Sophia

Volumen 21, número 1, 2025, p: e1337 | págs. 1-16
ISSN 2346-0806
DOI: https://doi.org/10.18634/sophiaj.21v.1i.1337

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Semiótica de la salud mental: exploraciones sobre las formas de comunicar la salud mental en las universidades de Colombia

Semiotics of mental health: explorations on ways to communicate mental health in the universities of Colombia

Semiótica da saúde mental: explorações de formas de comunicação sobre saúde mental em universidades colombianas

Yoiver Giraldo Quintero[1*], Antonio José Vélez Melo[2]
[1]Universidad Católica de Pereira. Pereira, Risaralda, Colombia.
[2]Universidad del Quindío. Armenia. Colombia.
Autor de correspondencia ygiraldo@umanizales.edu.co

RESUMEN

El presente artículo da cuenta de los resultados derivados de una investigación realizada desde una perspectiva semiótica cultural, que exploró el sentido sobre la forma de comunicar la salud mental en las Universidades de Colombia. La metodología empleada consistió en el rastreo de piezas informativas publicadas en las páginas web y redes sociales de 47 instituciones de educación superior, 34 privadas (72.3%) y 13 públicas (27.65%); frente a la promoción y gestión de la salud mental. Los resultados a partir del análisis derivado del corpus indican que se evidencia una tendencia por parte de las Universidades para comunicar la salud mental ligada a una perspectiva patológica o de trastornos en comparación con una línea informativa visual clara que apuesta por una perspectiva de la salud mental positiva. Entre las principales conclusiones del estudio lleva a fortalecer las estrategias informativas y de comunicación a la perspectiva de la salud mental positiva, dada la comprensión de este fenómeno desde un abordaje integral del ser humano y los efectos que esta puede tener frente al clima institucional y las construcciones de instituciones más saludables.

Palabras clave: salud mental, comunicación, semiótica, universidad.

ABSTRACT

This article presents the results of a semiotic-cultural research project that explored the way mental health is communicated in Colombian universities. The methodology involved tracking informational content published on the websites and social media of 47 higher education institutions-34 private (72.3%) and 13 public (27.65%)—regarding the promotion and management of mental health. The results of the corpus analysis indicate a tendency among universities to communicate mental health from a pathological or disorder-focused perspective, compared to a clear visual approach that promotes a positive view of mental health. The study's main conclusions highlight the need to strengthen informational and communication strategies that promote a positive mental health perspective, given the understanding of this phenomenon from a holistic perspective of the human being and the effects this can have on the institutional climate and the development of healthier institutions.

Keywords: mental health, communication, semiotics, university.

RESUMO

Este artigo apresenta os resultados de um projeto de pesquisa semiótico-cultural que explorou a forma como a saúde mental é comunicada em universidades colombianas. A metodologia envolveu o rastreamento do conteúdo informativo publicado nos sites e redes sociais de 47 instituições de ensino superior (34 privadas (72,3%) e 13 públicas

Recibido: marzo de 2024 | Aceptado: octubre de 2024 | Publicado: abril de 2025

Como citar:
Y., Vélez-Melo, A., & Carmona-Parra, J. (2025). Semiótica de la salud mental: Exploraciones sobre las formas de comunicar la salud mental en las universidades de Colombia. Sophia 25(1). https://revistas.ugca.edu.co/index.php/sophia/article/view/1337/2008
Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Sophia-Education
Copyright 2025. Universidad la Gran Colombia
Esta obra está bajo una Licencia Attribution-ShareAlike 4.0 International

(27,65%)) referente à promoção e gestão da saúde mental. Os resultados da análise do corpus indicam uma tendência entre as universidades de comunicar a saúde mental a partir de uma perspectiva patológica ou focada em transtornos, em contraposição a uma abordagem visual clara que promova uma visão positiva da saúde mental. As principais conclusões do estudo destacam a necessidade de fortalecer as estratégias de informação e comunicação que promovam uma perspectiva positiva da saúde mental, considerando a compreensão desse fenômeno a partir de uma perspectiva holística do ser humano e os efeitos que isso pode ter no clima institucional e no desenvolvimento de instituições saudáveis.

Palavras-chave: saúde mental, comunicação, semiótica, universidade.

Introducción

En los últimos años, el tema de la salud mental ha acaparado la atención de investigadores alrededor del mundo. Múltiples estudios (Kumar y Nayar, 2021; Kola, Kohrt, Hanlon, Naslun, Sikander, 2021; Huarcaya, 2020; Hernández, 2020; Greenberg, 2020; Gómez, Vinaccia y Sierra, 2020) han indagado por su impacto en la vida personal, el desempeño laboral, las relaciones sociales, entre otros aspectos.

En el escenario universitario, cobra relevancia el abordaje de dicho fenómeno dada la responsabilidad que, como institución social, le compete a la educación superior por velar en frente a la formación que imparte a los profesionales que tendrán en sus manos el destino de las empresas, los gobiernos y las sociedades en general.

La deserción y los problemas que afectan la calidad de la formación de los estudiantes universitarios se constituyen en desafíos constantes a los que se enfrentan las universidades en el mundo. Cada estudiante que abandona su proyecto formativo representa una pérdida social ineludible en detrimento de los talentos requeridos por el mundo del mañana. De igual manera, los factores que amenazan la calidad de los procesos de formación de los estudiantes también representan una amenaza para la idoneidad profesional y la integridad que como ciudadanos se enseña en la Universidad.

A pesar de que la permanencia con calidad y la excelencia académica de los estudiantes universitarios son resultados de un proceso multideterminado en el que influyen múltiples factores, uno de ellos se deriva de la Salud mental como variable relacionada con problemas de deserción y bajo rendimiento académico de los estudiantes universitarios en el mundo. Precisamente, desde hace algunos años la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha venido explorando la incidencia de dicho factor como un problema y reto que afrontan las universidades y que es abordado a través de diferentes maneras, como el desarrollo de proyectos de investigación, la realización de actividades de extensión y la puesta en marcha de diversas estrategias de intervención que generalmente son agenciadas desde las Direcciones de Bienestar de cada una de las instituciones de Educación Superior.

Según un estudio realizado en el país, el 55% de los estudiantes universitarios consultados, manifestaron presentar mayor irritabilidad, el 48% mayor sensación de soledad y el 34% disminución en su autoestima durante la pandemia (El tiempo, 2020). Igualmente, alrededor de mil millones de personas, entre ellas un 14% de los adolescentes de todo el mundo, sufren algún trastorno mental (OMS, 2022). En Colombia, entre la población más afectada se encuentran los jóvenes, gran parte de ellos estudiantes de las universidades del país. Instituciones que también son agentes comunicantes y que promueven y propenden por un buen cuidado para de la salud mental o una salud mental positiva en su comunidad académica. De allí que tanto la atención como los análisis sobre cómo se comunica la salud mental presenten un elevado interés principalmente a partir de los efectos de la pandemia Covid-19, evidenciados especialmente en aumento de la ansiedad y la depresión (OPS, 2022).

Por lo anterior y como parte de la investigación realizada, fueron explorados los procesos o formas de comunicación sobre la salud mental desde las instituciones de educación superior de Colombia, reconociendo su influencia en la sociedad y su contacto directo con múltiples ciudadanos, ya sean estudiantes, docentes o personal administrativo, en tanto son reducidas las investigaciones orientadas a tal fin y que permiten evidenciar, desde sus enfoques comunicativos, los modos de entender y representar la salud mental.

En este sentido, y como parte de la investigación internacional "TICs, Psicologìa Positiva y promoción de la salud mental en el escenario universitario" articulado al proyecto internacional denominado "Construyendo Futuro", que hace parte del segundo megaproyecto mundial de Salud Mental World Mental Health Surveys International College Student -WMH-ICS-, en el que participaron más de 100 universidades de 24 países de los cinco continentes, se llevó a cabo una exploración investigativa de enfoque cualitativo, que permitió profundizar sobre los datos estadísticos proporcionados por el estudio llevado a cabo. Siendo así, el presente estudio tuvo como objetivo principal explorar el sentido sobre la forma de comunicar la salud mental en las Universidades de Colombia, que suman más de 300 en todo el territorio, a partir del análisis del estado de las estrategias de promoción de salud mental en universidades desde el punto de vista del abordaje de la salud mental.

Perspectiva teórica: entre la salud mental positiva y la salud mental como trastorno

El mundo universitario es un espacio en el que la formación personal y profesional se profundiza, se construyen y se deconstruyen elementos, conceptos y percepciones que forman sentido. Dicho ambiente debería propiciar un entorno en el que se posibilite generar resiliencia y salud emocional, aunque esto no siempre ocurra. En años recientes, en América Latina, la deserción en esta etapa de la vida ha aumentado, en ocasiones por problemas económicos, pero también por dificultades emocionales (Carmona et. al., 2004).

Las cifras que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) (2018) presentó en el 2016 indican que, en países como Estados Unidos, la deserción bordea un 35%; en Italia, el 60%, mientras que en Perú es cercana al 17%, de los cuales un 70% corresponde a instituciones privadas y el 30% restante a públicas. La pandemia por el virus SARS-CoV-2, que llegó a Colombia en marzo de 2020, impuso mayor presión no solo a las instituciones sino también a la salud mental de los estudiantes universitarios (OCDE, 2016).

Es importante resaltar que en Colombia existe una normatividad vigente plasmada en la Ley 1616 del 21 de enero de 2013 que de acuerdo con el artículo primero busca: *"garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud"*.

Frente a la salud mental, para muchos esta se relaciona con trastornos derivados de enfermedades psicológicas, ansiedad, angustia, desesperación, entre otros factores patológicos que se gestan en el plano cognitivo (Greenberg et al., 2020; Lluch, 2013). Esta percepción está cargada de un alto grado de estigmatización que frena, para un grueso de personas, su tratamiento ante la posibilidad de interpretarse con la esquizofrenia o estulticia por parte de quien la sufre.

Dicha mirada, que podría sintetizarse en clave de trastorno, ha encontrado otra perspectiva derivada del campo de la Piscología Positiva, asumida como Salud Mental Positiva (Carmona, Mejía y Bernal, 2004), en el que se contempla el estudio científico del funcionamiento humano positivo tanto en las dimensiones biológica, personal, relacional, institucional, cultural y global de la vida. Desde este enfoque, la salud mental en jóvenes, según distintas investigaciones, no se da como una construcción homogénea, sino que cambia según las características geográficas, socioeconómicas y el momento histórico en el que se estudie. Incluso hay diferencias sustanciales entre los datos recogidos que diferencian a hombres de mujeres y sus niveles de Salud Mental Positiva.

La relación entre Salud Mental Positiva y estudiantes universitarios, en algunas investigaciones exploradas, tienen como objetivo entender las características que existen entre el modelo de salud mental positiva y las personas entre 14 y 28 años, una de ellas, basa sus perspectivas en seis aspectos: *"Satisfacción personal, actitud pro-social, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y auto-actualización y habilidades en las relaciones interpersonales"* (Perugache, Guerrero, Guerrero y ortega, 2016, p.3).

A raíz de lo anterior, se han podido obtener evidencias de las características de la Salud Mental

Positiva en diferentes grupos de edad, específicamente en adolescentes. Algunos estudios reportan que una de las dimensiones donde se obtiene mayor puntuación es en la satisfacción personal, por el contrario, donde se tienen más dificultades es en el factor autocontrol (Toribio Pérez et. al., 2018. p.2)

Por su parte, Perugache (2016) encontró en su investigación que la mayoría de los jóvenes tienen un concepto favorable de sí mismos, están satisfechos con su vida personal y conciben perspectivas de futuro. Estos son elementos que se asocian con el desarrollo positivo (p.12).

A resultados relativamente parecidos llegó el grupo de trabajo de Toribio Pérez en 2018 al estudiar una muestra de 533 estudiantes de Toluca en México. Luego de aplicar la escala de salud positiva de Lluch, encontraron que "el 38.3% de la muestra se encuentra en un nivel alto y el 16.1% en muy alto nivel de salud mental positiva" (p.1) En la misma investigación, se comenta que las diferencias entre hombres y mujeres son controversiales. "Por ejemplo, en la dimensión satisfacción personal González et al. (2025) y Lluch Canut et al. (2013) obtienen mayores puntuaciones en el caso de los hombres; por el contrario, Anicama et al. (2012) no encontró diferencias significativas" (p.2).

Toribio encontró que, en cuanto a la actitud prosocial: aun cuando se han reportado puntuaciones más elevadas en los hombres (Navarro, 2008), numerosas investigaciones coinciden en que es una habilidad que caracteriza en mayor medida a las mujeres (González et al., 2025; Garaigordobil, 2009; Mantas et al., 2016; Lluch Canut et al., 2013), lo cual se atribuye a que ellas se preocupan más por los demás, les gusta que se les reconozca y respetan las reglas sociales con mayor facilidad. Por el contrario, las evidencias de Anicama (2018) y Lai, Siu y Shek (2015) indican que tanto hombres como mujeres presentan actitudes y conductas prosociales sin diferencia.

A pesar de estas inconsistencias, que generan confusión, algunos autores reportan que la Salud Mental Positiva tiene cierta influencia de los factores biológicos, psicológicos y sociales tales como la edad y el sexo (Mantas et al., 2015), así como de los roles sociales y expectativas ligadas a las atribuciones masculinas y femeninas asociadas a las diferencias en la salud que pueden cambiar según la cultura y a lo largo de la historia (Rohlfs, Borrell, Artazcoz, y Escriba-Agüir, 2007).

También, Mushonga, y Henneberger (2019) encontraron que no existen diferencias en la consideración de la salud mental positiva en universitarios negros sin importar si estudian en instituciones tradicionalmente negras o en organizaciones predominantemente de alumnos blancos. Igualmente, descubrieron que promover la espiritualidad, la autoestima y la. identidad racial ayuda a los universitarios negros a tener mejores niveles de Salud Mental Positiva (en adelante también se denominará como SMP). Por otro lado, Vankim y Nelson (2013), sugieren vincular la actividad física en la promoción de la SMP.

Otro estudio realizado en Italia con 149 estudiantes de distintas universidades (Vescovelli, Melani, Ruini, Bitti y Monti, 2017) encontró que las psicoterapias influyen en la SMP de los jóvenes y mostró una valoración alta de los estudiantes hacia las estrategias de acompañamiento.

Así mismo, y a partir de un análisis realizado en estudiantes de enfermería de una universidad mexicana; de Carvalho (2018) concluyó que es posible y pertinente promover la SMP desde los currículos diseñados para los estudios superiores a los que acceden los jóvenes. También, descubrió que un programa un programa diseñado en la institución analizada en pro de la SMP había logrado disminuir el malestar psicológico e incrementar la resiliencia.

Como se evidencia en los estudios referenciados en torno a la SMP, la perspectiva que allí se presenta contempla la atención del ser integralmente, ello, gracias al enfoque propiciado por la Psicología Positiva, un nuevo enfoque en el campo de la Psicología que tiene su origen en Norteamérica. Si bien los antecedentes teóricos en los que se fundamenta la investigación sobre la felicidad se remontan hasta los escritos sobre la felicidad (la eudaimonía) de Aristóteles, algunos de los fundamentos teóricos de esta nueva perspectiva de la psicología inevitablemente recuerdan a algunos de los principales representantes de la Psicología Humanista (Maslow, 1998; Rogers, 1987).

Los inicios de la Psicología Positiva, tal como se conoce actualmente en el mundo académico, se remiten a los textos de Martin Seligman en la Universidad de Pensilvania en los años 90 del siglo XX,

con el apoyo de Mihály Csíkszentmihályi de la Universidad de Chicago. Los primeros congresos académicos de este campo emergente de la psicología se dieron en la primera década del siglo XXI, en el primer congreso mundial que se realizó en el año 2009, justamente en la Universidad de Pensilvania.

Seligman y Csikszentmihalyi definen la Psicología Positiva como "el estudio científico del funcionamiento humano positivo y el florecimiento en múltiples niveles que incluye las dimensiones biológica, personal, relacional, institucional, cultural y global de la vida." (Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly. 2000, p. 55). Se puede decir que se trata de una definición que se aproxima de una manera notable a la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en términos de que "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS- OPS, 2020).

La inclusión explícita de la dimensión biológica en la definición que hacen los fundadores de la Psicología Positiva, facilita el diálogo de este enfoque con el modelo médico y en general su articulación con la visión de la OMS. Una de las diferencias fundamentales de este nuevo enfoque con los autores tradicionales de la Psicología Humanista (Maslow, 1998; Rogers, 1987) reside en la pretensión de los precursores del nuevo enfoque de fundamentar sus desarrollos en investigaciones empíricas y articularla en la llamada "Psicología basada en la evidencia".

Materiales y métodos

Estrategia metodológica

Desde un enfoque cualitativo, el equipo investigador diseñó, como instrumento de recolección de información, una matriz de diagnóstico sobre las estrategias comunicativas de promoción de salud mental en las universidades de Colombia. Esta matriz permitió abarcar y registrar información y piezas comunicativas de 47 universidades colombianas, en las que se identificó el nombre de la institución, la iniciativa presentada en la plataforma digital o página web, una descripción del propósito de la campaña o estrategia, su respectivo enlace o URL donde se encontró publicada el contenido y las piezas, y gracias a las consideraciones teóricas planteadas preliminarmente en la investigación, durante el momento de la recolección de los datos, se precisó en la matriz señalar el enfoque que caracterizaba a la campaña o estrategia comunicativa, ya fuera esta sobre la prevención de trastornos de salud mental o sobre la promoción de salud mental positiva. Un ejemplo de la matriz y la información consignada es la siguiente (Tabla 1).

Tabla 1. - Matriz y la información

Universidad	Iniciativa	Fecha	Propósito	URL	Observaciones	Enfoque campaña (prevención trastornos salud mental - promoción salud mental positiva)
Universidad Nacional de Colombia	Estrategia Universidad saludable	2019	Orientar a las instancias encargadas de la realización de programas de promoción de la salud mental en la comunidad universitaria para que se fortalezcan las habilidades psicosociales individuales y colectivas, la cohesión social y se gestionen entornos saludables, resilientes y protectores.	http://www.bienestar.unal.edu.co/system/un iversidadsaludable/salud-mental/	Piezas gráficas, encuentros en vivo a través de Youtube.	Salud mental positiva
Universidad Externado de Colombia	Campaña: #ElArteEscucha	2019	Incentivar la realización de terapias a través del arte para prevenir afectaciones mentales en niños y jóvenes.	https://linciph.uexternado.edu.co/difusion-cientifica/difusioncampana-de-salud-mental-elarteescucha-en-el-externado/	Nota de prensa campaña. Pieza visual abordada en la nota de prensa.	Trastornos salud mental
Universidad Jorge Tadeo Lozano	Laboratorio del ser	2019	Promover el conocimiento y la promoción de la salud mental positiva en la comunidad universitaria de la U. Tadeo a través de procesos de relajamiento, gamificación, actividades artísticas y teatrales, etc.	https://www.utadeo.edu.co/es/noticia/destacadas/bienestaruniversitario/72301/bienestar-universitario-promueve-estrategiasde-prevencion-y-promocion-de-la-salud-mental-en-utadeo	Nota de prensa. Una de las propuestas se denomina "Lo bonito de la vida" empleando el arte.	Salud mental positiva

Ejemplo de matriz de diagnóstico sobre las estrategias comunicativas de promoción de salud mental en las Universidades de Colombia. Fuente: Proyecto de investigación "TICs, Psicologìa Positiva y promoción de la salud mental en el escenario universitario" Universidad de Manizales Universidad del Quindío.

El sondeo se realizó, mediante una revisión de las páginas web de las universidades. La muestra estuvo conformada por 47 universidades; 34 privadas (72.3%) y 13 públicas (27.65%). Esta se obtuvo a partir de un muestreo por conveniencia donde se vincularon instituciones de las diferentes regiones de país. En la búsqueda o exploración virtual realizada, 23 de ellas (48.93%) no presentaron información aludida al tema del presente estudio.

El contenido de la información de las piezas, imágenes o soportes visuales registrados en la matriz

en el período que se hizo la revisión (entre los meses de abril y mayo de 2021), fueron publicados entre los años 2019 a 2021 (90%). Este lapso relevante para la finalidad del estudio en tanto coincide con el aislamiento social obligatorio decretado por el Gobierno Nacional a través de la Emergencia Sanitaria expedido el 12 de marzo 2020, emergencia propiciada por La Covid 19, y que generó atención especial sobre el cuidado y la promoción de la salud mental en la comunidad académica.

De los datos obtenidos se aprecia la apuesta que las instituciones de educación superior realizan de programas que conllevan acciones de mediano y largo plazo (50%) sobre las campañas que generan acciones o actividades de corto plazo (39%) (Figura 1).

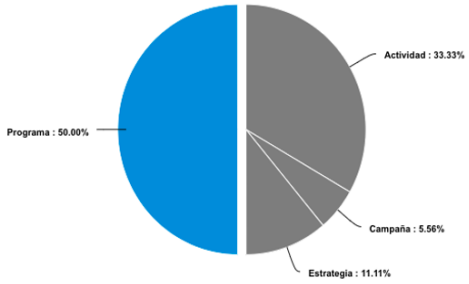


Fig. 1. - Tipo de Iniciativa

Fuente: matriz de diagnóstico sobre las estrategias comunicativas de promoción de salud mental en las Universidades de Colombia. Proyecto de investigación "TICs, Psicología positiva y promoción de la salud mental en el escenario universitario" Universidad de Manizales Universidad del Quindío.

A partir de la información registrada en el instrumento, que conllevó la búsqueda y revisión del contenido publicado en las plataformas digitales y páginas web institucionales de las universidades, el equipo investigador seleccionó y realizó el estudio de diez figuras que constituyeron el *corpus* del estudio y del que se presentan algunos de los resultados y reflexiones obtenidos. Estas imágenes fueron seleccionadas por una parte al tenor del enfoque semiótico de análisis que determina la escogencia de un corpus, acentuando su carácter significativo más que representativo, derivado de piezas visuales donde se aborda el signo semiológico más que el signo lingüístico.

Resultados y discusión

Del contenido de la información consignada en la matriz de diagnóstico sobre las estrategias comunicativas de promoción de salud mental en las Universidades de Colombia, el equipo investigador logra advertir dos enfoques sobre los cuales gira el abordaje en torno a la salud mental, coincidentes con las abordadas en las consideraciones teóricas de la investigación, desde los contenidos comunicativos de las universidades, a saber:

a) Los contenidos comunicativos aludidos a la *prevención de la salud mental* caracterizada por acentuar o representar la salud mental al plano cognitivo o mental como se verá más adelante, las figuras y piezas visuales presentan, en efecto, el cerebro como referencia inmediata de dicho enfoque.

b) Los contenidos comunicativos orientados a la *promoción de la salud mental positiva* en la que se aprecia que el cerebro o la mente se encuentra enmarcada en armonía con la totalidad del cuerpo y el ambiente en el cual este se encuentra.

Se explora como ejemplo del primer enfoque, dos líneas visuales alrededor de la salud mental ligada al plano cognitivo o al cerebro, como referencia inmediata de dicha perspectiva desde la prevención del trastorno mental y la promoción del cuidado mental.

La salud mental desde la prevención del trastorno mental

Una línea visual claramente establecida en el primer enfoque se refiere al plano de la salud mental relacionada con la figura del trastorno, donde priman elementos asociados a la desesperación, la angustia, el hastío. En la historia del arte resulta icónica la obra *El grito* de Edvard Munch, artista que precisamente presentó problemas de salud mental (Figura 2).



Fig. 2. - Edvard Munch. *El grito*. 1893. Óleo y pastel sobre cartón. 91x 73,5 cm. Galería Nacional de Oslo, Noruega

Fuente: https://www.culturagenial.com/es/cuadro-el-grito-de-edvard-munch/

La pintura, en la que una figura andrógina protagoniza la escena, coincide con las características de dos figuras presentes en el estudio desde los contenidos comunicativos de la universidad de Cundinamarca y la Universidad Externado de Colombia. Las dos piezas (Figuras 3 y 4) acompañan contenido informativo relacionado, en primer término, con las declaraciones de Vigoya, docente del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, quien manifiesta que "la depresión es un evento de salud mental que afecta considerablemente diferentes áreas de la vida no solo lo emocional, sino también las relaciones familiares, de pareja, el mismo desempeño laboral" (Unicundinamarca, 2021).

La pieza visual que acompaña el contenido informativo es una fotografía en blanco y negro, en la que un foco central de luz genera un juego de sombras destacando la silueta de una figura andrógina que alza sus manos y alcanza a tocar una especie de velo que se ubica en el escenario y que divide el ambiente de quién realiza el registro fotográfico y el protagonista de la toma.



Fig.- 3. - A cuidar la salud mental

Fuente: https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/noticias-ucundinamarca/90-noticias-extension-facatativa/2637-a -cuidar-la-salud-mental



Fig. 4. - Campaña de salud mental #ElArteEscucha

Fuente: https://linciph.uexternado.edu.co/difusion-cientifica/difusion-campana-de-salud-mental-elarteescucha-en-el-externado/

En segundo término, la imagen número 4 acompaña la nota informativa sobre la campaña de salud mental realizada en la Universidad Externado de Colombia, donde se aprecia el abordaje explícito con relación a la depresión. En tanto Dairo Vargas, impulsor de la iniciativa y campaña #ElArteEscucha:

> "es un artista de la pintura, nacido en el Agrado, Huila, Colombia. Desde los 15 años sufrió depresión, pasando gran parte de su adolescencia y juventud con esta enfermedad. Luego de estudiar diseño gráfico en Bogotá, y Artes en Londres nació la idea de su proyecto actual".

La fotografía registra la pintura de un rostro andrógino plasmado sobre un pliego de papel, realizada a partir de trazos asimétricos, multiformes y policromáticos, que en sentido general apuntan al desorden que relaciona el caos, en este caso, mental, que genera una distorsión del retrato. A pesar de que se trata de una imagen fija, la pintura, gracias a la variedad de trazos, policromía y asimetría empleada, genera una sensación de movimiento.

Las piezas visuales descritas, que se presentan en el contexto comunicativo de promoción de la salud mental, respaldan la percepción de opresión y angustia, al decir de Barthes (1986), desde la forma de la expresión connotativa, conforme al plano del contenido denotativo de la nota informativa sobre la depresión como trastorno de la salud mental.

La salud mental desde la promoción del cuidado mental

La segunda línea visual que se advierte en el primer enfoque se encuentra enmarcada con el cuidado de la mente, sin referencia alguna a la prevención del trastorno sino a la promoción del cuidado mental, por ende, el cerebro o lo cognitivo sigue siendo protagonista. Tres piezas visuales del *corpus* seleccionado permiten apreciar algunas características de esta línea.

En la información contenida en los portales de las universidades Francisco de Paula Santander de Cúcuta (UFPS) y las Universidades San Buenaventura (USBMED) y EAFIT de Medellín, las piezas visuales que acompañan su contenido comunicativo (Figuras 5, 6 y 7) permiten apreciar, en primer término, que los diseños resaltan el cerebro y la cabeza, tanto su dimensión interna y externa, como representación primaria de la salud mental. En segundo lugar, a diferencia de la fotografía como soporte visual privilegiado en la línea aludida al trastorno que captura un ámbito de lo real, en las piezas empleadas para este enfoque sobresalen imágenes diseñadas sin conexión alguna a la realidad. En tercer término, es notorio el contraste del uso de la paleta de colores en ambos enfoques, ya sea frente a la policromía irregular o el claro oscuro del trastorno y el multicolorido regular o tonos monocromáticos del cuidado y, en cuarto lugar, los trazos y formas asimétricas y simétricas propias de cada enfoque.

El contenido informativo que complementa la Imagen 5, se encuentra enmarcada en la noticia generada por la Vicerrectoría de Bienestar Universitario de la UFPS, en la que se sugiere poner en práctica actividades que generen cuidado en cada uno de los hogares. Resulta relevante observar, tomando como ejemplo un párrafo de la nota, la narrativa que conjuga el contenido informativo y la imagen, en la que se destaca una multicolorida serie de piñones, identificando el cerebro con una máquina, algunas marcas semánticas así lo conectan:

> "Estas prácticas generan pensamientos positivos que aumentan el nivel de los neurotransmisores. Así cuidaremos nuestra salud mental y la salud de nuestra familia. Pues, el cerebro no estaba preparado para procesar estos cambios tan drásticos, pero él se irá adaptado más rápido, si le ayudamos" (UFPS, 2020).



Fig. 5. - Recomendaciones para cuidar la salud mental en el confinamiento

Fuente: https://ww2.ufps.edu.co/unoticia/salud-mental-cuarentena

De la mente como máquina, aludido en la Figura 5, la imagen de la Figura 6 fue tomada de una nota informativa del portal de la Universidad San Buenaventura Medellín, presenta la mente como planta, una metáfora que transita de lo artificial a lo natural y en la que el protagonismo del diseño visual gravita nuevamente alrededor del cerebro y la cabeza.

A pesar del foco de atención señalado en la pieza visual, la información consignada en la página que acompaña la imagen se orienta a una perspectiva de Salud Mental Positiva:

> "En este nuevo micrositio la salud mental es concebida como bienestar y equilibrio de las diferentes esferas de la vida, del desarrollo de las capacidades y el afrontamiento de las situaciones con las herramientas adecuadas. Es por ello que, se encontrará información práctica que se pueda utilizar en el día a día, recomendaciones sobre diferentes temas y estrategias para el manejo de estos. Se espera que aporte elementos útiles para la salud mental y crecimiento personal" (USBMED, 2020)

Semióticamente, se destaca en la imagen el cuadro cromático de tonos pasteles utilizados en el diseño, el empleo de símbolos universales aludidos a la salud, como las cruces, y los corazones como el centro de las emociones; y una planta que emerge de la cabeza de un rostro que expresa felicidad, de esta manera, se observa entre la figura 5 y la figura 6, la transición de la metáfora mental como sistema mecánico a la de un sistema biológico que requiere ser cultivado, abonado, regado, podado, entre otros aspectos, para que crezca adecuadamente.



Fig. 6. - Un espacio para la salud mental

Fuente: https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732 /articleid/4693/un-espacio-parala-salud-mental

En consonancia con las propuestas estéticas de las piezas visuales 5 y 6, la figura 7 de la Universidad EAFIT, coinciden con algunos componentes señalados anteriormente: el uso de tonalidades pasteles, la referencia de símbolos como la cruz con relación a la salud, y de nuevo, el cerebro y la cabeza como ejes centrales del diseño que acompaña, en la nota informativa en la cual se encuentra inscrita la imagen, una perspectiva de Salud Mental Positiva, al describir que "La salud mental es la facultad que tiene cada persona para sentir, pensar y actuar de formas que mejoren su capacidad de disfrutar de la vida" (EAFIT, 2021). Y desde la composición visual, emerge una metáfora más, derivada tanto por las imágenes internas como por las externas que se aprecian en la pieza y que corresponden a la forma de la nube.

En el ámbito de la Cibercultura, como la denomina Pierre Lévy (2007), la nube hace referencia a la red mundial de servidores en la cual se almacenan archivos o datos que pueden ser consultados en línea desde cualquier dispositivo conectado a internet. De allí que de la metáfora mental mecánica y biológica, se registraron una más desde la concepción visual en torno a lo virtual, formas comunicativas que atraviesan lo artificial, lo natural y lo virtual desde el sistema mecánico, biológico y digital alrededor de la salud mental (Figura 7).



Fig. 7. - Alcemos la mano

Fuente: https://entrenos.eafit.edu.co/noticias/2021/junio/Paginas/el-directorio-de-servicios-en-salud-se-fortalece-con-un-capitulo -especial-de-profesionales-en-salud-mental.aspx

La salud mental desde la armonía entre cuerpo, mente y ambiente

El segundo de los enfoques identificado y caracterizado frente a los contenidos comunicativos se refiere a aquellos que se direccionan a la promoción de la salud mental positiva, en los que se aprecian que el cerebro o la mente se encuentran en armonía con la totalidad del cuerpo y el ambiente en el cual este se encuentre.

Como ejemplos del segundo enfoque, cuyo concepto visual gira alrededor de la salud mental positiva, ligadas a la promoción del cuidado mental en virtud del cuidado integral del ser, se encuentra la figura 8 que acompaña la nota informativa publicada por la Universidad Simón Bolívar de Cúcuta, que respalda la idea descrita, a propósito de las palabras de Riaño psicólogo y magíster en Psicología Clínica y especialista en Neuropsicología, quién participó como conferencista invitado por la Oficina de Extensión y Servicios Externos de la Universidad Simón Bolívar en el Seminario Herramientas de Atención a la Salud Mental en Tiempos de Confinamiento, realizado en el mes de mayo de 2020

> "Encontrarle sentido a cada día, es una de las principales herramientas para mejorar la salud mental…. se debe encontrar el motivo de cada una de las acciones que se realizan por estos días, levantarse por la mañana, tomar una ducha y organizar la cama, tiene un sentido psicológico y emocional, más allá de ser parte de un simple protocolo" (UNISIOM, 2020).

La pieza visual que acompaña la nota presenta la ilustración de una mujer en estado de reposo, índices como la taza de una bebida caliente, la colcha que cubre la parte inferior del cuerpo, el buzo que la abriga, la almohada y el espaldar de un aparente sofá en el cual se encuentra sentada la protagonista y

la sonrisa en su rostro así lo evidencian.

A diferencia de las piezas señaladas con anterioridad, la protagonista de esta imagen aparece con todo su cuerpo al interior de un cuarto. En su composición cromática, se destacan las tonalidades carmesí y verde, que se aprecian en el ornato del espacio y algunos componentes empleados por la mujer, resaltados en un primer plano. En un segundo plano, en escala de grises, figuran elementos del espacio físico como un cuadro y una ventana (Figura 8).



Fig. 8. - Recomendaciones para cuidar la salud mental en el confinamiento

Fuente: https://unisimon.edu.co/cucuta/blog/recomendaciones-para-cuidar-la-salud -mental-en-elconfinamiento/1763

En la figura 9, extractada de la página de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, se aprecia otro ejemplo de la promoción de la salud mental positiva, ilustrada de una manera diferente a la anterior, pero que explícita el encuentro armónico entre mente, cuerpo y ambiente.

Simétricamente ubicada aparece la figura de una cabeza y en su interior un corazón. A pesar de que se encuentren nuevamente con la dupla cabeza cerebro, y frente a una nueva metáfora mental, esta vez desde la comprensión simbólica de lo emocional que se desprende del corazón, y que se integra a las metáforas de la mecánica, biológica y digital reseñadas anteriormente, en un semi circulo cromático sobre un fondo gris. Se destacan ámbitos sugeridos para mantener un equilibrio mental a partir de ítems que integran la pieza tales como ejercicios o actividades física, alimentación saludable, prevención de consumo de sustancias psicoactivas, una buena higiene del sueño, cultivar la lectura y establecer buenas relaciones. Estos apartados que se describen textual e iconográficamente y se constituyen ellos mismos como un único bloque comunicativo publicado en la plataforma institucional de la Universidad (Figura 9).



Fig. 9. - Recomendaciones para mantener equilibrio mental

Fuente: https://www.utadeo.edu.co/es/file/buensaludmental1png

Dentro del corpus de la investigación, se encuentra similitud frente a la disposición del diseño de la

imagen 9 con la pieza publicada por la Universidad del Magdalena (imagen 10) que se emplea en la nota informativa de su página institucional para respaldar el Plan de Contingencia Emocional frente al COVID-19 impulsado por el Programa de Asistencia Psicológica PAP del Programa de Psicología de dicha universidad:

> "Brindando una información concreta y práctica sobre las acciones a adoptar para mantener una buena salud mental durante este periodo de aislamiento en casa… La psicóloga magíster Johana Bocanegra Sandoval, coordinadora del área clínica del PAP, explicó la importancia de implementar este Plan en este periodo de crisis, como una estrategia que nace desde la Facultad de Ciencias de la Salud de la Alma Mater… Quedarse en casa, informarse responsablemente, evitar la sobreinformación, regalarse un descanso mental, buscar apoyo emocional con seres queridos y amigos, organizar un plan de rutina, regalarse tiempo para uno mismo, identificar las emociones y aceptarlas cuestionando la validez de los pensamientos negativos, son los ocho pasos a seguir en este Plan de Contingencia emocional frente al COVID-19" (Unimagdalena, 2020).

Ubicados en el centro de la pieza publicitaria encontramos nuevamente la cabeza y el cerebro, acompañados a su alrededor por cinco círculos de color azul celeste que destacan, con íconos visuales, actividades acentuadas hacia la dimensión física sugeridas para mantener un equilibrio mental como ejercicios que promueven lo cardio, prácticas de relajación, una alimentación saludable y cuidados médicos propiamente dichos. De allí la figura del maletín con el emblema de una cruz y un estetoscopio empleados, todo ello situado en el segundo tercio de la pieza.

En el primer tercio, se presenta el mensaje, a modo de interrogante, que da paso al título de la estrategia, y en la parte inferior se sitúan los logotipos institucionales de la universidad, el programa académico y la campaña del plan (Figura 10).



Fig. 10. - ¿Qué puedo hacer con mis emociones?

Fuente: https://www.unimagdalena.edu.co/presentacionPublicacion/VerNoticia/83977

Los anteriores análisis permiten inferir que en los contenidos comunicativos sobre prevención de la salud mental se observa una tendencia a destacar la dimensión cognitiva de la salud mental. Las imágenes y elementos visuales utilizados en este enfoque suelen centrarse en el cerebro como representación principal de esta perspectiva. En contraste, los contenidos comunicativos orientados a la promoción de la salud mental positiva muestran una visión más holística, en la que el cerebro o la mente se conciben en armonía con el cuerpo en su totalidad y el entorno que lo rodea.

Conclusiones

Como una primera conclusión de este estudio, apreciamos, de acuerdo a los resultados, que existen múltiples formas metafóricas que desde el cerebro se ligan a una cosmovisión sistémica de lo mecánico,

biológico y digital alrededor de la salud mental como formas comunicativas que atraviesan lo artificial, lo natural y lo virtual en el contexto del desenvolvimiento de los sujetos. Este es un contexto implícito apuntalado desde el acento que se otorga a la mente como motor y propulsor de una perspectiva de salud en el que, como fue señalado, los contenidos comunicativos aludidos a la prevención de la salud mental, se caracteriza por acentuar la salud mental al plano cognitivo o mental y, aunque en menor proporción, pervive el imaginario, a partir del uso de imágenes conceptuales orientadas a la idea del desespero, el caos, la angustia, entre otros, asimilando la salud mental con el trastorno.

En una orilla contraria, desde la promoción del cuidado mental, apreciamos los contenidos comunicativos orientados a la promoción de la salud mental positiva que ubica la mente en armonía tanto con el cuerpo, como en el ambiente del sujeto. 22 de las 47 instituciones consultadas han implementado programas asociados a la salud mental en esta perspectiva de promoción de cuidado integral en concordancia con la psicología positiva. Este nuevo enfoque genera en el siglo XXI un contexto más propicio de interlocución con la comunicación, que el observado durante el siglo XX por la psicología tradicional, para contribuir a la promoción de la salud mental de los estudiantes universitarios, ya que le confiere una mayor importancia al bienestar integral bio-psico-social que al estudio y tratamiento de trastornos y enfermedades mentales. Este cambio de orientación potencia el lugar de ciertos usos de la comunicación social conocidos, como la publicidad social, la educomunicación y, en general, el uso de las Tics al servicio de la educación para la salud.

Una vez reconocido este paso relacionado con la pertinencia de las TICs al servicio de la promoción de la salud mental, el análisis semiótico permite plantear la necesidad de fortalecer un campo de investigación y reflexión para la orientación de las campañas de promoción de la salud mental positiva, del incremento de los hábitos saludables y de la afirmación de prácticas acordes con el bienestar, el desarrollo de los potenciales y la felicidad de los estudiantes.

Estas investigaciones necesariamente habrán de pasar por grandes estudios descriptivos en los que se realice una caracterización de las piezas que construyen las universidades para la promoción de la salud mental de los estudiantes, el análisis del tratamiento de las imágenes - el uso de fotografías, caricaturas o siluetas -, el tratamiento del color, el balance entre imágenes y textos, las características de los textos que aparecen en los mensajes: su extensión, las frecuencias de las palabras utilizadas, el sentido de los mensajes, entre otros aspectos.

La realidad del mundo universitario y las decisiones de los equipos de las unidades de bienestar de las universidades colombianas ya han abierto, de facto, un campo de investigación y debate en el que están convocados como grandes interlocutores la comunicación social, la psicología positiva y la pedagogía. La pregunta que queda abierta no es sobre la necesidad o pertinencia de este diálogo, sino sobre la oportuna respuesta que recibirá por parte de los investigadores que están convocados a trabajar interdisciplinariamente en este campo.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Aunque este estudio realizó un análisis semiótico profundo de ciertos contenidos expuestos en los canales digitales de las universidades colombianas para comunicar la salud mental, presenta varias limitaciones que deben considerarse en investigaciones futuras. Por ejemplo, análisis similares podrían incluir no solo material visual, sino también textual y sonoro, reconociendo que las instituciones han incorporado múltiples plataformas para abordar sus temas de interés. Asimismo, en la muestra sería pertinente consultar con los directivos y gestores de la comunicación en las universidades para comprender mejor su percepción sobre la salud mental desde sus diferentes enfoques y las principales formas en que consideran debe comunicarse. También podría considerarse realizar análisis longitudinales que permitan determinar causalidades entre la gestión de la comunicación sobre la salud mental y las percepciones y conductas de los estudiantes y diferentes estamentos de la comunidad académica frente a este tema, partiendo además que algunos datos sugieren que las universidades ubicadas en grandes metrópolis parecieran estar mejor preparadas para comunicar sobre salud mental.

La salud mental es un factor crítico de salud pública a nivel mundial (OMS), y las organizaciones deben apoyar la consolidación de una salud mental más positiva. Las universidades, como centros de formación, juegan un papel crucial en esta tarea al vincular en sus dinámicas no solo a estudiantes, sino también a múltiples actores de la sociedad civil, donde la comunicación puede jugar un importante rol en estos procesos.

Reseña de los autores

Yoiver Giraldo Quintero. Estudiante del Doctorado en Administración de la Universidad de Manizales. Docente Universitario en Uniminuto Pereira y Universidad Católica de Pereira. Magíster en Gerencia del Talento Humano. Especialista en Gerencia de la Comunicación Corporativa. Comunicador Social y Periodista. Correo electrónico: ygiraldo@umanizales.edu.co

Antonio José Vélez Melo. Posdoctorado en Comunicación Universidad de Huelva (España). Doctor en Ciencias de la Educación Universidad Tecnológica de Pereira. Magíster en Educación Universidad Católica de Manizales. Especialista en Investigación Social Universidad del Valle. Licenciado en Teología Facultad Latinoamericana de Estudios Teológicos FLET. Comunicador social Periodista Universidad del Quindío. Docente investigador Programa de Comunicación social Periodismo Universidad del Quindío. Coordinador del Área de Calidad Educativa de la Secretaría de Educación de Armenia. Correo electrónico: antonyajv@hotmail.com

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

Referencias Bibliográficas

Anicama G., J. (2018). La evaluación de la dependencia emocional: La escala ACCA en estudiantes universitarios. ACTA PSICOLÓGICA PERUANA, 1(1), 83-106. http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/47

Barthes, R. (1986). Retórica de la imagen. *Lo obvio y lo obtuso*, 29-47. Ediciones Paidós, ISBN: 9788449322327. https://desarmandolacultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/barthes-roland-lo-obvio-y-lo-obtuso-382pag.pdf

Carmona, Mejía y Bernal (2004). *Psicología social y psicoanálisis: Pichón con Lacan*. Medellín, Colombia: Fundación Universitaria Luis Amigó. https://www.calameo.com/books/00080504376ebb4b9e8d3

Carvalho, N. (2018). Efectividad de un programa de promoción y prevención en salud mental positiva en estudiantes de Grado de Enfermería (Tesis). Universidad Rovira i Virgili. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157193

Garaigordobil, M. (2009). Evaluación del programa "Dando pasos hacia la paz - Bakerako urratsak". Vitoria-Gasteiz: Servicio de Publicaciones del Gobierno Vasco. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/investigacion_evalua/eu_investig/adjuntos/InvestigacionEvaluacion2008versionfinal.pdf

Gómez, A., Vinaccia, S., y Sierra, W. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de salud mental positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio. *CES Psicología,* 13*(2)*, 102-112. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8051032

Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., Wesswly, S. (2020). Managing mental health challenges facing healthcare workers during the covid-19 pandemic. *BMJ*, 368. https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1211

González Ramos, A. M., Gavín Benavent, P., & Isern de Val, S. (2025). La incorporación de la perspectiva de sexo y género en las Guías de Práctica Clínica: e202508045. Revista Española De Salud Pública, 99(1), 10 páginas. https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/1461

Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica, 24*(3),* 578-594. http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043 -mdc-24-03-578.pdf

Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Pública, 37*(2)*, 327-334. https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/

Kola L., Kohrt, B., Hanlon, C., Naslund, J., Sikander, S., Balaji, M, et al. (2021). COVID-19 mental health impact and responses in low-income and middle-income countries: reimagining global mental health. *Lancet Psychiatry*; 8*(6),*

53550. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33639109/

Kumar, A., y Nayar, R. (202O). COVID 19 and its mental health consequences. *Mental Healt,* 30*(1)* https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2020.1757052

Lai, F., Siu, A., y Shek, D. (2015). Individual and social predictors of prosocial behavior among Chinese adolescents in Hong Kong. *Frontiers in Pediatrics,* 3*(3), 1-39.* https://www.researchgate.net/publication/276295169_Individual_and_Social_Predictors_of_Prosocial_Behavior_among_Chinese_Adolescents_in_Hong_Kong

Lévy, P. (2007). *Cibercultura, la cultura de la sociedad digital*. Academia.cu. https://www.academia.edu/1738997/Ciberculturas_la_cultura_en_la_sociedad_digital_Pierre_Levy

Lluch, T., Puig M., Sánchez, A., Roldán, J., & Ferré-Grau, C. (2013). Evaluación de la salud mental positiva en personas con problemas crónicos de salud física: correlaciones con variables sociodemográficas y estado de salud física. *Salud Pública de BMC, 13* (1), 1-11. https://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/download/169/113

Maslow, A. H. (1998). *Maslow on management*. John Wiley & Sons. https://www.oreilly.com/library/view/maslow-on-management/9780471247807/

Mushonga, D., y Henneberger, A. (2019). Why Peer Processes Matter: Promoting Healthy Youth Development in All Contexts Through Racial/Ethnic Socialization. School of Social Work Journal, 44*(1)*, 24-42. https://eric.ed.gov/?id=EJ1255957

Navarro, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de Madrid. Consejería de Educación. Viceconsejería de Organización Educativa. https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4809

OMS (2022). Why mental health should be a priority when taking action on climate change. OMS https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change

Organización Panamericana de la Salud. (2020, marzo 2). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. Organización Panamericana de la Salud https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25 -prevalencia-ansiedad-depresion-todo

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2018, octubre 3). Panorama de la educación 2016. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico https://www.oecd.org/es/publications/2016/09/education-at-a-glance-2016_g1g6a8d2.html

Perugache, A., Guerrero, M., Guerrero, S., y Ortega, Y. (2016). Efectos de un programa de resiliencia sobre los niveles de salud mental positiva. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales Y Humanas*, *7(1)*, 76-91. https://doi.org/10.15658/CESMAG16.05070106

Rogers, C. R. (1987). *El camino del ser*. Barcelona, España: Kairós. https://books.google.com.cu/books/about/El_camino_del_ser.html?id=ch9Uzjd1_xkC&redir_esc=y

Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). "Positive psychology: An introduction.". American Psychologist (en inglés) 55(1): 5-14. ISSN 1935-990X. https://www.researchgate.net/profile/Mihaly-

Csikszentmihalyi/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction/links/561b e36c08aea8036724324e/Positive-Psychology-An-Introduction.pdf

Toribio Pérez, L., González-Arratia López-Fuentes, N. I., Oudhof Van Barneveld, H., & Gil Lacruz, M. (2018). Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. *Revista Costarricense de Psicología*, *37*(2), 131-143. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132018000200131

VanKim, N. A. & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socialization among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28*(1)*, 7-15. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3758412/

Vescovelli, F., Melani, P., Ruini, C., Bitti, P. (2017). University counseling service for the improvement of the mental health of students. *Psychological Services,* 14*(4)*:470-480 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29120205/