

CARACTERIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN POST PANDEMIA POR COVID- 19  
EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD DE NARIÑO

CHARACTERISATION OF MENTAL HEALTH IN THE POST-COVID-19 PANDEMIC IN  
A GROUP OF STUDENTS FROM THE PSYCHOLOGY PROGRAMME AT THE  
UNIVERSITY OF NARIÑO

**Autores:** <sup>1</sup>Emma Yolanda Lozada Bustamante y <sup>2</sup>Sonia Mireya Betancourth Zambrano.

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-1555-709X>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1651-085X>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [rioyoly49@gmail.com](mailto:rioyoly49@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [soniabetancourthz@udenar.edu.com](mailto:soniabetancourthz@udenar.edu.com)

Afiliación:<sup>1\*2</sup>Universidad de Nariño, (Colombia).

Artículo recibido: 3 de Marzo del 2026

Artículo revisado: 7 de Marzo del 2026

Artículo aprobado: 13 de Marzo del 2026

<sup>1</sup>Médica General, egresada de la Universidad de Guayaquil (Ecuador), con 25 años de experiencia laboral. Especialista en Anestesiología y Reanimación, egresada de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador). Maestrante de la maestría en Docencia Universitaria, Universidad de Nariño (Colombia).

<sup>2</sup>Psicóloga, egresada de la Universidad del Valle (Colombia). Magíster en Educación con Énfasis en Docencia Universitaria, egresada de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia (Colombia). Maestrante de la Maestría en Docencia Universitaria, Universidad de Nariño (Colombia). Doctora en Psicología Escolar y Desarrollo, egresada de la Universidad Complutense de Madrid (España). Magistrada del tribunal deontológico y bioético de psicología del colegio Colombiano de Psicología.

### Resumen

El objetivo del presente estudio fue caracterizar la salud mental en la etapa posterior a la pandemia por enfermedad por coronavirus en un grupo de estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño, con el fin de comprender las experiencias asociadas al bienestar psicológico en el contexto del retorno a la presencialidad, la investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico donde participaron 13 estudiantes seleccionados mediante muestreo intencional, a quienes se les aplicaron entrevistas semiestructuradas orientadas a explorar la conceptualización de la salud mental, los impactos de la pandemia, las estrategias de afrontamiento, las redes de apoyo, los factores de riesgo y las percepciones sobre acciones institucionales de promoción del bienestar psicológico. La información fue analizada mediante un proceso de análisis temático inductivo que permitió la construcción de categorías emergentes, los resultados evidencian que los estudiantes comprenden la salud mental como un proceso integral asociado al equilibrio emocional, el autocuidado, las relaciones

interpersonales y las condiciones académicas y se identificaron impactos negativos relacionados con el deterioro de las habilidades sociales, el aumento de la ansiedad y la sobrecarga académica, así como impactos positivos vinculados al fortalecimiento de la autonomía y la revalorización de los vínculos familiares, se concluye que la etapa posterior a la pandemia constituye un periodo de readaptación que requiere intervenciones integrales orientadas a favorecer el bienestar psicológico y la permanencia estudiantil en la educación superior.

**Palabras clave:** Salud mental, Pandemia, Bienestar psicológico, Habilidades sociales, Autocuidado.

### Abstract

The objective of this study was to characterise mental health in the post-pandemic stage of coronavirus disease in a group of students from the Psychology programme at the University of Nariño, in order to understand the experiences associated with psychological well-being in the context of returning to face-to-face learning. The research was conducted using a qualitative approach with a phenomenological design, involving thirteen

students selected through purposive sampling, who were given semi-structured interviews aimed at exploring the conceptualisation of mental health, the impacts of the pandemic, coping strategies, support networks, risk factors and perceptions of institutional actions to promote psychological well-being. The information was analysed using an inductive thematic analysis process that allowed for the construction of emerging categories. The results show that students understand mental health as a comprehensive process associated with emotional balance, self-care, interpersonal relationships and academic conditions. Negative impacts related to the deterioration of social skills, increased anxiety, and academic overload, as well as positive impacts linked to the strengthening of autonomy and the reevaluation of family ties. It is concluded that the post-pandemic stage constitutes a period of readjustment that requires comprehensive interventions aimed at promoting psychological well-being and student retention in higher education.

**Keywords:** **Mental health, Pandemic, Psychological wellbeing, Social skills, Self-care.**

### **Sumário**

O objetivo do presente estudo foi caracterizar a saúde mental na fase pós-pandemia da doença por coronavírus em um grupo de estudantes do curso de Psicologia da Universidade de Nariño, com o objetivo de compreender as experiências associadas ao bem-estar psicológico no contexto do retorno às aulas presenciais. A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa com desenho fenomenológico, na qual participaram 13 estudantes selecionados por amostragem intencional, aos quais foram aplicadas entrevistas semiestruturadas orientadas a explorar a conceituação da saúde mental, os impactos da pandemia, as estratégias de enfrentamento, as redes de apoio, os fatores de risco e as percepções sobre as ações institucionais de promoção do bem-estar psicológico. As informações foram analisadas por meio de um processo de análise temática indutiva que permitiu a construção de

categorias emergentes. Os resultados evidenciam que os alunos compreendem a saúde mental como um processo integral associado ao equilíbrio emocional, ao autocuidado, às relações interpessoais e às condições acadêmicas, e foram identificados impactos negativos relacionados à deterioração das habilidades sociais, o aumento da ansiedade e a sobrecarga acadêmica, bem como impactos positivos ligados ao fortalecimento da autonomia e à revalorização dos laços familiares. Conclui-se que o período pós-pandemia constitui um período de readaptação que requer intervenções integrais orientadas para promover o bem-estar psicológico e a permanência dos estudantes no ensino superior.

**Palavras-chave:** **Saúde mental, Pandemia, Bem-estar psicológico, Habilidades sociais, Autocuidado.**

### **Introducción**

La salud mental constituye un componente fundamental del bienestar humano y ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito académico y científico durante las últimas décadas. (Calvache, E., et al. 2021) Lejos de concebirse únicamente como la ausencia de trastornos, la salud mental es entendida actualmente como un proceso dinámico que involucra el desarrollo del potencial humano, la regulación emocional, la capacidad de afrontar las demandas de la vida cotidiana y la construcción de relaciones que sean significativas, por lo que desde esta perspectiva, enfoques contemporáneos como el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff plantean que la salud mental positiva integra dimensiones como la autoaceptación, el propósito de vida, el crecimiento personal, la autonomía, el dominio del entorno y las relaciones positivas con otros, configurándose como un constructo complejo que se construye en interacción con el contexto social (Reyes, D., et al. 2022)

En el contexto mundial, la pandemia por COVID-19 representó un acontecimiento sin precedentes que transformó las dinámicas sociales, económicas y educativas, las medidas de confinamiento, el distanciamiento físico y la implementación de modalidades virtuales de enseñanza impactaron las condiciones de vida de millones de personas, generando un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y malestar emocional, estos efectos fueron particularmente notorios en la población universitaria, la cual enfrentó retos asociados a la adaptación tecnológica, la reorganización del tiempo, la disminución de la interacción social y la incertidumbre frente al futuro académico y laboral (Narváez, J., et al. 2021)

Diversas investigaciones han evidenciado que los estudiantes universitarios constituyen un grupo vulnerable frente a problemáticas de salud mental, estudios desarrollados en Colombia reportan la presencia de burnout académico, sobrecarga de tareas, alteraciones en los estilos de vida y dificultades en el afrontamiento emocional, factores que pueden incidir negativamente en el bienestar psicológico y en el rendimiento académico (Ramírez, J., et al. 2020). Asimismo, investigaciones recientes señalan altos niveles de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de programas relacionados con el área de la salud durante y después de la pandemia, evidenciando la persistencia de secuelas emocionales en la etapa posterior al confinamiento.

En el contexto regional del departamento de Nariño, estudios previos han identificado que la vida universitaria implica múltiples exigencias académicas, sociales y personales que pueden afectar la salud mental de los estudiantes, durante la pandemia, se reportaron

prevalencias de ansiedad, desesperanza y estrés, lo que puso de manifiesto la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar psicológico (Edelman, M., et al. 2021). A nivel institucional, experiencias desarrolladas en la Universidad de Nariño han resaltado la importancia de promover habilidades sociales, apoyo emocional y estrategias de afrontamiento como factores protectores frente a las dificultades derivadas de la emergencia sanitaria (Rodríguez, S., et al. 2019).

Desde una perspectiva teórica, comprender la salud mental en la etapa postpandemia implica reconocer que el retorno a la presencialidad no supone necesariamente la superación de las afectaciones emocionales generadas durante el confinamiento (Bonilla, R., et al. 2021). Por el contrario, este periodo puede configurarse como un proceso de readaptación caracterizado por la reconstrucción de vínculos sociales, la reorganización de hábitos académicos y la persistencia de malestares psicológicos, en este sentido, analizar la salud mental en estudiantes universitarios permite aportar conocimiento relevante para el diseño de estrategias de promoción, prevención e intervención orientadas al bienestar estudiantil y a la permanencia en la educación superior. (Rosselli, D. 2020).

En el caso de los estudiantes del programa de Psicología, esta problemática adquiere especial relevancia debido a las exigencias académicas propias de su formación y a la constante exposición a contenidos relacionados con el sufrimiento humano y las problemáticas psicosociales es por ello, resulta necesario comprender las experiencias subjetivas que configuran su salud mental en el escenario posterior a la pandemia, en este marco, la presente investigación se orienta a responder la

siguiente pregunta: ¿Cómo se caracteriza la salud mental en la etapa postpandemia en un grupo de estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño?

### **Materiales y Métodos**

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, el cual permite comprender fenómenos sociales complejos a partir de las experiencias, percepciones y significados construidos por los sujetos en su contexto natural donde este enfoque resulta pertinente para el estudio de la salud mental en estudiantes universitarios en la etapa postpandemia, ya que posibilita explorar de manera profunda las vivencias subjetivas relacionadas con el bienestar psicológico, los procesos de adaptación y las dinámicas relacionales en el contexto académico posterior al confinamiento por COVID-19 (Zapata, J., et al. 2021).

El cual se orienta a la comprensión de la realidad social desde la perspectiva de los participantes, reconociendo la existencia de múltiples interpretaciones y significados sobre un mismo fenómeno. En este sentido, el interés del estudio no se centró en la medición de variables ni en la generalización estadística de los resultados, sino en la interpretación comprensiva de las experiencias vividas por los estudiantes en relación con su salud mental.

### **Diseño metodológico**

El estudio se desarrolló desde un diseño fenomenológico, cuyo propósito es comprender la experiencia vivida por los sujetos frente a un fenómeno determinado, atendiendo a los significados que construyen a partir de sus vivencias, la fenomenología permite aproximarse al mundo subjetivo de los participantes, describiendo e interpretando cómo experimentan la realidad y cómo esta

influye en sus procesos emocionales, cognitivos y sociales.

En el marco de esta investigación, el diseño fenomenológico facilitó el análisis de las percepciones de los estudiantes sobre la salud mental en el escenario postpandemia, particularmente en relación con los cambios experimentados en las habilidades sociales, las redes de apoyo, los hábitos personales, las estrategias de afrontamiento y las demandas académicas derivadas del retorno a la presencialidad.

### **Participantes y estrategia de muestreo**

La investigación contó con la participación de trece estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño que cursaban niveles avanzados de formación académica para la selección se realizó mediante muestreo intencional por criterios, considerando como criterios de inclusión ser estudiante activo del programa, ser mayor de edad y manifestar disposición voluntaria para participar en el estudio, como criterio de exclusión se estableció ser menor de edad. El tamaño de la muestra se definió atendiendo al principio de saturación teórica, entendido como el momento en el cual la información recolectada deja de aportar nuevos elementos conceptuales relevantes para la comprensión del fenómeno estudiado, en este sentido, se priorizó la profundidad y riqueza de los discursos sobre la representatividad numérica.

### **Criterios de inclusión**

- Ser estudiante activo del programa de Psicología.
- Cursar niveles avanzados de formación académica.
- Ser mayor de edad.
- Manifestar disposición voluntaria para participar en la investigación.

➤ Como criterio de exclusión se definió ser menor de edad.

El tamaño de la muestra se determinó atendiendo al principio de saturación de la información, entendido como el momento en el cual las entrevistas dejan de aportar elementos conceptuales nuevos para la comprensión del fenómeno, en los estudios cualitativos, la profundidad y riqueza del discurso adquieren mayor relevancia que la representatividad numérica, razón por la cual se consideró pertinente trabajar con un número reducido de participantes que permitiera un análisis detallado de sus experiencias.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de información**

La técnica empleada fue la entrevista semiestructurada, la cual permitió orientar el diálogo mediante una guía temática flexible que favoreció la exploración de experiencias, percepciones y significados relacionados con la salud mental, la construcción de la guía de entrevista se fundamentó en referentes teóricos sobre bienestar psicológico y salud mental positiva, particularmente en el modelo propuesto por Ryff, que comprende dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía, las relaciones positivas y el propósito de vida.

Las preguntas abordaron aspectos relacionados con la conceptualización de la salud mental, los impactos de la pandemia en la vida universitaria, las estrategias de afrontamiento emocional, las redes de apoyo, los hábitos de autocuidado, los factores de riesgo presentes en el contexto académico y las percepciones sobre estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar psicológico.

Las entrevistas fueron realizadas de manera individual en espacios que garantizaron la

confidencialidad y la comodidad de los participantes, con una duración aproximada entre 40 y 60 minutos, el trabajo de campo se desarrolló entre los meses de abril y junio de 2024 en modalidad presencial dentro de las instalaciones de la Universidad de Nariño. Posteriormente, las grabaciones fueron transcritas de manera literal para preservar la riqueza discursiva de los relatos.

### **Procedimiento de análisis de la información**

El análisis de la información se llevó a cabo mediante un proceso de análisis temático de carácter inductivo, en una primera fase se realizó la lectura comprensiva de las transcripciones con el fin de familiarizarse con el contenido y reconocer ideas recurrentes. Posteriormente, se desarrolló la codificación inicial de unidades de significado relacionadas con la salud mental en la etapa postpandemia.

En una segunda fase, los códigos fueron agrupados en categorías y subcategorías emergentes que permitieron estructurar los hallazgos en torno a dimensiones como conceptualización de la salud mental, hábitos de autocuidado, habilidades sociales, redes de apoyo, factores de riesgo e impactos de la pandemia (Arévalo, M., et al. 2024). Finalmente, se realizó una interpretación comprensiva articulando los discursos de los participantes con los referentes teóricos del estudio, con el fin de garantizar la rigurosidad metodológica, se aplicaron criterios de credibilidad, confirmabilidad y consistencia mediante la revisión constante de los datos, la triangulación teórica y la validación de las categorías emergentes.

### **Consideraciones éticas**

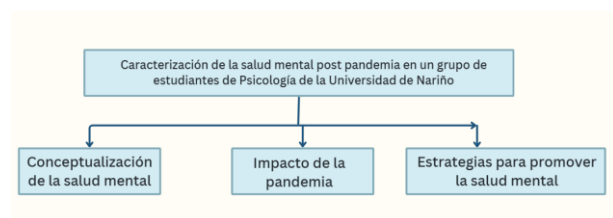
La investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos para estudios con seres humanos, se garantizó la participación

voluntaria mediante la firma de consentimiento informado, el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento y la confidencialidad de la información proporcionada, para proteger la identidad de los participantes se asignaron códigos alfanuméricos en las transcripciones y en la presentación de los resultados. Asimismo, la información recolectada fue utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos y almacenada en medios seguros, el estudio se enmarcó en la normativa colombiana vigente para investigaciones en salud, clasificándose como de riesgo mínimo.

### Resultados y Discusión

El análisis de la información permitió identificar diversas categorías relacionadas con la caracterización de la salud mental en estudiantes del programa de Psicología en la etapa postpandemia, los hallazgos evidencian que el bienestar psicológico es comprendido como un proceso dinámico influenciado por experiencias personales, relaciones sociales y condiciones académicas (Silva, M., et al. 2020).

**Figura 1.** Resultados de la caracterización de la salud mental post pandemia en un grupo de estudiantes de Psicología de la Universidad de Nariño.



*Fuente:* Elaboración propia

### Conceptualización de la salud mental

Los participantes comprenden la salud mental como un estado de equilibrio emocional que involucra estabilidad psicológica, bienestar personal y capacidad de afrontar situaciones

adversas, esta concepción se relaciona con la percepción de sentirse en armonía consigo mismos y con su entorno académico y social. Un estudiante señaló: “La salud mental es sentirse bien y poder manejar los problemas que aparecen” (E2).

Asimismo, se identifica que la salud mental es entendida como un proceso cambiante, influenciado por las experiencias vividas durante la pandemia y el retorno a la presencialidad.

**Figura 2.** Conceptualización de salud mental



*Fuente:* Elaboración propia

### Hábitos de autocuidado y bienestar psicológico

Dentro de esta conceptualización amplia de la salud mental, los participantes identifican diversos hábitos asociados al bienestar psicológico, en los hábitos personales sobresalen la actividad física, los horarios de sueño, la alimentación, el descanso, la escritura, la lectura, la música y otras prácticas orientadas al autocuidado, estos hallazgos son consistentes con investigaciones que evidencian relaciones entre salud mental y estilos de vida en población universitaria, especialmente en aspectos como actividad física, sueño y tiempo de ocio (Villa, M., et al. 2023).

En los hábitos familiares, la comunicación con la familia aparece como un factor protector importante, en tanto brinda estabilidad emocional, acompañamiento y sensación de apoyo, a nivel social, los participantes resaltan la importancia de sostener vínculos de amistad caracterizados por reciprocidad, confianza y cercanía emocional. En conjunto, estos hallazgos muestran que la salud mental es percibida como una experiencia relacional y cotidiana, sostenida tanto por recursos individuales como por apoyos del entorno, lo cual coincide con antecedentes que subrayan la relevancia del apoyo social en el bienestar universitario.

### **Habilidades sociales, manejo emocional y redes de apoyo**

Otra categoría relevante corresponde a las habilidades sociales, los participantes refieren que, tras la pandemia, se presentaron dificultades para interactuar con otros, participar en clase, expresar opiniones, hacer preguntas y desenvolverse con seguridad en escenarios académicos y sociales en varios relatos aparece la percepción de un deterioro en las habilidades sociales posterior al confinamiento, expresado en miedo, vergüenza, ansiedad social e inseguridad. Este hallazgo es coherente con investigaciones que reportan que la virtualidad y el aislamiento limitaron el fortalecimiento de habilidades sociales, liderazgo y trabajo en equipo, dificultando el retorno a la presencialidad. En relación con el manejo emocional, los estudiantes describen estrategias como respiración, escritura, ejercicio, pausas, expresión verbal de emociones y búsqueda de apoyo en personas cercanas. Sin embargo, también reconocen dificultades importantes, como bloqueos, llanto frecuente, frustración, ansiedad y crisis emocionales, en algunos casos, los relatos muestran persistencia de

malestares intensificados durante la pandemia, lo que evidencia que la transición a la presencialidad no eliminó completamente las afectaciones previas, sino que en varios casos estas continuaron reemergiendo en la trayectoria universitaria.

Este resultado se articula con estudios que señalan secuelas emocionales persistentes en estudiantes postpandemia, de manera complementaria, las redes de apoyo fueron identificadas como un componente central del bienestar, los participantes mencionan principalmente a la familia, amistades, compañeros, docentes y, en algunos casos, la pareja. No obstante, también se evidencian redes reducidas, dificultades para confiar y sensación de contar con apoyos limitados, la relevancia de estas relaciones confirma lo señalado por Melo, J., et al. (2024), quienes identifican el área interpersonal como un predictor importante de salud mental en estudiantes universitarios.

### **Factores de riesgo en el contexto universitario**

Los hallazgos también muestran que la salud mental en la etapa postpandemia está atravesada por factores de riesgo propios del contexto universitario, entre ellos se destaca el consumo de sustancias psicoactivas, percibido como una situación normalizada en algunos espacios estudiantiles y como un elemento que puede afectar el bienestar emocional, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, esta percepción coincide con estudios que advierten que el consumo de sustancias en universitarios repercute en hábitos, expectativas y relaciones familiares y sociales. (Terán, A., et al. 2025). A ello se suman las relaciones sociales inadecuadas, descritas por los participantes como vínculos marcados por falta de reciprocidad, egoísmo,

críticas destructivas, competencia insana y desgaste emocional, en estos discursos aparece la necesidad de establecer límites y seleccionar de manera más cuidadosa los vínculos. Además, la sobrecarga académica surge como un factor de malestar recurrente, debido a la acumulación de trabajos, evaluaciones y exigencias en periodos cortos, este hallazgo es consistente con investigaciones que vinculan el burnout académico, el estrés sostenido y la carga de tareas con problemas de salud mental en universitarios (Colmenares, D., et al. 2024).

### Impactos de la pandemia en la salud mental

Los participantes identifican tanto impactos positivos como negativos de la pandemia donde los impactos positivos se encuentran la revalorización de la interacción presencial, el fortalecimiento de la autonomía, el desarrollo de estrategias de autocuidado, la mejora en la comunicación familiar y una mayor preparación personal frente a las exigencias de la vida universitaria, estos hallazgos muestran que la experiencia pandémica no solo generó afectación, sino también procesos de aprendizaje y reorganización subjetiva.

**Figura 3.** Impacto de la pandemia en la salud mental



Fuente: Elaboración propia

### Habilidades sociales en la etapa postpandemia

Los relatos evidencian que la pandemia generó cambios en las habilidades sociales de los estudiantes, especialmente en la interacción presencial, se identifican dificultades para participar en clase, expresar opiniones y establecer nuevas relaciones. Un participante

manifestó: “Después de la virtualidad me costaba hablar en público o integrarme con otros” (E5). Estas experiencias reflejan procesos de readaptación social asociados al retorno a la presencialidad.

### Redes de apoyo

Las redes de apoyo son reconocidas como un componente central del bienestar psicológico, los estudiantes mencionan principalmente a la familia, los amigos y algunos docentes como fuentes de acompañamiento emocional. Sin embargo, también se evidencian redes limitadas en ciertos casos, lo que puede generar sentimientos de soledad o inseguridad.

**Figura 4.** Estrategias que la Universidad puede implementar la Universidad para promover la salud mental.



Fuente: Elaboración propia

### Factores de riesgo en el contexto universitario

Entre los factores que pueden afectar la salud mental, los participantes identifican la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, las relaciones interpersonales conflictivas y la exposición al consumo de sustancias psicoactivas en el entorno universitario, estas situaciones son percibidas como fuentes de estrés y desgaste emocional que pueden influir en el desempeño académico.

### Impactos de la pandemia en la salud mental

Los estudiantes reconocen impactos negativos asociados al confinamiento, como el aumento de la ansiedad, el deterioro de las habilidades

sociales y las dificultades para retomar la presencialidad. Un participante expresó: “La virtualidad me generó mucha ansiedad y después fue difícil volver a adaptarme” (E1).

No obstante, también se identifican impactos positivos, entre ellos el fortalecimiento de la autonomía personal, el desarrollo de estrategias de autocuidado y la revalorización de las relaciones familiares.

### **Estrategias institucionales para la promoción del bienestar**

Los participantes consideran necesario fortalecer las acciones institucionales orientadas a la promoción de la salud mental, destacando la importancia de ampliar los servicios de atención psicológica, implementar talleres psicoeducativos y generar espacios de acompañamiento emocional para los estudiantes.

### **Discusión**

El objetivo de la presente investigación fue caracterizar la salud mental en la etapa postpandemia en un grupo de estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño. Los hallazgos evidencian que la salud mental es comprendida por los participantes como un proceso integral, dinámico y multidimensional, asociado al equilibrio emocional, las relaciones interpersonales, los hábitos de autocuidado y las condiciones del entorno académico donde esta comprensión coincide con enfoques contemporáneos que plantean la salud mental desde una perspectiva biopsicosocial, en la cual el bienestar depende de la interacción entre factores individuales, sociales y contextuales.

En relación con la conceptualización de la salud mental, los estudiantes manifestaron una visión holística que integra dimensiones emocionales, físicas y sociales, este hallazgo

puede explicarse por la formación académica propia del programa de Psicología, la cual favorece una comprensión amplia del bienestar psicológico. Resultados similares han sido reportados en investigaciones que evidencian que los universitarios tienden a internalizar concepciones integrales de la salud mental, reconociendo la importancia de los hábitos personales, las habilidades emocionales y las redes de apoyo en la construcción del bienestar (Narváez, J., et al. 2021).

Por otra parte, uno de los hallazgos más relevantes del estudio corresponde al deterioro de las habilidades sociales posterior a la pandemia, los participantes reportaron dificultades para interactuar en contextos académicos, miedo a participar en clase, inseguridad en la expresión de ideas y reducción de su círculo social. Estos resultados son consistentes con investigaciones que señalan que el aislamiento social y la virtualidad prolongada limitaron el desarrollo de habilidades sociales y la interacción presencial, generando procesos de readaptación complejos en el retorno a las aulas, en este sentido, la etapa postpandemia puede comprenderse como un periodo de transición en el que los estudiantes reconstruyen sus vínculos y ajustan sus formas de participación en la vida universitaria.

Asimismo, los hallazgos evidencian la relevancia de las redes de apoyo como factor protector de la salud mental, la familia, los amigos, los compañeros y algunos docentes fueron identificados como fuentes significativas de contención emocional. Este resultado coincide con investigaciones que destacan el área interpersonal como un predictor importante del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, en la medida en que las relaciones sociales favorecen la

adaptación al entorno académico y el afrontamiento de situaciones estresantes, no obstante, también se identificaron redes de apoyo limitadas y dificultades para confiar en otros, lo cual puede incrementar la vulnerabilidad emocional de los estudiantes (Elío, D. 2023).

En cuanto a los factores de riesgo presentes en el contexto universitario, la sobrecarga académica emergió como un elemento central en los discursos de los participantes, la acumulación de tareas, evaluaciones y exigencias académicas en periodos cortos fue percibida como una fuente de estrés y agotamiento emocional, este hallazgo se articula con estudios que han relacionado el burnout académico con la presencia de síntomas psicológicos en universitarios, evidenciando que el agotamiento y la presión académica pueden afectar la salud mental.

De igual manera, el consumo de sustancias psicoactivas fue identificado como un factor de riesgo asociado al contexto universitario, en tanto se percibe como una práctica normalizada en algunos espacios sociales. Investigaciones previas han señalado que el consumo de sustancias puede influir negativamente en los hábitos, las relaciones sociales y el bienestar emocional de los estudiantes, incrementando la probabilidad de presentar dificultades académicas y psicológicas, este hallazgo resalta la necesidad de fortalecer estrategias preventivas dentro de las instituciones educativas (Fiorillo, A., et al. 2020).

Respecto a los impactos de la pandemia, los participantes reconocieron tanto consecuencias negativas como aprendizajes positivos, entre los aspectos adversos se destacaron el aumento de la ansiedad, el deterioro de las habilidades

sociales, las dificultades académicas y la persistencia de malestares emocionales iniciados durante el confinamiento. Estos resultados son coherentes con investigaciones desarrolladas en población universitaria colombiana, en las que se reportaron altos niveles de estrés, depresión y ansiedad durante y después de la pandemia. Asimismo, revisiones recientes señalan que la pandemia exacerbó problemáticas preexistentes de salud mental en estudiantes universitarios, evidenciando la necesidad de continuar investigando sus efectos a largo plazo.

No obstante, los hallazgos también muestran impactos positivos asociados al fortalecimiento de la autonomía, el desarrollo de estrategias de autocuidado y la revalorización de las relaciones familiares y sociales, estos resultados permiten comprender la pandemia como una experiencia compleja que, además de generar afectaciones, favoreció procesos de reflexión personal, reorganización de prioridades y adquisición de habilidades adaptativas (Narvárez, J., et al. 2021).

Finalmente, los participantes señalaron la necesidad de fortalecer las estrategias institucionales de promoción y prevención en salud mental, entre las acciones propuestas se encuentran la ampliación de los servicios de atención psicológica, la implementación de talleres psicoeducativos, la generación de espacios de escucha y la revisión de las dinámicas pedagógicas para disminuir la sobrecarga académica, estas recomendaciones coinciden con la literatura que plantea la importancia de desarrollar intervenciones integrales en el ámbito universitario, incluyendo psicoeducación, apoyo entre pares, atención en crisis y adaptaciones curriculares orientadas al bienestar estudiantil (López, M., et al. 2023)

En conjunto, los resultados de esta investigación aportan a la comprensión de la salud mental en estudiantes universitarios en la etapa postpandemia, evidenciando que el retorno a la presencialidad no implica necesariamente la superación de las afectaciones emocionales derivadas del confinamiento, por el contrario, este periodo se configura como un momento crítico que requiere atención institucional, acompañamiento psicológico y el fortalecimiento de redes de apoyo que favorezcan el bienestar y la permanencia estudiantil.

### **Conclusiones**

La presente investigación permitió caracterizar la salud mental en la etapa postpandemia en un grupo de estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño, evidenciando que el bienestar psicológico es comprendido por los participantes como un proceso integral y dinámico, influenciado por factores personales, relacionales y académicos. Los hallazgos muestran que la salud mental no se limita a la ausencia de malestar, sino que implica equilibrio emocional, capacidad de afrontamiento, desarrollo de hábitos de autocuidado y construcción de redes de apoyo significativas.

En este sentido, uno de los aportes principales del estudio radica en evidenciar que el retorno a la presencialidad posterior a la pandemia no supuso necesariamente la superación de las afectaciones emocionales experimentadas durante el confinamiento. Por el contrario, la etapa postpandemia se configura como un periodo de readaptación en el que persisten dificultades relacionadas con el deterioro de las habilidades sociales, la ansiedad ante la exposición pública, la sobrecarga académica y

la permanencia de malestares emocionales iniciados en el contexto de virtualidad.

Asimismo, se identificó que los estudiantes han desarrollado estrategias de afrontamiento orientadas al autocuidado, tales como la organización del tiempo, la práctica de actividad física, la expresión emocional y la búsqueda de apoyo social, estas estrategias constituyen recursos protectores que favorecen la adaptación al contexto universitario y la construcción de bienestar psicológico. De igual manera, los resultados evidencian la importancia de las relaciones familiares, sociales y académicas como elementos que contribuyen al fortalecimiento de la salud mental.

Por otra parte, la investigación permitió reconocer factores de riesgo presentes en el entorno universitario, entre los cuales se destacan la presión por el rendimiento académico, la acumulación de tareas, la competencia entre pares, el consumo de sustancias psicoactivas y la presencia de relaciones interpersonales percibidas como poco saludables, estos elementos pueden influir negativamente en el bienestar emocional y en el desempeño académico de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a su prevención y abordaje.

En este contexto, los participantes enfatizan la necesidad de fortalecer los servicios de atención psicológica en la universidad, garantizar la continuidad de los procesos terapéuticos, ampliar la cobertura de atención y promover acciones de psicoeducación orientadas al manejo del estrés, la ansiedad, las habilidades sociales y la educación emocional, estas recomendaciones ponen de manifiesto la importancia de que las instituciones de

educación superior desarrollen políticas integrales de promoción de la salud mental que favorezcan entornos educativos saludables y contribuyan a la permanencia estudiantil.

Como limitación del estudio, se reconoce que la investigación se desarrolló con un número reducido de participantes pertenecientes a un solo programa académico, lo cual restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones universitarias, no obstante, el enfoque cualitativo permitió obtener una comprensión profunda de las experiencias vividas por los estudiantes, aportando elementos relevantes para futuras investigaciones.

Finalmente, se sugiere que investigaciones posteriores amplíen la muestra a diferentes programas académicos y contextos institucionales, así como la incorporación de diseños mixtos que permitan complementar la comprensión cualitativa con datos cuantitativos. Asimismo, se recomienda continuar explorando los efectos a largo plazo de la pandemia en la salud mental estudiantil y evaluar la efectividad de las estrategias institucionales implementadas para su promoción y prevención.

En conclusión, la salud mental en estudiantes universitarios en la etapa postpandemia constituye un fenómeno complejo que requiere atención sostenida desde los ámbitos académico, institucional y social, con el fin de promover el bienestar psicológico, el desarrollo integral y la calidad de la experiencia educativa.

#### **Referencias Bibliográficas**

Melo, J., De La Espriella Perdomo, M., & Houck, P. (2024). Salud mental en estudiantes de medicina en Nariño, Colombia, en el confinamiento por la

pandemia de COVID-19. *Revista Criterios*, 31(2), 83–92.

<https://doi.org/10.31948/rc.v31i2.3483>

Calvache, E., Hernández, K., Pereira, A., Dorado, Á., & Villalobos, F. (2021). Salud mental en contexto universitario en tiempos de pandemia: Mental health in a university context in times of pandemic. <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/tia/article/view/19457>

Reyes, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata, R., Aguilar, N., Parra, M., & Albornoz, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 23–26. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100023>

Narváez, J., Obando, L., Hernández, K., De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud*, 23(3):207-216. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., & Escobar, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4). <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>

Edelman, M., Valverde, M., & Ballesteros, A. (2021). Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la permanencia de la población estudiantil universitaria. <https://www.redalyc.org/journal/447/44768298003/html/>

Rodríguez, S & Santa, R. (2019). El estrés académico como factor de riesgo en la urgencia del intento suicida en estudiantes universitarios. <https://repositorio.usc.edu.co/items/1c446a7c-468b-4a9c-9fa8-d247205da97f>

Bonilla, R., Chávez, Y., & Noriega, C. (2021). Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.62364/90jqwe03>

- Rosselli, D. (2020). Covid-19 en Colombia: los primeros 90 días. *Acta Neurológica Colombiana*, 36(2 Supl 1), 1–6.  
<https://doi.org/10.22379/24224022287>
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación Y Ciencia*, 28(79), 75–83.  
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Villa, M., Amell, G., Orostegui, M., Ramírez, D., Niebles, N., & Montañez, M. (2023). Factores de riesgo influyentes en consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. *Enfermería Global*, 22(2), 349–381.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.537841>
- Arévalo, M., & Uribe, A. (2024). Impacto del COVID-19 en la salud mental y los estilos de vida en estudiantes universitarios: aprendizajes y retos. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 16(1).  
<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e356829>
- Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy, S., Pérez, A., Ramírez, P., & Vélez, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana De Psiquiatría*, 50(3), 199–213.  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health. *European Psychiatry*, 63(1), e32.  
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Narváez, J., Obando, L., Hernández, K., & De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216.  
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- López, M., Sánchez, E., & Vallejos, R. (2023b). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión sistemática. *Latinoamericana De Estudios Educativos*, 18(2), 241–267.  
<https://doi.org/10.17151/rlee.2023.18.2.11>
- Terán, A., Samaniego, R., Arguello, D., & Carrasco, M. (2025). Salud mental en universitarios postpandemia: revisión de estrategias institucionales y discursos educativos. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10176965>
- Colmenares, D., & Villegas, J. (2024). Habilidades Sociales durante la pandemia Covid 19 en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima. *IGOBERNANZA*, 7(27), 282–298.  
<https://doi.org/10.47865/igob.vol7.n27.2024.364>
- Elío, D. (2023). LOS MODELOS BIOMÉDICO y BIOPSICOSOCIAL EN MEDICINA. In *Rev Med La Paz* (Vol. 29, Issue 2) [Journal-article].  
<http://www.scielo.org/bo/pdf/rmcmlp/v29n2/1726-8958-rmcmlp-29-02-112.pdf>
- Zapata, J., Patiño, D., Vélez, C., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy, S., Pérez, A., Ramírez, P., & Vélez, V. (2021). Intervenciones en salud mental para estudiantes universitarios durante la pandemia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199–208.  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.006>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Emma Yolanda Lozada Bustamante y Sonia Mireya Betancourth Zambrano

<b>Declaraciones éticas y editoriales del artículo</b>
<b>Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)</b> Emma Yolanda Lozada Bustamante: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Sonia Mireya Betancourth Zambrano: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.
<b>Declaración de conflicto de intereses</b> Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
<b>Declaración de financiamiento</b> La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
<b>Declaración del editor</b> El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
<b>Declaración de los revisores</b> Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
<b>Declaración ética de la investigación</b> Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
<b>Declaración sobre el uso de inteligencia artificial</b> Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
<b>Disponibilidad de datos</b> Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

