Revista Ideales - Ibagué, T. (Colombia) ISSN 2011 - 592x (Impresa) Año 2026 Vol. 22 - pp. 1 - 158
ISSN 2539 - 5211 (Electrónica) Año 2026 Vol. 17 - pp. 1 - 158

Ideales

Otro espacio para pensar

Universidad del Tolima

Conocimiento que transforma

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



Ideales

Otro espacio para pensar

Universidad del Tolima
Conocimiento que transforma

Revista Ideales

Otro espacio para pensar

ISSN 2011 - 592X (Impresa)
Año 2026 - Vol. 22 - No. 22

ISSN 2539 - 5211 (Electrónica)
Año 2026 - Vol. 17 - No. 17

Jonh Jairo Méndez Arteaga
Rector

Enrique Alirio Ortiz Guiza
Vicerrector Docencia

Nelson Germán Sánchez Pérez
Vicerrector de Desarrollo Humano

Germán Rubio Guerrero
Vicerrector Administrativo

Consuelo Arce González
Vicerrectora de Investigación-Creación, Innovación, Extensión y Proyección Social

Marien Alexandra Gil Serna
Directora IDEAD

Directora - Editora

Dayanis Vanessa Contreras
Universidad del Tolima - IDEAD

Comité Editorial

Mg. Camilo Jiménez
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Carlos Arturo Gamboa
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Marien Alexandra Gil
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Nelson Romero Guzmán
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Luis Fernando Abello
Instituto de Educación a Distancia

Comité Científico

Dr. Gerardo Montoya de la Cruz
Universidad de Antioquia

Dra. Cecilia Soledad Carrera
Universidad Nacional de Córdoba

Diseño y diagramación: Andrés Mauricio Ospina Ariza

Periodicidad: Semestral

Canjes y suscripciones: Instituto de Educación a Distancia
Universidad del Tolima
Barrio Santa Helena Parte Alta
Teléfono: (+57) (82) 2771212 Ext: 9481
Ibagué. Colombia. Suramérica
Dirección electrónica:
ideales@ut.edu.co
http://www.ut.edu.co

Las opiniones contenidas en los artículos de esta revista no comprometen al Instituto de Educación a Distancia de la Universidad del Tolima, son exclusiva responsabilidad de los autores.

Tabla de contenido

Presentación.....8
Dayanis Vanessa Contreras Durán

Sistemas silvopastoriles y producción caprina en el trópico: estado del arte sobre beneficios productivos y ambientales.....9
Jorge David Vásquez Díaz

De las sales al píxel: una paradoja fotográfica del siglo XXI.....17
Carlos Mario Piragua Rúgeles

Prácticas pedagógicas en educación infantil en modalidad homeschool virtual: entre el vacío normativo y la validez pedagógica en Colombia.....25
Marilena Orozco Correa

¿Acaso el cerebro puede olvidar si es de día o de noche? Este sería el precio oscuro del turno nocturno en los guardas de seguridad.....34
Cindy Yurani Galeano Valbuena
Yeissy Dayanna Bernal-Rincón
José Luis Lima-Trujillo

Cazadores de errores: un ambiente virtual de aprendizaje para el fortalecimiento de la ortografía en estudiantes de grado octavo.....41
Angie Paola Beltrán Cruz
Valeria Valentina Sarabia Vargas

Entre la inspiración visual y la fragmentación atencional: La dualidad funcional de las redes sociales en estudiantes de Diseño Gráfico.....47
Jaime Andrés Táutiva Gómez

Entre sabores, caminos y memoria: narrativa académica sobre "La Fonda de mi Abuela" en el Eje Cafetero.....53
David Camilo Osorio Mejía
Lina Marcela Méndez Ortiz
Yulieth Andrea Agudelo Grajales
Richard Andrey Olaya Longas

Salud mental y autocuidado en estudiantes de modalidad a distancia.....61
Martha Lucía Núñez Rodríguez
Carlos Andrés Guzmán Rojas
Ana Cristina González Núñez

Estrategias pedagógicas para el fortalecimiento en la identificación y gestión emocional en niños y niñas de 4 a 5 años de la fundación Tejer Vida – Hilos de colores.....69
Luisa Fernanda Díaz Cruz
Luz Aide Porras Ortiz
Mariluz Serna Santoya

Experiencias sensoriales, educación artística e inclusión: una reflexión sobre la formación docente desde las culturas regionales colombianas.....74
Nancy Bello Sánchez

Impacto del método L.A.D.I.: una nueva ruta para la literatura.....82
Catherine Martínez López
Dalix Johanna González González

Apuntes para una educación rural en el marco de la trans-adaptación cultural.....87
Carlos Arturo Gamboa Bobadilla

Del aula al territorio: una reflexión crítica sobre la cultura delemprendimiento en estudiantes a distancia del CAT Chaparral, Universidad del Tolima..... 95
Sirley Alexandra Morales Figueroa
Yohana Victoria Cuevas Caballero
Emidio Silvestre Oviedo

El aseguramiento de la calidad en la modalidad a distancia: reflexiones desde el Instituto de Educación a Distancia.....104
Adriana Paola Albarracín Calderón
Ricardo Naranjo Gasca
Jorge Mario Vera Rodríguez

¿Crecimiento o declive?: influencia de la legislación de radiodifusión nacional en el funcionamiento de la televisión comunitaria de Colombia.....111
Lizandro Angulo Rincón
Stefany Gutiérrez Muñoz

Los modelos por estímulos y calidad en educación.....122
Luz Enid Hernández Rodríguez
Juan David Medina Hernández

Diseñar el futuro sin perder el aula: una mirada crítica a la digitalización universitaria.....128
Gloria Beatriz Castaño Valencia
Javier Enrique Avendaño Suárez

El poder de las redes sociales en la educación.....132
María Camila Torres Sevilla

El poder de la tecnología en la búsqueda de soluciones para la sociedad.....135
Frank Sebastián Guarnizo
Paola Andrea Rodríguez Triviño

Entre la intención pedagógica y la realidad educativa, una mirada crítica a los ambientes de aprendizaje.....138
Karen Michelle Ávila Torres
Keren Dahiana Tabares Álvarez

Salud mental y autocuidado en estudiantes de modalidad a distancia

Martha Lucía Núñez Rodríguez[20]
Carlos Andrés Guzmán Rojas[21]
Ana Cristina González Núñez[22]

Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha consolidado en los últimos años como una preocupación de creciente relevancia en el ámbito de la educación superior. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) se ha pronunciado frente a las afectaciones emocionales de la población universitaria, indicando que más del 30 % de esta población a nivel global presenta algún tipo de afectación relacionada con el nivel de exigencia académica, las necesidades de adaptación en un entorno adverso y las condiciones y hábitos de vida adoptados durante esta etapa de aprendizaje. El periodo de pandemia por la COVID-19 empeoró este panorama y, de manera simultánea, aceleró la expansión de las modalidades de educación a distancia, configurando un escenario en el que conviven nuevas oportunidades de acceso a la formación superior con desafíos inéditos para el bienestar emocional de los estudiantes.

La modalidad a distancia, por su naturaleza y operacionalización, requiere una transformación del rol de estudiante y le exige altos niveles de autorregulación, autonomía y disciplina. De manera simultánea, se transforma la comprensión del "aula" de un espacio físico a momentos de encuentro (tutorías) con el docente. Para el estudiante que inicia su proceso formativo en esta modalidad, puede percibirse como una forma de aislamiento físico de la comunidad académica, sumado a la dificultad para conciliar tiempos entre el estudio, el trabajo y las responsabilidades familiares. Estas condiciones constituyen factores de riesgo psicosocial que, se constituyen en un reto para el adecuado acompañamiento institucional, pues por sí solas, pueden derivar en cuadros de estrés, ansiedad, agotamiento emocional y, en consecuencia, deserción académica.

El objetivo principal de este estudio fue caracterizar los principales indicadores de salud mental percibida y las prácticas de autocuidado

20. Enfermera de la Universidad Surcolombiana. Magíster en Educación de la Universidad del Tolima y especialista en Enfermería Cardiorrespiratoria. Profesora asociada de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Tolima. https://orcid.org/0000-0002-2012-6554. mnunez@ut.edu.co

21. Profesor de planta de la Universidad del Tolima, adscrito al departamento de Estudios Interdisciplinarios. Profesional en Seguridad y Salud en el trabajo, Especialista en Competencias ciudadanas y derechos humanos, Maestría en territorio Conflicto y cultura de la Universidad del Tolima. Ex becario del Centro internacional OFRI del gobierno de Israel. autor de libros y artículos científica. https://orcid.org/0000-0003-2837-228X. caguzmanr@ut.edu.co

22. Ingeniera Química de la Universidad de América. Magíster en Gestión y Evaluación Ambiental y especialista en Gerencia del Medio Ambiente y Prevención de Desastres de la Universidad Sergio Arboleda. Estudiante del Doctorado en Desarrollo Sostenible de la Universidad de Manizales. Estudiante de Seguridad e Higiene en el ámbito Laboral de la Universidad del Tolima. Docente catedrática del Instituto de Educación a Distancia (IDEAD) de la Universidad del Tolima. https://orcid.org/0009-0006-5115-671X. acgonzalezn@ut.edu.co

en estudiantes de tres programas académicos del IDEAD-Universidad del Tolima: Ingeniería en Agroecología, Seguridad y Salud en el Trabajo, y Tecnología en Protección y Recuperación de Ecosistemas Forestales. En la estructura organizacional, estos programas se encuentran adscritos al IDEAD de la Universidad del Tolima y comparten la modalidad, debido a que difieren en sus exigencias formativas y lugares de desarrollo, el estudio permite explorar patrones comunes como matices propios de cada disciplina.

El estudio se desarrolló con un enfoque descriptivo, tomando en consideración las limitaciones que presenta una muestra no probabilística. En este sentido, no se pretende generalizar los resultados al conjunto de la población estudiantil del IDEAD, pues este estudio busca aportar una primera aproximación empírica que permita orientar futuras investigaciones.

Salud mental en el contexto universitario y autocuidado

La salud mental, según la definición clásica de la OMS, "es un estado de bienestar en el cual la persona reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad" (2022). El concepto tradicional de salud como la ausencia de enfermedad, ha evolucionado e influye en la comprensión del concepto de salud mental, tomando en consideración un equilibrio dinámico entre los recursos personales y las demandas del entorno. En la población universitaria, esta dimensión representa un punto de interés específico: los estudiantes atraviesan etapas particulares de su ciclo vital que confluyen en el proyecto de vida de cada uno, enfrentándose a retos de orden académico, laboral y familiar.

Para acercarse y comprender las prácticas de autocuidado que los estudiantes despliegan para preservar su bienestar, el presente estudio se apoya en la teoría del autocuidado formulada por Dorothea Orem (1991). Esta autora es el principal referente de la enfermería contemporánea, y sus postulados son el eje transversal del programa de Enfermería de la Universidad del Tolima. Ella define el autocuidado como "las acciones que la persona realiza por sí misma para mantener la vida, la salud y el bienestar. Estas acciones no son innatas, sino aprendidas, y se desarrollan en un contexto sociocultural específico que las habilita o las restringe" (Orem, 1991).

Tipo, diseño de estudio y muestra

Se trata de un estudio de carácter exploratorio, descriptivo y transversal. El estudio combina un componente predominantemente cuantitativo y se complementa con un componente cualitativo basado en el análisis temático de respuestas abiertas. Esta opción metodológica se encuentra justificada por la naturaleza del problema abordado, que en este caso es la salud mental y el autocuidado, que son fenómenos que se prestan tanto a la medición estandarizada como a la comprensión de los significados que los propios estudiantes atribuyen a su experiencia, elemento que corresponde al paradigma cualitativo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

De igual modo, la población de referencia estuvo constituida por estudiantes activos del IDEAD-Universidad del Tolima, matriculados en tres programas académicos: Ingeniería en Agroecología, Seguridad y Salud en el Trabajo, y Tecnología en Protección y Recuperación de Ecosistemas Forestales. La muestra final fue de 73 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, conformado por los estudiantes accesibles a través de los Centros de Atención Tutorial donde las autoras desempeñan funciones docentes.

Instrumento, procedimiento y recolección de datos

El instrumento fue una construcción propia, cuyos referentes conceptuales son la teoría del autocuidado de Orem (1991) y las aproximaciones al estrés académico desarrolladas por Barraza (2007). No se aplicaron procedimientos psicométricos de validación formal, lo cual constituye otra limitación del estudio. En consecuencia, los resultados pueden ser interpretados como aproximaciones a la percepción del estudiante y no como diagnósticos clínicos.

Teniendo en cuenta el abordaje del tema de estos dos autores, se diseñó un cuestionario estructurado autoadministrado de 34 preguntas, organizado en cinco secciones para su interpretación: datos sociodemográficos y académicos (10 ítems), síntomas de salud mental percibida en los últimos tres meses (8 con escala Likert de frecuencia de cinco niveles), prácticas de autocuidado físico y emocional (8 con escala Likert de frecuencia), experiencia con la modalidad a distancia (6 con escala Likert de acuerdo) y tres preguntas abiertas orientadas a explorar las dificultades emocionales, las estrategias de afrontamiento y las demandas de apoyo institucional.

El cuestionario se compartió en formato digital a través de un enlace en línea, durante el mes de mayo de 2026, después de haber sido explicado el objetivo y los propósitos del estudio. Los estudiantes accedieron al instrumento mediante un enlace compartido por las docentes investigadoras a través de los canales habituales de comunicación con sus grupos académicos. La participación fue voluntaria y anónima. Al inicio del formulario se incluyó un consentimiento informado en el cual se explicaba el propósito del estudio, el carácter académico del uso de los datos y los canales de apoyo emocional disponibles en caso de que la persona experimentara malestar durante o después de responder el cuestionario.

Análisis de datos y consideraciones éticas

Los datos cuantitativos se procesaron mediante estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medias) utilizando hojas de cálculo electrónicas. Las respuestas a las preguntas Likert se codificaron en una escala numérica de 1 a 5 para facilitar el cálculo de medias por programa y por subgrupos demográficos. Las preguntas abiertas se sometieron a un análisis temático inductivo, identificando las categorías que fueron emergiendo de la lectura y determinando la saturación de la muestra en ellas, cuando se volvían repetitivos los códigos lingüísticos frente a un tema.

El estudio tuvo en cuenta las orientaciones éticas emanadas del Comité de Bioética de la Universidad del Tolima, respetando los principios éticos básicos de la investigación con seres humanos, como son voluntariedad, anonimato, confidencialidad y uso exclusivamente académico de la información. Las citas textuales que se presentan en este artículo, se reproducen tal como las escribieron los estudiantes, sin modificaciones, pero se identifican únicamente por programa y sexo, sin permitir la identificación individual.

Perfil sociodemográfico de los participantes

Frente a los datos de identificación generales de los participantes se encontraron los siguientes datos: Total de participantes: 73 estudiantes, el mayor número de participantes fue de mujeres (64,4 %) frente a hombres (35,6 %). La edad promedio fue de 26,6 años, con una desviación estándar de 9,4 años, lo que evidencia una considerable heterogeneidad etaria: el rango va desde los 16 hasta los 50 años. El grupo más numeroso corresponde a estudiantes menores de 20 años (26,0 %), seguido del grupo de 20 a 24 años (21,9 %), pero hay también una presencia significativa de estudiantes de 40 años o más (12,3 %), lo que confirma el perfil mixto de la educación a distancia.

En cuanto a su situación laboral, el 57,5 % de los estudiantes trabaja tiempo completo, el 27,4 % trabaja medio tiempo u ocasionalmente, y solo el 15,1 % no trabaja. Adicionalmente, el 39,7 % de los participantes tiene personas a cargo (hijos, adultos mayores o familiares con discapacidad). Este perfil de estudiante-trabajador-cuidador es central para interpretar los hallazgos posteriores.

Síntomas de salud mental percibida

Los resultados muestran que el síntoma más frecuente reportado por los estudiantes es el estrés o tensión por las responsabilidades académicas, con una media de 3,08 en una escala de 1 (nunca) a 5 (siempre). El cansancio o agotamiento mental ocupa el segundo lugar (media de 2,92), seguido por la dificultad para concentrarse (2,62) y la sobrecarga (2,48). Los síntomas menos frecuentes, aunque presentes, son la soledad o aislamiento (2,15) y la tristeza o desánimo (2,21). La siguiente tabla presenta el detalle de los porcentajes para cada nivel de frecuencia.

Tabla 1

Frecuencia de síntomas de salud mental percibida en los últimos tres meses (n = 73, en %)

Síntoma	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Estrés académico	5,5	15,1	50,7	23,3	5,5
Cansancio mental	8,2	19,2	47,9	17,8	5,5
Dif. concentración	9,6	34,2	39,7	10,9	1,4
Sobrecarga	16,4	30,1	35,6	9,6	6,8
Ansiedad	12,3	27,4	38,4	17,8	4,1
Problemas para dormir	27,4	28,8	28,8	13,7	1,4
Tristeza/desánimo	21,9	27,4	35,6	13,7	1,4
Soledad/aislamiento	32,9	24,7	30,1	6,8	5,5

Nota. Se encuentran algunos porcentajes que no suman 100 % debido a redondeo.

Al examinar los extremos altos de la escala (casi siempre + siempre), se observa que el 28,8 % de los estudiantes experimenta estrés académico de manera frecuente, el 23,3 % reporta cansancio mental sostenido, el 21,9 % siente ansiedad con frecuencia alta y el 17,8 % padece sensación de sobrecarga. Estos datos, analizados de manera global, permiten inferir que la tercera parte de los estudiantes del IDEAD encuestados convive con manifestaciones sugestivas de afectación emocional.

Frente a las brechas de género ya comentadas, se encontraron indicadores de salud mental con diferencias significativas. Las estudiantes mujeres reportan medias significativamente más altas que los hombres tanto en estrés (3,32 frente a 2,65) como en ansiedad (2,69 frente a 2,13). Esta diferencia es consistente con la literatura nacional e internacional, que ha documentado de manera reiterada la mayor prevalencia de síntomas ansioso-depresivos en mujeres universitarias, atribuible a la confluencia de factores biológicos, culturales y de sobrecarga de roles (Cassaretto et al., 2021).

Prácticas de autocuidado

Los resultados sobre prácticas de autocuidado revelan indicadores de algunas acciones que denotan fortalezas en su agencia de autocuidado

y, en algunas participantes, necesidades de apoyo. Las prácticas de autocuidado físico aparecen razonablemente presentes en la rutina de los estudiantes: la alimentación balanceada (media de 3,27), el dormir al menos siete horas diarias (3,22) y el dedicar tiempo a actividades de disfrute (3,19) presentan medias relativamente altas. Asimismo, la práctica de evitar el consumo excesivo de cafeína, alcohol u otras sustancias muestra la media más alta del conjunto (4,11), con un 65,8 % de los estudiantes reportando que lo hace casi siempre o siempre.

En contraste, las prácticas de autocuidado emocional aparecen como la gran deuda. La práctica menos frecuente es el uso de técnicas de relajación, respiración o meditación, con una media de apenas 2,00. El 46,6 % de los estudiantes manifestó no practicar nunca este tipo de técnicas. La segunda práctica menos frecuente es la búsqueda de ayuda cuando se siente emocionalmente mal, con una media de 2,34: el 30,1 % de los estudiantes nunca busca ayuda.

Este patrón sugiere una asimetría preocupante: los estudiantes mantienen, en términos generales, hábitos físicos aceptables, pero carecen de herramientas y disposición para el cuidado activo de su vida emocional. La práctica del autocuidado emocional, en lugar de ser una rutina sostenida, parece quedar relegada a momentos puntuales o, en muchos casos, simplemente no se desarrolla.

Percepciones frente al proceso formativo en la modalidad a distancia

La información recolectada permite evidenciar de manera predominante experiencias positivas con el proceso formativo en la modalidad a distancia, permitiendo reconocer además algunas áreas que deben ser abordadas. El 76,7 % manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con sentirse parte de una comunidad universitaria, el 72,6 % considera que la modalidad les permite conciliar sus estudios con la vida personal y laboral, y el 64,4 % siente recibir suficiente acompañamiento de los docentes. La percepción frente a la capacidad de los recursos institucionales para promover el bienestar emocional mostró que apenas el 46,6 % está de acuerdo en que es suficiente, lo que motiva a establecer acciones de mejora en este aspecto.

El hallazgo que presenta las cifras más críticas se encuentra en la posibilidad de desertar o aplazar el proceso formativo, pues el 28,8 % de los estudiantes expresó esta posibilidad atribuyéndola a motivos emocionales. Esta cifra representa una voz de alarma temprana que debe ser asumida por los equipos de bienestar universitario: psicólogos, trabajo social y médicos generales en las consultas, dada la frecuencia con la que se identificó la intención de abandonar los estudios por situaciones de afectación emocional.

Voces de los estudiantes: análisis temático

Los datos cuantitativos obtenidos se contrastan con las respuestas obtenidas a las tres preguntas abiertas, permitiendo enriquecer el análisis. Frente a las principales dificultades emocionales que enfrentan como estudiantes a distancia, se encontraron recurrencias en el uso de términos y las más frecuentes se sitúan en torno al estrés (con aproximadamente 22 menciones); a continuación se encontraron las dificultades para organizar el tiempo (12). Luego se manifiesta la sobrecarga por la conciliación entre trabajo, estudio y familia (10 menciones) y, por último, la ansiedad (7 menciones). De manera significativa, se observó que aproximadamente el 28 % de las respuestas a esta pregunta fue la palabra “ninguna”, hallazgo que puede interpretarse de varias maneras, desde una percepción de bienestar emocional hasta una negación genuina de dificultades.

En relación con las estrategias que utilizan para cuidar su salud mental y manejar el estrés académico, se encontró que la que tuvo la mayor frecuencia de mención fue la organización del

tiempo (15 menciones), seguida del ejercicio físico (12); adicional a ello, mencionaron técnicas de respiración y meditación (10), la música (8) y, por último, compartir tiempo con familia y amigos (7). Resulta significativo que el 11 % de los estudiantes respondió "nada" o expresiones equivalentes ("casi nada", "sinceramente nada", "no realizo nada en específico"), lo cual sugiere una carencia preocupante de recursos y redes de apoyo personal y familiar de afrontamiento, situación que requiere especial atención. Solo una estudiante mencionó asistir a un psicólogo, dato que es importante para contrastar con los datos cuantitativos recolectados.

Respecto al tipo de apoyo que les gustaría recibir del IDEAD y de la Universidad del Tolima, los términos más recurrentes identificados se encuentran en la categoría apoyo psicológico (20 menciones, 27 % de los participantes). Dentro de las expresiones utilizadas se encuentran: más psicólogos disponibles, atención por videollamada para quienes residen lejos, charlas y talleres sobre salud mental, espacios de conversación así no haya problemas graves. El segundo requerimiento identificado como categoría fue acompañamiento académico (12 menciones), seguido por la de apoyos materiales, descritas específicamente con palabras como subsidios de alimentación y bonos para el restaurante estudiantil (8 veces) y apoyos para el transporte (6 menciones).

Es preciso destacar que el 12 % de los estudiantes respondió que no necesitaba ningún apoyo adicional o que los recursos actuales con los que cuentan son suficientes, lo que coincide con la valoración positiva mayoritaria sobre la modalidad a distancia documentada en los resultados cuantitativos.

Discusión

Se encuentra una alta prevalencia del estrés académico; se identificó en el indicador cuantitativo que el 28,8 % de los estudiantes lo experimenta de manera frecuente y en las respuestas a las preguntas abiertas fue la dificultad más mencionada, coincidiendo con los hallazgos de otros estudios bien documentados en la literatura. Barraza (2007) ya indicaba que el estrés académico es el síntoma más común del estudiante ante un sistema educativo percibido como exigente, y estudios recientes en contextos latinoamericanos (Cassaretto et al., 2021; González-Cabanach et al., 2018) con sus resultados reafirman estas aseveraciones. Llama la atención en este estudio del IDEAD que las causas del estrés no parecen estrictamente académicas, sino estructurales: en las respuestas abiertas aparecen reiteradamente las menciones al trabajo, la economía, los problemas familiares y las dificultades de movilidad. El estrés del estudiante a distancia en la Universidad del Tolima se encuentra mediado por el estrés del adulto que sostiene múltiples roles simultáneamente.

El mantenimiento del bienestar psicológico es una meta deseable para todo ser humano; en este estudio se encontró un alto déficit de prácticas de autocuidado emocional. Cerca de la mitad de los estudiantes (46,6 %) no tiene como rutina habitual la práctica de técnicas de relajación y cerca de la tercera parte (30,1 %) nunca busca ayuda cuando se siente emocionalmente mal; ello es una señal de alarma que merece especial atención. Desde el marco de la teoría del autocuidado de Orem (1991), estos datos sugieren que la agencia de autocuidado de los estudiantes está en déficit en su dimensión emocional, aunque se conserven en un nivel razonable elementos que constituyen la dimensión física (alimentación, sueño, evitación de sustancias). Esta desigualdad puede deberse a factores como la falta de formación previa en herramientas de regulación emocional, estigmas culturales asociados a la búsqueda de ayuda psicológica, dificultades de acceso a servicios profesionales o, simplemente, ausencia

de tiempo para incorporar estas prácticas en una rutina ya sobrecargada. En la literatura se ha documentado (Sarmiento et al., 2020) que el autocuidado emocional es una práctica multidimensional que, además de la voluntad personal, requiere condiciones del entorno y unas sólidas redes de apoyo familiar y social.

Conclusiones

Los indicadores de salud mental percibida en estudiantes de la modalidad a distancia de la Universidad del Tolima muestran aspectos significativos que requieren intervención. Se encontró una percepción significativa de estrés académico, sensación de cansancio mental y ansiedad, con una brecha de género que afecta de manera particular a las estudiantes mujeres. Una tercera parte de los participantes ha considerado la deserción del sistema educativo o aplazar sus estudios por motivos emocionales, lo cual constituye una alerta para los servicios de bienestar y el programa de permanencia y retención.

Las prácticas de autocuidado según la teoría de autocuidado de Orem muestran que la capacidad de agencia de autocuidado se encuentra afectada, observando que los hábitos de cuidado de la salud física están razonablemente presentes, pero el autocuidado de la salud emocional (técnicas de relajación, búsqueda de ayuda) son los grandes ausentes; planteando retos para las actividades de promoción de la salud.

Frente a las demandas institucionales de los estudiantes, es evidente que son multidimensionales, pero sobre todo, orientadas a garantizar acompañamiento psicológico, a fortalecer los sistemas de apoyo académico y materiales, dando respuesta a necesidades prioritarias de muchos de ellos.

Estas conclusiones motivan recomendaciones a la sección de Bienestar de la Universidad del Tolima, que se encuentran en línea con la política de Bienestar integral. Si bien es cierto que se ha implementado de manera enérgica en los últimos años, requiere un ajuste para dar cobertura a un mayor número de estudiantes en la modalidad a distancia. Es necesario ampliar la oferta de acompañamiento psicológico mediante modalidades virtuales (videollamada), espacios de conversación grupal sin requerimiento de diagnóstico previo y campañas de desestigmatización de la búsqueda de ayuda. Desde el punto de vista del fortalecimiento de los cupos o apoyos para la alimentación de los estudiantes vulnerables, durante las tutorías de fin de semana y así mismo los subsidios de transporte y conectividad.

Por último, con el apoyo del programa de Enfermería, incorporar formación práctica en autocuidado emocional dentro de las tutorías presenciales: pausas activas, técnicas breves de respiración y relajación, y materiales digitales accesibles desde el celular.

Referencias bibliográficas

Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90–93.

Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios: importancia de las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología (PUCP), 39*(2), 545–567.

González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A., y Franco, V. (2018). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 9*(1), 36–46.

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. OMS.

Orem, D. E. (1991). *Nursing: Concepts of practice* (4ª ed.). Mosby.

Sarmiento, M., Castellanos, M., y Pérez, A. (2020). Autocuidado y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Enfermería, 36*(2), e2987.

Referencia

Martha Lucía Núñez Rodríguez; Carlos Andrés Guzmán Rojas & Ana Cristina González Núñez. ***Salud mental y autocuidado en estudiantes de modalidad a distancia.***

Revista Ideales, otro espacio para pensar. (2026). Vol. 22, 2026, pp. 61-68

Fecha de recepción: Junio 2026 Fecha de aprobación: Septiembre 2026

Universidad del Tolima

Conocimiento que transforma

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

