer un diagnóstico integral desde el modelo PRECEDE de la dimensión de salud mental, con relación a los estilos de vida de jóvenes universitarios.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación de diseño de corte mixto se sustentó bajo el modelo PRECEED-PROCEED, el cual consta de cinco fases evaluativas iniciales dentro del PRECEDE (evaluación o diagnóstico social, epidemiológico, ambiental-comportamental, educacional-organizativo y administrativo-político).

Población y muestra: Se incluyeron estudiantes de las tres sedes de la Universidad Santo Tomás de la ciudad de Bogotá (Principal, Dr. Angélico y Campus San Alberto Magno) y de la seccional de Bucaramanga, con una población total de 473 personas, con un rango de edad de 16 a 26 años, siendo esta una muestra estadísticamente significativa ($IC > 99\%$), con un nivel de alfa de 0,05 y beta de 0,2.

Instrumentos de recolección de datos: Se utilizó el “Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS)” (Santiago-Bazán y Carcausto, 2019), el cual consta de 34 ítems, distribuidos en 4 dimensiones: I) Salud: alimentación saludable, actividad física, mental; II) Social: relaciones sociales; III) Ético-moral: actitud frente a las normas, solidaridad entre grupo, tolerancia; y IV) Académico-familiar: actividad académica y familiar. La fiabilidad de este instrumento según el alfa de Cronbach es de 0,81. De los hallazgos de la encuesta se utilizaron las preguntas 6,7,10,12,13,14,16,17,18, 21 y 29, que son las relacionadas con la salud mental dentro de las dimensiones del estilo de vida.

A partir de estos de estos resultados se analizó información de fuentes oficiales como son los informes de entidades estatales como *Bogotá Cómo Vamos, Análisis de Situación de Salud* según la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. del año 2019 y el *Censo Nacional de Población y Vivienda*, actualizado hasta 2018. El análisis documental fue hermenéutico-crítico alrededor de las cinco categorías utilizadas en el modelo PRECEDE.

Análisis de datos: La información cuantitativa se analizó en el programa estadístico IBM SPSS versión 25. Para determinar la distribución de la muestra se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov. Las variables cualitativas fueron descritas en frecuencias absolutas y relativas. Las variables cuantitativas fueron descritas en medidas de tendencia central y de dispersión. Para establecer diferencias significativas entre sexo se aplicó la prueba ANOVA con nivel de significancia de $p \leq 0,05$; finalmente se identificó el OR con el nivel de significancia a través de χ^2 .

Finalmente, se hizo una triangulación de datos, la cual hace referencia de la utilización de diferentes estrategias y fuentes de información (fuentes primarias y secundarias). La utilización de diferentes estrategias de recolección de datos permitió contrastar resultados, lo cual se hace con el fin de investigar el problema y dar mayor entendimiento de este. Para responder a lo mencionado en el modelo PRECEDE, se tuvo en cuenta aspectos particulares que componen cada diagnóstico:

- I. *Diagnóstico Social*: Información relacionada con la calidad de vida de los jóvenes universitarios en Bogotá.
- II. *Diagnóstico Epidemiológico*: Información relacionada con condiciones de salud de la población universitaria a través de la encuesta CEVS.
- III. *Diagnóstico Ambiental-Comportamental*: Información relacionada con entornos sociales, factores de riesgo y comportamiento en salud.
- IV. *Diagnóstico Educativo*: Información relacionada con acciones en educación en salud, identificando diferentes modelos de educación en salud, así como los elementos pedagógicos de estos.
- V. *Diagnóstico Administrativo-Político*: Información relacionada con políticas públicas generales y distritales para la población.

Consideraciones éticas: El proyecto fuente del que salieron los datos analizados para este artículo fue aprobado por el Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica de la Investigación de la Sede Principal de la Universidad Santo Tomás, Bogotá, en el Acta N° 2 de 2021, de conformidad con la Resolución 8430 de 1993.

RESULTADOS

Desde el modelo PRECEDE encontramos para cada uno de los diagnósticos los siguientes hallazgos.

Social

Los jóvenes universitarios atraviesan una etapa de sus vidas en la que se requiere de una alta demanda física y mental; además, están en un momento en el que adquieren variedad de responsa-

bilidades académicas, laborales, familiares y sociales. Por ello, es importante destacar que existen variedad de factores que pueden afectar la calidad de vida de un estudiante universitario y, por consiguiente, su salud mental; por ejemplo, tener un empleo es importante para un estudiante universitario, puesto que requiere de cierta independencia que le permita suplir sus necesidades económicas de forma autónoma. Según el DANE, el desempleo en jóvenes colombianos durante 2020 fue del 23,3 %, cifra alta en comparación con otros países latinos; por otro lado, las altas cargas académicas, las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el afán por conseguir buenos resultados generan en los jóvenes altos niveles de estrés (14).

En el ambiente juvenil, el desarrollo de las relaciones interpersonales juega un papel fundamental para los estudiantes, ya que se tiene un cierto temor del proceso de adaptación a una nueva etapa indispensable para su vida (15); para las mujeres, esta problemática podría ser más relevante, ya que en Colombia el índice de desigualdad de género es de 0,429, valor alto si se tiene en cuenta las numerosas intervenciones que se han realizado para reducir esta problemática. Adicional a las situaciones sociales anteriormente mencionadas, los jóvenes durante la época universitaria apuestan por un cambio en su estilo de vida que pueden redundar en la mejora de su salud, a través de la realización regular de actividad física y comer de manera sana, lo que se configura como una manera óptima para contrarrestar todos los posibles problemas de salud que se puedan generar durante los años universitarios (16).

Recordando que en este diagnóstico social se busca encontrar una estrecha relación entre la calidad de vida que llevan los jóvenes y los elementos que los articulan con la salud mental.

Epidemiológico

Para el desarrollo de este diagnóstico, se analizaron las preguntas más relacionadas con la salud mental dentro del cuestionario CEVS, independizando por género y buscando correlacionar ambos comportamientos.

Tabla 1. Diferencias entre sexos

Variable-Preguntas	Sexo										Valor P
	Hombres					Mujeres					
	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
CARGA ACADÉMICA											
1. ¿Disfruto mi tiempo libre?	-2,3	-2,4	0,1	-0,7	3*	2,3*	2,4	-0,1	0,7	-3,0	0,002*
2. Solo realizo mis actividades académicas.			0,1	0,6	-0,7			0,1	-0,6	0,7	0,744
3. Cuando me encuentro mal de ánimo, realizó ejercicios de relajación mental.	-1,2*	0,9	0,2	0,7	-0,7	1,2	-0,9	-0,2	-0,7	0,7*	0,611
RELACIONES INTERPERSONALES											
1. Mantengo una relación adecuada con mis compañeros de clase.	-0,7	0,9	1,1	-0,7	-0,1	0,7	-0,9	-1,1	0,7	0,1	0,619
2. Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales	1,4	-0,5	0,5	0,3	0,6	1,4	0,5	-0,5	-0,3	-0,6	0,644
3. Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.	-5,5	-1,3	1,7	3,0	1,9*	5,5*	1,3	-1,7	-3,0	-1,9	0,000*
4. Participo con mis compañeros de clase en actividades recreativas.	-4,3*	-0,3	2,2	2,5	-0,6	4,3*	0,3	-2,2	-2,5	0,6*	0,000*

Continúa...

Variable-Preguntas	Sexo										Valor P
	Hombres					Mujeres					
	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
ACTIVIDAD FÍSICA											
1. Realizó actividad deportiva para cuidar mi salud.	-3,1	-2,3	-1,2	3,5	1,1*	3,1*	2,3	1,2	-3,5	-1,1	0,02
2. Cuando me siento estresado(a), realizó ejercicios de relajación mental	-2,0	1,7	0,2	1,1	-1,4	2,0	-1,7	-0,2	-1,1	1,4	0,107
NUTRICIÓN											
1. Siento que estoy con unos kilos más.	4,4	0,9	-0,8	0,8	-3,8	-4,4	-0,9	0,8	0,8	3,8	0,000*
2. Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros.	-0,2	-0,3	3,4	2,8	-4,3	0,2	0,3	-3,4	-2,8	4,3	0,000*

OR: Probabilidad de un fenómeno o evento; Valor P: nivel de significancia *: valores que demuestran diferencias entre hombres y mujeres.

Entre los hallazgos contrastados por género se destaca que los hombres tienen menores probabilidades (OR -2,3 en categoría “nunca”) de generar un problema de salud mental; a su vez, las mujeres tienden a realizar menos ejercicio físico (OR -1,1 en “nunca”) y de sentirse en desacuerdo con su cuerpo (OR 3,8 de “siempre”); estos hallazgos cuentan con valores estadísticamente significativos >0,05 en la mayoría de las áreas evaluadas.

Por otro lado, reportes a nivel local, como lo encontrado en el informe *Así vamos Bogotá* indican que la percepción de los jóvenes en cuanto a salud mental ha empeorado después de la pandemia de Covid-19. La cifra es significativa, dado que refleja que cuatro de cada diez jóvenes están asociados con algún trastorno mental; además, entidades de salud pública han destacado que diagnósticos de trastornos mentales y del comportamiento prevalecen en la población joven, muchos de ellos asociados al uso de sustancias psicoactivas. Así mismo, se reconoce que cerca del 43 % de los jóvenes reportan que sus ingresos no les alcanza para cubrir gastos médicos privados y que

desconocen programas de salud mental en la ciudad. Por su parte, en las mujeres se ve mayor tendencia a presentar fatiga, tristeza y dificultades para dormir; por último, el DANE reportó 2020 que el cansancio y la irritabilidad tiene mayor prevalencia cuando mayor es el nivel educativo de la mujer.

Evaluación Comportamental y Ambiental

Entre los resultados obtenidos por la encuesta CEVS se encuentran y detallan variedad de factores protectores que permiten a los jóvenes evitar el desarrollo de un problema en su salud mental; entre estos se destaca que, los hombres disfrutan más de su tiempo libre, lo cual permite tener momentos de esparcimiento y descanso mental; sin embargo, se evidencian posibles factores de riesgo que afectan directamente la salud mental de los jóvenes; entre los cuales está el género, dado que las mujeres reportan no disfrutar tanto de su tiempo libre como los hombres, y por ello las estudiantes se dedican casi de manera exclusiva a actividades de tipo académico, lo que impacta sus niveles de sedentarismo y aumento de peso corporal.

Retomando así el marco contextual general de la población universitaria, se identifican factores predisponentes para el desarrollo de trastornos mentales, tales como altos niveles de estrés resultante de la carga educativa, la complejidad de los exámenes y la exigencia de los cursos (17); cada uno de estos factores unidos tienen como consecuencia una sensación de sufrimiento experimentado por lo jóvenes, debido a que aumenta la percepción de sobrecarga (18). Se resalta que esta percepción es menor en los primeros semestres y aumenta a medida que avanzan en el desarrollo de su carrera universitaria (13).

De igual forma, se ven inmersos en un ambiente social diferente al que experimentan en sus años escolares, ya que se encuentran en una etapa de transición a la adultez muy importante para sus vidas; por tal razón, la diversidad social y cultural incide directamente en los pensamientos y creencias que tienen sobre la vida (19); no obstante, estas relaciones interpersonales podrían ser una fuerte influencia para desarrollar hábitos de vida no saludables (20). En algunos casos, los universitarios ya cuentan con una solvencia económica que les permite acceder a ciertas actividades como el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas, que posteriormente genera mayor incidencia de trastornos mentales (21). Este hecho aumenta la probabilidad de fracaso académico y deserción, que a su vez trae como consecuencia mayores niveles de estrés.

Evaluación Educativa

La falta de conocimiento en los jóvenes universitarios sobre la importancia que tiene la salud mental es una de las principales causas de las conductas inadecuadas que asumen por buscar la felicidad y el éxito de manera equívoca (22); por ende, es necesario que se dispongan de recursos humanos y económicos para los programas de salud mental, con un marcado compromiso de los entes gubernamentales y entidades educativas. En este caso particular, la Universidad Santo Tomás (USTA) cuenta con un programas que permite promover la salud mental y prevenir enfermedades mentales, tal como es “Bienestar y salud mental”, programa que tiene como objetivo generar espacios donde los estudiantes puedan disminuir sus cargas académicas y sentirse en un entorno agradable y sano; sin embargo, es necesario reforzar con simposios o seminarios asociados a las diferentes carreras en los que tengan la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y experiencias sobre la salud mental.

Evaluación Administrativo-Política

La importancia de la salud mental se evidencia en la Política Nacional de Salud Mental implementada por el Gobierno, mediante la Ley 1751 de 2015 y la Resolución 429 del 2016, en las que se establece como un derecho fundamental e integral promover la salud mental en las familias y comunidades, para así reducir los riesgos de padecer un trastorno mental.

En la ciudad Bogotá se han venido implementando programas para la salud mental por ejemplo, en la *Plataforma de interacción digital para la promoción, prevención y gestión del riesgo en salud mental* los jóvenes se pueden comunicar a una línea de atención, que es un canal de escucha psicosocial disponible para individuos de todas las edades y géneros. También se cuenta con programas diseñados para diferentes espacios en los que se ven relacionados los jóvenes universitarios. En el espacio educativo se implementa la estrategia *Sintonizarte*, la cual realiza acciones colectivas en instituciones educativas, fortaleciendo habilidades para la vida en los niños, niñas y adolescentes, generando prácticas de cuidado para la salud; en cuanto a la vivienda, se cuenta con la acción integrada *Cuidado para la salud familiar*, la cual busca disminuir la probabilidad de hechos que afecten tanto la salud física como mental de los ciudadanos, y para el espacio de trabajo se realiza la identificación temprana del riesgo y se brindan asesorías por parte de profesional de Psicología.

Por su parte, se resalta la Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, Parques y Escenarios 2022-2032, que busca atender al problema central de la insuficiencia en oportunidades para el goce y disfrute de los derechos al deporte, recreación, actividad física, parques, esce-

narios y equipamientos recreativos y deportivos de toda la población de la ciudad de Bogotá, que conlleva a la tendencia del sedentarismo, y todos los problemas asociados al mismo.

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue realizar un diagnóstico, desde el modelo PRECEDE, de la dimensión de salud mental con relación a los estilos de vida de jóvenes universitarios; para esto se realizó una evaluación integral desde el aspecto social, epidemiológico, comportamental-ambiental, educativo-organizacional y administrativo-político, que permite entender que los jóvenes universitarios tienen una alta probabilidad de padecer trastornos mentales por sus hábitos y estilos de vida, que puede agravarse por el desinterés entre los entes gubernamentales y la falta de calidad del servicio de salud mental del sistema de salud del país.

La salud mental no se identifica como una prioridad en el país, dado la falta de evidencia en la prestación de un servicio eficaz y oportuno del sistema integral de salud, al que los usuarios tienen acceso limitado ya sea por el aspecto económico o por la demora en los tiempos de los tratamientos en psicología o psiquiatría; adicionalmente, el establecimiento de diagnósticos en salud mental suele ser complejo por la sintomatología que presentan los individuos, dado que desde la medicina general se asocia patologías físicas con síntomas comunes, tales como migraña, afecciones gastrointestinales, entre otros; en el aspecto mental se alteran las funciones cognitivas o afectivas del ser humano, que se manifiestan con sensaciones no controladas de preocupación, miedo, inseguridad, tristeza y desesperanza (23).

Por su parte, el Ministerio de Salud ha explicado que después de la emergencia sanitaria se han adoptado estrategias para mitigar trastornos mentales en la sociedad, pero es necesario seguir reforzando esto por medio de programas de salud mental en las diferentes entidades públicas y privadas en los diferentes sectores de la sociedad. Además, es de vital importancia mencionar las diferencias notables entre hombres y mujeres; indicadores demuestran la alta probabilidad de las mujeres jóvenes de desarrollar problemas de salud mental, ya que se han observado y descrito conflictos en las mujeres respecto a la percepción que tienen de su cuerpo, nivel de actividad física y sus relaciones interpersonales.

CONCLUSIONES

Mediante la investigación realizada y por medio del cuestionario CEVS se evidencian resultados diferentes en la población femenina y masculina con respecto a la salud mental y las percepciones que pueden llegar a tener de sí mismos y del contexto que les rodea; en la mayoría de casos se notó mayores índices de estrés y ansiedad en mujeres por factores como la percepción de su imagen propia, el bajo nivel de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre. Por lo explicado, es importante generar estrategias que permitan empoderar a la mujer en dichas áreas, y generarle autoconfianza y seguridad en cuanto al cuidado de su salud y la construcción de su imagen propia.

A largo plazo se espera que con el desarrollo de programas de protección integral que tengan un enfoque de género, se logró la generación de factores protectores de la salud mental de los estudiantes, especialmente de las mujeres.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción de salud mental 2013-2020. Ginebra: OMS; 2013
2. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *J Nerv Ment Dis.* 2013;201(1):60-7.
3. Quilla R, Maquera E, Luz León D. Eficacia del programa “Adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4º año de educación secundaria de un colegio privado confesional. *Apunt Univ.* 2016;6(1):79-86.
4. Baenas I, Caravaca-Sanz E, Granero R, Sánchez I, Riesco N, Testa G et al. COVID-19 and eating disorders during confinement: Analysis of factors associated with resilience and aggravation of symptoms. *Eur Eat Disord Rev.* 2020;28(6):855-63.
5. González-Forteza C, Jiménez-Tapia JA, Ramos-Lira L, Wagner FA. Aplicación de la Escala de Depresión del Center of Epidemiological Studies en adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Publica Mex.* 2008;50(4):292-9.
6. Arias Reyes C, Muñoz-Quezada MT. Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores de escolares con discapacidad intelectual. *Interdiscip Rev Psicol y Ciencias Afines.* 2019;36(1):257-72.
7. Kim HY, Nam EW, Jin KN, So AY. Effectiveness of a school-based mental health education program in an impoverished urban area of Peru. *Glob Health Promot.* 2020;27(1):77-86.

8. Rezapour B, Mostafavi F, Khalkhali HR. School-Based and PRECEDE-PROCEED-Model Intervention to Promote Physical Activity in the High School Students: Case Study of Iran. *Glob J Health Sci.* 2016;8(9):271.
9. Muñoz FJ. El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla; 1999.
10. Misra R, McKean M. College' students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies.* 2000; 16: 41-51.
11. Vilchez-Cornejo J, Quiñones-Laveriano D, Failoc-Rojas V, Acevedo-Villar T, Larico-Calla G, Mucching-Toscano S, Díaz-Vélez C. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría.* 2016; 54(4): 272-281.
12. Charles Leija HA, Toledo M, Ballesteros Valdés R, Guerreo I. Comparación del bienestar socioemocional de los estudiantes de nivel preparatoria en Universidad Tecmilenio antes y durante la contingencia del Covid-19. 2022.
13. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia.* 2020;28(79): 75-83.
14. Rosales Y, Mocha-Bonilla J, Ferreira JP. Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería investiga.* 20205(2): 37-41.
15. Barrera-Herrera A, Vinet EV. Adulthood emergent and cultural characteristics of the stage in university students in Chile. *Terapia psicológica.* 2017;35(1): 47-56.
16. Sánchez-Gómez M, Oliver A, Adelantado-Renau M, Bresó Esteve E. Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. 2020.
17. WHO World Mental Health Survey Consortium. Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Jama.* 2004;291(21): 2581-2590.
18. Mares IO, Rodríguez LL, Tejada DMG, Latorre MLÁ, de la Torre Herrera JN, Ramírez PC, Rivera DC. La juventud y la migración indígena: Aproximaciones teóricas y estudios empíricos sobre población vulnerable. Arlequín. 2019.

19. Vásquez, G, Urtecho-Osorto ÓR, Agüero-Flores M, Martínez MJD, Paguada RM, Varela MA, ..., Echenique Y. Salud mental, confinamiento y preocupación por el coronavirus: Un estudio cualitativo. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 2020;54(2): e1333-e1333.
20. Miron M. La guerra irregular, insurgencias y cómo contrarrestarlas. *Revista Científica General José María Córdova*. 2019; 17(27): 457-480. <https://doi.org/10.21830/19006586.497>
21. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas* [Internet]. 2017;106(August):48-56. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
22. Torres Paola, Otero Ingrid, Anacona Yadira, Ladino Javier. Trabajo de ansiedad. 2020, Sistema Nacional de Bibliotecas (SISNAB). <http://hdl.handle.net/10823/2657>
23. Mallmann MY, Machado MS, Macheimer RS, Almeida ML, Schwochow MS, Frizzo GB. Impacts of the COVID-19 pandemic on children's mental health. *Estud Psicol* [Internet]. 2020;25(4):449-59. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-294X2020000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=