

ISBN: 978-958-8943-49-7



# Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes

El caso de dos universidades

Benilda Layne Bernal  
Pedro Ángel Álvarez Massi  
José Fernando Luque

UNIVERSIDAD CATÓLICA  
**LUISAMIGO**

FONDO  
Editorial  
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
LUIS AMIGO

# Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes

El caso de dos universidades



Benilda Layne Bernal  
Pedro Ángel Álvarez Massi  
José Fernando Luque

Medellín, 2019

CD-378.1958 L428

Layne Bernal, Benilda

**Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes : el caso de dos universidades [Recurso electrónico]** / Benilda Layne Bernal, Pedro Ángel Álvarez Massi, José Fernando Luque . -- Medellín : Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó, 2019  
144 p.

Texto resultado de la investigación "Estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y cyberbullying en estudiantes del Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes de Santiago de Chile".

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS - ASPECTOS PSICOLÓGICOS; ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; CIBERACOSO - UNIVERSIDADES - COLOMBIA - INVESTIGACIONES; CIBERACOSO - UNIVERSIDADES - CHILE - INVESTIGACIONES; UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ - BOGOTÁ - ESTUDIANTES; UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES - SANTIAGO DE CHILE - ESTUDIANTES ; CIBERBULLYING - UNIVERSIDADES - COLOMBIA - INVESTIGACIONES ; Álvarez Massi, Pedro Ángel; Luque, José Fernando; Layne Bernal, Benilda

## Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes.

*El caso de dos universidades*

© Universidad Católica Luis Amigó  
Transversal 51A 67B 90. Medellín, Antioquia, Colombia  
Tel: (574) 448 76 66

[www.ucatolicaluissamigo.edu.co](http://www.ucatolicaluissamigo.edu.co) – [fondo.editorial@amigo.edu.co](mailto:fondo.editorial@amigo.edu.co)

**ISBN:** 978-958-8943-49-7

**Fecha de edición:** 29 de octubre de 2019

**Autores:** Benilda Layne Bernal, Pedro Ángel Álvarez Massi, José Fernando Luque

**Grupo de pares:** Lizeth Cristina Martínez Baquero, Máster Internacional en Psicología Clínica. Universidad de Boyacá.  
Harvey Mauricio Herrera López, Ph.D. en Ciencias Sociales y Jurídicas. Universidad de Nariño.

**Corrección de estilo:** Rodrigo Gómez Rojas

**Diagramación, diseño interior y fotografía:** Arbey David Zuluaga Yarce

**Edición:** Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó

**Jefe Fondo Editorial:** Carolina Orrego Moscoso

**Evaluación de contenido:** Esta obra ha sido aprobada por el Consejo Editorial de la Universidad Católica Luis Amigó y editada bajo procedimientos que garantizan su normalización.

Hecho en Colombia / Made in Colombia

Publicación financiada por la Universidad Católica Luis Amigó. Texto resultado de la investigación "Estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y cyberbullying en estudiantes del Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes de Santiago de Chile".

Los autores son moral y legalmente responsables de la información expresada en este libro, así como del respeto a los derechos de autor; por lo tanto, no comprometen en ningún sentido a la Universidad Católica Luis Amigó.

**Declaración conflictos de interés:** los autores de esta publicación declaran la inexistencia de conflictos de interés de cualquier índole con instituciones o asociaciones comerciales.

**Para citar este libro siguiendo las indicaciones de la tercera edición en español de APA:**

Layne Bernal, B., Álvarez Massi, P. A., Luque, J. F. (2019). *Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes. El caso de dos universidades*. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.

Este libro, publicado por la Universidad Católica Luis Amigó, se divulga protegido por las leyes de copyright y por los términos y condiciones de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden encontrarse en <http://www.funlam.edu.co/modules/fondoeditorial/>



El libro *Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes. El caso de dos universidades*, publicado por la Universidad Católica Luis Amigó, se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden encontrarse en <http://www.funlam.edu.co/modules/fondoeditorial/>

# AGRADECIMIENTOS

Al padre José Wilmar Sánchez Duque, a la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad Católica Luis Amigó, a Fernando Alape Benítez director del Centro Regional Bogotá, a Natalia Sánchez Layne comunicadora social de la Universidad de la Sabana y a todos aquellos que de alguna forma contribuyeron al desarrollo de esta investigación.

En la Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile, al rector Gutenberg Martínez Ocamica, a la vicerrectora académica Francisca Ortega Frei, al vicerrector de comunicaciones y vinculación con el medio Jorge Maldonado Roldán, a la directora de la escuela de trabajo social Verónica Valenzuela y a la directora de la escuela de derecho Elizabeth Sescovich.

Agradecimientos especiales a los estudiantes que durante varios años nos han permitido conocer sus experiencias en las universidades, en particular, por querer formarse como seres integrales, responsables, por su optimismo, su capacidad de adaptación y su afrontamiento de las diferentes circunstancias de la vida personal, familiar, universitaria y social.

# ÍNDICE GENERAL

## PRESENTACIÓN

### CAPÍTULO 1

Referente contextual y conceptual .....	11
1.1 Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá .....	12
1.2 Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile .....	13
1.3 Salud en el contexto universitario .....	14
1.3.1 Conducta suicida .....	19
1.3.2 Acciones esperanzadoras .....	22
1.4 Estilos de vida saludable .....	23
1.5 Adaptación y estrategias de afrontamiento .....	33
1.6 Ciberconvivencia y ciberbullying .....	42
1.6.1 Acerca de la experiencia del impacto del videojuego Everything .....	43
1.6.2 La ciber entretenición .....	44
1.6.3 Otro salto en la historia .....	46
1.6.4 En el presente, una extraña vida psicológica .....	47
1.6.5 ¿Cómo entender la cibercultura? .....	49
1.6.6 De la mano de la realidad virtual .....	50
1.6.7 Acerca de las redes de apoyo y redes sociales virtuales .....	53
1.7 Teorías .....	54
1.7.1 Tomar en serio el ciberbullying .....	55
1.7.2 La dinámica del ciberbullying y la posverdad .....	58
1.7.3 El ciberbullying en la educación superior .....	59

### CAPÍTULO 2

Metodología .....	62
2.1 Contexto .....	63
2.2 Planteamiento del problema .....	63
2.3 Objetivos .....	65
2.3.1 Objetivo general .....	65

2.3.2 Objetivos específicos .....	65
2.4 Fases del estudio .....	65
2.5 Tipo de estudio para el tratamiento de los datos cuantitativos .....	66
2.6 Muestreo .....	67
2.7 Caracterización de la población .....	67
2.8 Instrumentos .....	68
<b>CAPÍTULO 3</b>	
Resultados y discusión .....	70
3.1 Presentación descriptiva de resultados .....	71
3.1.1 Situación socioeconómica .....	73
3.1.2 Búsqueda de ayuda .....	75
3.2 Resultados prueba de cyberbullying .....	77
3.3 Estilos de vida saludable .....	81
3.4 Estrategias de afrontamiento .....	84
3.5 Comparaciones de variables y de grupos .....	85
<b>CAPÍTULO 4</b>	
Lineamientos para la construcción de la propuesta, experiencias exitosas .....	90
4.1 Teoría ecológica .....	93
4.2 Teoría resiliencia .....	95
4.3 La teoría de autorregulación .....	97
4.4 Teoría psicología positiva .....	99
<b>CAPÍTULO 5</b>	
Conclusiones y recomendaciones .....	109
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>APÉNDICES</b>	

## Listado de figuras

Figura 1. Conducta suicida .....	19
Figura 2. Cuadrantes de salud .....	27
Figura 3. Distribución de la población que participó en el estudio .....	67
Figura 4. Descripción general de la población .....	68
Figura 5. Enfoque ecosistémico .....	96
Figura 6. Modelos de resiliencia en jóvenes .....	99
Figura 7. Componentes de la competencia emocional .....	106

## Listado de tablas

Tabla 1. Factores psicosociales que pueden incidir en el suicidio .....	20
Tabla 2. Problemas psicosociales que afectan la salud de los estudiantes en universidades Latinoamericanas .....	25
Tabla 3. La formación en la universidad .....	32
Tabla 4. Evolución del concepto estrés .....	35
Tabla 5. Tipos de estrategias de afrontamiento .....	38
Tabla 6. Estrategias centradas en emoción y solución de problemas .....	39
Tabla 7. Pruebas utilizadas en el estudio .....	69
Tabla 8. Alfa de Cronbach de las pruebas aplicadas .....	69
Tabla 9. Discriminación por edad de la población estudio .....	71
Tabla 10. Discriminación por género de la población estudio .....	72
Tabla 11. Discriminación por jornada académica .....	72
Tabla 12. ¿Sus egresos le permiten ahorrar? .....	73
Tabla 13. ¿Sus ingresos son suficientes para sus gastos? .....	73
Tabla 14. Distribución porcentual de número de aportantes a la familia .....	73
Tabla 15. ¿Recibe apoyo de su familia? .....	74
Tabla 16. Atención médica–situación de salud .....	75
Tabla 17. ¿Ha estado hospitalizado por enfermedad física? .....	75
Tabla 18. Tipo de ayuda solicitada .....	76
Tabla 19. Porcentaje de conocimiento de los servicios de bienestar en cada universidad estudiaba ....	76
Tabla 20. Resultados del test sobre el cyberbullying .....	78
Tabla 21. Resultados cyberbullying .....	81
Tabla 22. Respuestas a preguntas negativas sobre estilos de vida saludables .....	84

Tabla 23. Respuestas a preguntas que indican actividades saludables .....	84
Tabla 24. Respuestas a preguntas que denotan acompañamiento de otras personas .....	85
Tabla 25. Afrontamiento con inteligencia y actitud positiva .....	86
Tabla 26. Afrontamiento orientado a lo espiritual, apoyo social y evaluación pasiva .....	87
Tabla 27. Prueba de normalidad .....	88
Tabla 28. Ítems de estrategias de afrontamiento con diferencias significativas entre UMC y Universidad Católica Luis Amigó .....	89
Tabla 29. Semejanzas de estrategias de afrontamiento de las universidades .....	90
Tabla 30. Ítems de estilos de vida con diferencias significativas entre UMC y Universidad Católica Luis Amigó .....	91
Tabla 31. Estilos de vida saludable—ítems en los que no existían diferencias .....	91
Tabla 32. Modelos de resiliencia .....	98
Tabla 33. Modelos de autorregulación .....	100
Tabla 34. Psicología: fortalezas y virtudes .....	104
Tabla 35. Modelos de inteligencia emocional .....	107
Tabla 36. Modelos de competencia emocional .....	107
Tabla 37. Categorías desarrollo de habilidades de la ciber convivencia y el afrontamiento .....	108

---

# PRESENTACIÓN

El libro “Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes. El caso de dos universidades” se realiza entre **la Universidad Católica Luis Amigó y la Universidad Miguel de Cervantes**, ubicada en Santiago de Chile; surge como estrategia de fortalecimiento de la investigación en el campo de las ciencias sociales y la salud; tiene el propósito de analizar los estilos de vida saludable, las estrategias de afrontamiento y el ciberbullying en el contexto universitario, a fin de contribuir al bienestar de los estudiantes debido a que este es función sustantiva en la educación superior; es por esto, que se pretende impactar la permanencia y la formación integral de los estudiantes mediante la investigación.

La salud dentro de la comunidad universitaria es entendida, para esta investigación, como un hecho de corresponsabilidad entre los diferentes actores que la conforman; en ese sentido, la función sustantiva mayormente comprometida en esta compleja tarea es la de bienestar, desde la cual el individuo es concebido como un ser integral que interactúa con distintos contextos de socialización, a partir de los cuales tiene la oportunidad de resignificar su intrasubjetividad junto con las intersubjetividades de otros que han pasado a lo largo de su ciclo de desarrollo; en ese trasegar, el estudiante necesita afianzar la confianza, la autorregulación, las estrategias de afrontamiento y llevar a la práctica un estilo de vida saludable que además le permita la movilidad en las tecnologías de la información y la comunicación, es decir, la ciberconvivencia a través de la redes, la interacción presencial en y con el mundo natural.

Para el desarrollo de la investigación, se realizó la revisión documental de las tres variables; se tuvieron en cuenta las indagaciones que abordaron población adulta y o universitaria, lo cual permitió identificar las tendencias, las teorías que se complementaban, además de las posibilidades de mejora en la formación del estudiante universitario. En ese sentido, se elabora un apartado denominado la salud en el contexto universitario, ámbito que es complejo para quienes desempeñan multiplicidad de roles como los del orden laboral, por lo que se desenvuelven entre jornadas de estudio, trabajo, paternidad. Se evidencia la necesidad de plantear estrategias de promoción y prevención de la salud con este grupo poblacional.

En otro apartado, se aborda el afrontamiento desde diferentes autores, acompañado de la descripción de algunas experiencias surgidas de la labor docente de los investigadores. Se detectó, por ejemplo, que el inicio de la formación universitaria, las prácticas, la solución de situaciones estresantes de la vida personal y las del grupo de formación disciplinar, son labores arduas y complejas que a veces desbordan las capacidades de los jóvenes estudiantes manifestando crisis de ansiedad, dificultades en la autorregulación, el afrontamiento, estrés vinculado al desarrollo de las competencias disciplinares y, en ocasiones, conducta suicida.

---

---

En el afrontamiento se detecta la tendencia a la solución de problemas y, con menor frecuencia, las soluciones basadas en las emociones; se identifica que el modelo transaccional o fenomenológico es el que logra una concepción integradora del afrontamiento; hay ocasiones en las que las estrategias personales no funcionan, entonces será pertinente que el sujeto acuda a las de orden familiar o de orden social; otras veces, los grupos sociales por situaciones de desastres asociados a la naturaleza o de tipo humano requieren acudir a diferentes tipos de estrategias, principalmente a las de orden grupal o comunitario.

Para la categoría ciberbullying se identifica que, previa a esta experiencia, en la literatura científica se presenta el acoso escolar; ambos tienen efectos devastadores en la vida del individuo por el ejercicio de poder sobre la víctima. Del ciberbullying sobresale el impacto y divulgación sin control a través de las redes sociales virtuales. La población infantil y juvenil es considerada como nativa de las tecnologías de la información y la comunicación, mientras que la mayoría de los adultos se conciben como migrantes; esa circunstancia crea una brecha generacional entre niños, adolescentes y adultos. Por tanto, los niños y adolescentes, en mayor medida, están expuestos a relaciones más complejas, siendo necesario reflexionar acerca de la ciberconvivencia, la ética y la cibercultura.

A partir de los hallazgos teórico-conceptuales, se realizó la revisión y ajuste a las pruebas aplicadas, que fueron sometidas a siete jueces expertos; posteriormente se hizo el pilotaje con población universitaria. La participación en la investigación fue voluntaria; se aplicó la versión final en la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá, y la Universidad Miguel de Cervantes, Santiago de Chile; previa firma de los participantes del consentimiento informado.

La metodología de esta investigación es mixta; refiere datos cualitativos y cuantitativos. Para procesar los datos cuantitativos se midió el coeficiente de fiabilidad de la prueba (coeficiente alfa de Cronbach) en una muestra de 20 estudiantes. Se encontró que el coeficiente alfa es alto para las tres pruebas, lo que ofrece seguridad suficiente de que son confiables, en otras palabras, se puede deducir que cada una de las pruebas muestra un alto nivel de consistencia interna. Para el enfoque cualitativo se tuvieron en cuenta las dimensiones halladas para cada categoría, además de los aportes para el abordaje de la salud y el bienestar de la población universitaria.

Posteriormente, se presentan los resultados del tratamiento estadístico de cada una de las variables, a saber: la caracterización sociodemográfica, las estrategias de afrontamiento, los estilos de vida saludable y el ciberbullying en población universitaria. Para finalizar, se exponen las orientaciones para tener en cuenta para la promoción de la salud y la prevención del ciberbullying en las instituciones de educación superior, con la voluntad de generar bienestar y fortalecimiento de las competencias del estudiante.

---

## CAPÍTULO 1

# Referente contextual y conceptual

---

## 1.1 Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá

La información que a continuación se incluye es tomada del Proyecto Educativo del Programa de Psicología (Fundación Universitaria Luis Amigó, 2012). Es de precisar que la denominación de la Institución cambió en el año 2016, pasando de Fundación Universitaria Luis Amigó a Universidad Católica Luis Amigó. Este espacio de educación superior fue creado y es dirigido por los Terciarios Capuchinos, Congregación fundada en Valencia, España, en 1889, por el Padre Fray Luis Amigó y aprobada en 1902 por la Santa Sede.

Con más de 30 años de historia, la Universidad, gracias a su propuesta pedagógica, ha puesto en marcha programas académicos con un enfoque eminentemente social, acordes con su propósito de formar seres humanos y profesionales con alta sensibilidad social y competencia académica, de manera que permitan con sus acciones y proyectos favorecer la calidad de vida de nuestra sociedad. Es una institución de educación superior, católica, de carácter privado, que cuenta en la actualidad con una sede principal en Medellín y Centros Regionales en Bogotá, Montería, Manizales, Apartadó y Cali. Su misión es "(...) generar, conservar y divulgar el conocimiento científico, tecnológico y cultural, y para la formación de profesionales con conciencia crítica, ética y social; con el fin de contribuir al desarrollo integral de la sociedad" (Fundación Universitaria Luis Amigó, 2012, p. 20).

Según la Universidad Católica Luis Amigó, la formación integral debe tener en cuenta la reflexión axiológica, la fundamentación epistemológica y metodológica de las disciplinas para la adquisición de competencias genéricas, básicas comunes y de desempeño profesional, para la intervención en las problemáticas sociales y la búsqueda de la calidad de vida personal y social. Formarse como profesional en esta Institución significa asumir una actitud a partir de los presupuestos del humanismo cristiano; tener un desempeño profesional con calidad, fundamentado en los conocimientos, metodologías, procedimientos y prácticas validadas socialmente; poseer un saber disciplinar, científico o cultural, con base en los desarrollos históricos, la investigación y las tendencias contemporáneas; y demostrar un compromiso de servicio a la comunidad, en la ética, la participación, la solidaridad, la autogestión, la convivencia armónica y la justicia social.

El Centro Regional Bogotá inició actividades en el año 1986 ofertando el programa de Licenciatura en Pedagogía Reeducativa, el cual mantuvo un punto alto en la región en el ámbito académico, permitiendo de esta manera el reconocimiento de la Universidad en espacios en los que son contundentes temas como las sustancias psicoactivas, menores de edad y conductas delictivas, y otros relacionados con la marginalidad.

---

El programa de Psicología en Bogotá inició labores en el año 2004 y cuenta con varias promociones de graduados desde 2011. A lo largo de siete años, el currículo ha tenido en cuenta la sólida preparación en los componentes disciplinares propios de la psicología y la capacitación en instrumentos de intervención y desarrollo de competencias específicas de la profesión, para la intervención de trastornos y problemáticas individuales y sociales. También, se ha dado una importancia especial a la formación en prevención de problemáticas psicosociales y a la promoción de la salud mental y del fortalecimiento de las redes vinculares, que son esenciales para asegurar unas condiciones básicas para la salud mental entendida como un estado de bienestar integral, y no solamente como la ausencia de conflicto o enfermedad.

## 1.2 Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile

La Universidad Miguel de Cervantes (UMC) es una institución chilena privada y autónoma, fundada en 1996 con base en el pensamiento humanista cristiano; tiene como misión:

Contribuir al bien común de la sociedad, mediante el desarrollo de diversas disciplinas del saber y la formación de profesionales y técnicos, jóvenes, adultos y trabajadores comprometidos con su país. Su misión la cumple propiciando la equidad, la igualdad de oportunidades y la cohesión social, mediante una formación universitaria inclusiva, de calidad, integral y solidaria (Universidad Miguel de Cervantes, UMC, 2017, p. 9).

Para hacer efectivos los propósitos fundamentales de su misión: la igualdad de oportunidades y la equidad en el ámbito de la Educación Superior, la UMC ha implementado una política de admisión inclusiva, no discriminatoria, que convoca a todos aquellos que creen en sí mismos en cuanto a su capacidad para cursar estudios superiores, pero que por distintas razones no han contado con la oportunidad para hacerlo.

- El Modelo Educativo de la UMC orienta el proceso de enseñanza-aprendizaje, la estructura del proceso educativo y los componentes esenciales que la regulan. Este modelo se basa en los siguientes elementos del sello de la Universidad: El proyecto institucional de la UMC se fundamenta en los ideales y principios del pensamiento humanista y cristiano. Una enseñanza que potencia las aspiraciones, motivaciones y talentos de los estudiantes en su formación profesional, como también el desarrollo de un sistema efectivo y oportuno para resolver las debilidades académicas o el déficit en las capacidades básicas que presentan los estudiantes.

- La Universidad se define a sí misma como una comunidad de personas, pluralista, solidaria y comprometida con el desarrollo nacional e internacional. Busca fortalecer su propuesta educativa en una concepción de calidad, solidaridad y equidad, promoviendo la participación, el espíritu de servicio público y el compromiso social de la comunidad académico estudiantil.
- La Universidad reconoce y valora la diversidad que existe en la sociedad y por esto su sello de inclusividad.
- Reconoce la persona humana como centro nuclear de la historia y de la sociedad. Así, la función educativa de la UMC se caracteriza por perseguir la formación integral de los estudiantes como personas (UMC, 2017, pp. 11-12).

## 1.3 Salud en el contexto universitario

*Los carpinteros dan forma a la madera, los flecheros dan forma a las flechas, los sabios dan forma a sí mismos (Buda).*

Durante mucho tiempo, la salud fue entendida como la ausencia de enfermedad; actualmente, para la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1948). La salud mental es, por supuesto, parte del concepto general de salud; en Colombia, de acuerdo con la Ley 1616, en el artículo 3, la salud mental es

un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad, (Congreso de la República, 2013, art. 3).

De acuerdo con las dos definiciones, se deduce que la salud física y la mental son un derecho de todos, una responsabilidad de las personas y también de la comunidad; por tanto, las comunidades universitarias deben plantear estrategias y establecer entornos saludables para sus estudiantes.

En la contemporaneidad, el logro de la salud, el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes universitarios está vinculado al acceso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), a sus condiciones históricas, sociales, económicas y ambientales; más relevante aún, a su personalidad y vinculaciones con la colectividad (Casas, 2013; López, Rodríguez y Marroquín, 2015). Se sugieren la felicidad, el optimismo y la psicología positiva como pilares para tener en cuenta con esta población; para

---

llevar una vida con bienestar es necesario, como lo afirman Park, Peterson y Sun (2013), tener una vida feliz con salud, que sea productiva y significativa; sin embargo, la adaptación a la vida cotidiana demanda, de los estudiantes universitarios, el afrontamiento del estrés, la resolución a los momentos críticos normativos y no normativos del ciclo vital personal, que se acompaña por las crisis, riesgos y aciertos propios de una sociedad globalizada.

De acuerdo con la Revista Semana (2017a), en el informe de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) sobre la felicidad, Colombia se ubica en el puesto 36, por debajo de países como Costa Rica, Chile y Brasil. En las mediciones de la ONU se incluyen aspectos como: cuidado, libertad, generosidad, honestidad, salud, ingresos y buen gobierno; condiciones que en algunos países como Colombia están fallando notoriamente específicamente en la educación, la promoción y la atención a la salud física y mental.

En Chile se desarrolla el programa de salud mental y psiquiatría, que constituye un factor protector y evita o retrasa enfermedades mentales prevenibles. Según el informe de la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2018), este país es uno de los más felices de Latinoamérica, un mérito si se considera la dictadura chilena del siglo pasado, debido a la cual hoy todavía hay ciudadanos tratando de ubicar a sus familiares. En ese sentido, sobresale el propósito del Plan de Salud Mental de Chile:

Contribuir a que las personas, las familias y las comunidades alcancen y mantengan la mayor capacidad posible para interactuar entre sí y con el medio ambiente, a modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de las metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común (Ministerio de Salud Gobierno de Chile, 2011, p. 40).

Es de resaltar que la documentación institucional sobre la salud de ambos países y los demás países de Latinoamérica, se orienta por los acuerdos y principios de la Organización Mundial de la Salud, OMS; en estos sobresale la interacción del bienestar individual y colectivo.

No obstante, sobre la salud no se pueden desconocer o ignorar algunas condiciones de urgente atención dada su prevalencia en adolescentes y adultos. Así, en el boletín de la Organización Mundial de la Salud y de la Organización Panamericana de la Salud (OMS y OPS, 2017), la depresión es la principal causa de problemas de salud y discapacidad; se estima que más de 300 millones de personas viven con depresión; más grave aún, muchas no reciben tratamiento por el temor al estigma social y por los altos costos e implicaciones personales, familiares y sociales del tratamiento. De acuerdo con la OMS (2011), otros trastornos incapacitantes son: los de ansiedad, las adicciones, el trastorno bipolar y la esquizofrenia; para las personas con estos trastornos disminuyen o desaparecen las posibilidades de estudiar, formar una familia y/o trabajar; este hecho evidencia el impacto de lo personal en lo colectivo de los trastornos mentales; lo más complejo

---

es que al no atenderse el individuo, se afecta también al colectivo así la probabilidad de estigmatización por enfermedad mental se afianza; algunas consecuencias violentas son los homicidios, los abusos sexuales y más grave aún, el suicidio (Carmona et al., 2017), para el cual, el rango de edad de mayor vulnerabilidad es de los 18 hasta aproximadamente los 30 años, edades en las que una persona está realizando su formación universitaria, trabajando o ambas.

Para los estudiantes universitarios, uno de los procesos importantes en la educación superior es la adaptación a las experiencias nuevas de estrés que implica la vida universitaria. Chau y Saravia (2014) plantean que las instituciones de educación superior deben ser promotoras de la salud; los autores afirman que lo más difícil para los estudiantes son las tareas académicas; así mismo, resaltan la relación entre la adaptación a la vida universitaria así la salud y el bienestar. No obstante, cabe destacar que pueden existir diferentes experiencias entre el universitario que migra de su lugar natal al que sigue en su lugar de origen; en el primer caso, son vitales las redes de apoyo social, así como la orientación que el personal de la universidad pueda ofrecer. De todas formas, algunos docentes y universitarios resaltan lo esencial de generar fuentes de apoyo para los estudiantes en los primeros semestres y así asegurar el nivel de retención en la institución con impacto en la calidad de vida y bienestar de los jóvenes, además de la responsabilidad social que la institución tiene en la formación de profesionales.

Cuando los jóvenes no logran adaptarse o tienen dificultades de coexistencia en el ámbito universitario, se manifiestan problemas de salud mental y de conducta tales como las adicciones, la deserción, la ansiedad, la depresión y, en ocasiones, el suicidio. Entonces, surge el interrogante: ¿Cuál es el compromiso formativo de la universidad y los docentes? La respuesta puede ser el fortalecimiento de las competencias, acompañando el desarrollo del ser para: convivir, confiar, respetar y colaborar. Así, los jóvenes contarían con más elementos para fomentar estrategias y estilos de afrontamiento.

Una de las dificultades en el afrontamiento y la adaptación de los estudiantes, se vincula con el uso de sustancias psicoactivas y otras adicciones utilizadas para aportar seguridad al sujeto frente a otras subjetividades en el contexto de interacción, en las redes involucradas con la vida universitaria, y frente a la presión social, lo cual requiere de ayuda psicoterapéutica (Castaño y Calderón, 2017). Si hay una adicción química o comportamental se pierde el control; está acompañada por la dependencia psicológica, con ruptura muchas veces de vínculos significativos y la pérdida del autocuidado, lo que hace más grave aún la deserción de la vida universitaria.

---

Es posible que, si el estudiante es marcadamente diferente al resto del grupo por su actitud, forma de vestir, de pensar, sentir y actuar, entonces sea expulsado o aislado por el grupo, con lo cual, las posibilidades de recuperarse se alejan, resultando pertinente y urgente la asesoría o acompañamiento del docente o los servicios de bienestar institucional, incluso el trabajo mancomunado entre la universidad, el núcleo familiar y el grupo de pares (Arias, 2011).

Sobre la depresión, la OMS (febrero de 2017) afirma que afecta al 4.4% de la población, o sea, más o menos 322 millones de personas; los más afectados son mujeres, niños y ancianos; el rango de edad de mayor prevalencia para la depresión es entre los 20 a 30 años, que corresponde más o menos a la etapa de inicio de la formación profesional o de la actividad laboral, afectándose la calidad de la formación y producción de la persona. Según el Ministerio de Salud de Chile (2016), “los trastornos depresivos unipolares (4.5%) se encuentran en segundo lugar y la dependencia al alcohol en cuarto lugar (3.4%), haciendo evidente la importancia que tienen las patologías psiquiátricas en la pérdida de años por discapacidad y muerte prematura” (p. 5). Seguramente, si en ese grupo de personas hay estudiantes universitarios y no se dan las suficientes fuentes de apoyo, entonces se tendrá un aumento en la deserción estudiantil, debido también a los efectos colaterales de la medicación que las personas con depresión usan y quizá al deterioro de los vínculos personales, familiares y sociales.

En Colombia, de acuerdo con la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud, Colciencias y la Universidad Javeriana (2015):

En los adolescentes y adultos los principales problemas de salud mental son el alcoholismo, la drogadicción, las consecuencias psicológicas por la exposición a eventos traumáticos, la exposición a diferentes formas de violencia, la depresión, los trastornos de ansiedad y los rasgos de personalidad limítrofe (p. 19).

Cada uno de estos trastornos pueden alterar el efectivo funcionamiento académico y laboral. Esta encuesta, además, ubica la depresión con 8.6% en toda la población, siendo 5.4% para mujeres y 3.2% para hombres; la depresión generalmente afecta más a las mujeres. Desde esta compleja panorámica es de resaltar que cuando se presentan problemas en la salud mental, un aspecto importante a tener en cuenta es el respeto a los derechos fundamentales del estudiante; además de orientarlo para que reciba el tratamiento adecuado, desde todo punto de vista se debe evitar la estigmatización en los diversos contextos de socialización de la persona y más bien contribuir a la construcción de un futuro esperanzador o con los cuidados necesarios para la generación de bienestar y calidad de vida.

De todas formas, los problemas de salud mental se extienden a otros países de Latinoamérica y del mundo; de acuerdo con la OMS (2017), la manifestación de la depresión se muestra a continuación: Cuba (5.5%); Paraguay (5.2%); Chile y Uruguay (5%); Perú (4.8%); Argentina, Colombia, Costa Rica y República

---

Dominicana (4.7%); Ecuador (4.6%); México, Nicaragua y Venezuela (4.2%); Honduras (4%) y Guatemala (3.7%). La gravedad de la depresión, así como de otros problemas de salud mental es el ausentismo y entorpecimiento de las actividades y responsabilidades del sujeto; posiblemente un universitario deserte y, en caso extremo, los problemas de salud mental desemboquen en suicidio.

Sobre la depresión es pertinente señalar, según los planteamientos Gecali (2011), que:

- La distimia: forma crónica, pero leve de la depresión, la persona se siente triste, pesimista, irritable la mayor parte del día, pero puede cumplir con sus responsabilidades; a veces en los adolescentes presenta comorbilidad con trastornos de alimentación y conducta (p. 41).
- Trastorno bipolar: ocurren episodios cíclicos que fluctúan entre maniacos y depresivos, ambos son preocupantes y de complejo pronóstico; en adolescentes es un trastorno que requiere amplia observación para el diagnóstico diferencial. En el episodio maniaco suceden emociones fluctuantes, hablar incesante, aumento de energía, autopercepciones poco realistas, participación en actividades de riesgo como peleas y vandalismo; otros síntomas son la incapacidad para discernir entre la realidad y la fantasía, delirios. En el episodio depresivo la persona se siente en shock, con tristeza y ansiedad.
- Trastorno depresivo mayor: se incluyen algunos criterios del DSM V (American Psychiatric Association, 2013), estado depresivo la mayor parte del día, pérdida de interés y desesperación, falta de concentración, anhedonia, disminución del apetito, sentimiento de inutilidad, aumento del sueño, fatiga y pérdida de energía, hipersensibilidad, intentos de lastimarse a sí mismo, deterioro social y laboral. “Cinco o más de los síntomas han estado presentes durante el mismo periodo de dos semanas” (p. 104).
- Trastorno afectivo estacional: comportamiento que ocurre en cambio de temporada o de estación: verano, invierno, finalización del calendario académico o fin de semana.

A veces, la depresión involucra la manifestación de la conducta suicida; si se experimenta un episodio depresivo mayor, hay un riesgo significativo de incurrir en alguna de esas conductas. La ocurrencia de varios de los síntomas en niños y niñas de 12 años ha aumentado y, aunque este no es el tópico de interés de este documento, es importante mencionarlo por la responsabilidad que las personas adultas tienen desde los diferentes roles que desempeñan: profesional, padre-madre, tío-tía, amigo-amiga; quizá sea pertinente interactuar con los niños y adolescentes desde el derecho a ser amados, aceptados, ser felices, tener un futuro esperanzador; a lo mejor así se disminuye el impacto de la soledad, la necesidad de afecto, orientación y mediación con el mundo familiar, escolar, social, económico, religioso, ético y natural.

Se puede afirmar, que los factores protectores que se forjen durante la niñez contribuyen a la construcción de una adultez y un periodo universitario con bienestar, lo que implica llevar una vida de afecto, salud y calidad de vida (Artuch, 2014; Walsh, 2005).

### 1.3.1 Conducta suicida

**Figura 1.** Conducta suicida



*Figura 1.* Elaboración propia adaptada de Carmona et al, (2017)

La conducta suicida incluye la ideación suicida, el intento de suicidio y el suicidio consumado, (Carmona et al, 2107). Según Eguiluz, Cordova y Rosales (2010), “es un comportamiento que se da por la intencionalidad de comunicar, actuar o llevar a cabo un acto autodestructivo para finalizar la vida” (p. 82); algunas veces aparecen pensamientos como: “no sirvo para nada, a nadie le importo, estarían mejor sin mí, sería mejor morir”; comienzan a idearse los planes para realizar el suicidio, comprendiendo: lugar y horario para llevarlo a cabo y el instrumental que se va a utilizar; pudiéndose generar varios intentos de suicidio. Es de destacar, que la persona efectúa el primer intento y seguramente ocurre otro hasta que tiene éxito; desde el sentido común, se dice que se está llamando la atención, por lo que se sugiere ante tales hechos indagar sobre por qué y para qué se llama la atención.

Por otra parte, Carmona, Gaviria, Layne y Padilla (2013) plantean que en el escenario universitario los estudiantes presentan “comportamientos autodestructivos directos como los intentos de suicidio o indirectos como los comportamientos temerarios o negligentes que ponen en riesgo la vida” (p. 17). En la investigación realizada por estos autores con una muestra de “1586 estudiantes de cinco universidades de

18 a 25 años, en 17 universidades públicas y privadas en 4 departamentos de Colombia” (p. 19) resultó que 6.82% de los estudiantes había hecho algún intento de suicidio, 9.17% había tenido ideaciones suicidas, 20.74% había llevado a cabo actos temerarios que ponían en riesgo la vida, y 18.82% tuvieron omisiones o negligencias que ponían en riesgo su bienestar. Estos datos son un campanazo de alerta para plantear estrategias de prevención frente a la conducta suicida en el escenario universitario, por supuesto, involucrando muchas veces a los padres de familia y docentes; proteger la vida es un compromiso de todos y cada uno de los ciudadanos.

Los factores detonantes de la conducta suicida en los jóvenes varían de un país a otro, como se señala en la Tabla 1; no obstante, es evidente el predominio del ámbito personal. Los precipitantes se vinculan a las decepciones amorosas, pérdida de un periodo académico en la universidad, hechos de violencia social y las crisis económicas; se concluye que la conducta suicida es un fenómeno multicausal de carácter biopsicosocial (Cabra, Infante, y Sossa, 2010).

**Tabla 1.** Factores psicosociales que pueden incidir en el suicidio

País	Factores psicosociales identificados
México	Ser mujer, haber tenido relaciones sexuales, ideación o intento de suicidio
Uruguay	Conflictos interpersonales, pérdidas afectivas, maltrato o abuso
Perú	Ideación suicida, en algunos casos baja cohesión familiar
Chile	Trastornos depresivos, disociales, alteraciones de personalidad y conflictos familiares
Colombia	Perturbaciones Psíquicas, drama existencial, dilemas vitales

*Fuente:* Vianchá, Bahamón y Alarcón (2013, p. 115).

En Colombia, algunos hechos que impactaron a la comunidad y se publicaron en medios de comunicación fueron los siguientes:

- » Año 2005: “una trágica muerte se presentó hoy hacia las 7:40 de la tarde en las instalaciones del edificio de Ciencia y Tecnología de una universidad estatal, el joven tenía adheridos a su cuerpo la libreta militar y la cédula” (W Radio, 2007). Al parecer, un factor de riesgo en ciertas universidades del Estado es la competitividad académica elevada que puede llegar a superar las capacidades del estudiante, generar interrupción de los vínculos con su región y a veces hasta con la familia.
- » Año 2014: Varios estudiantes con condiciones económicas favorables decidieron quitarse la vida: Eran menores de 25 años, pertenecían a familias acomodadas, estudiaban en prestigiosos colegios y universidades de la capital, siempre obtenían las mejores calificaciones e incluso, a varios de ellos les otorgaron becas por su excelente rendimiento académico. Precisamente, fueron estas coincidencias las que llamaron la atención de los autores del documento de análisis sobre el tema (El Espectador, 2014, Salud).

- 
- » Se le adiciona el caso de un estudiante próximo a graduarse y que había obtenido una beca para maestría y de universidad privada; sobre este caso no hay mayor información (El Espectador, 2018).
  - » A los anteriores hechos se suman: el de un menor de 16 años que el 18 de junio de 2018 se lanzó desde el piso 14 de las Torres del Parque en Bogotá; el de un estudiante de 21 años de edad que cursaba Ingeniería Civil y Ambiental en una universidad privada, que se quitó la vida en su propia casa el 25 de septiembre; el de una joven de 22 años que en abril se lanzó por la ventana del apartamento de su novio, ubicado al norte de la capital (El Espectador, 2018).
  - » También en publicación de El Tiempo (28 de julio, 2015, Vida) destacan la siguiente información: “en trabajo de campo los investigadores identificaron 45 casos de suicidio en universitarios, entre los 17 y 27 años, ocurridos en la capital entre el 2004 y el 2014”. Zubiria (2009) concluyó que la soledad existencial actúa como factor precipitante y en su estrategia de atención a este fenómeno destaca el valor de la felicidad existencial, interpersonal y la personal; se agrega el afrontamiento a las dificultades propias de la vida universitaria, las experiencias altamente estresantes, violentas y traumáticas.
  - » En otro estudio Montoya (2015) encontró que durante 2015 se registraron en Colombia 2.068 suicidios, 10% más que en el año inmediatamente anterior. Durante el decenio 2006-2015 se acumularon 18.618 casos, con una media de 1.862 eventos por año, 155 mensual y aproximadamente cinco por día. Por otro lado, la tasa de lesiones fatales autoinfligidas en 2015 fue de 5,22 eventos por cada 100 mil habitantes mayores de cinco años, aproximadamente 28% más que el promedio de la tasa (4,08) de los últimos nueve años (p. 423). Las causas suelen ser los conflictos de pareja y el desamor; el grupo más vulnerable está entre los 18 y 28 años.

De todas formas, hay numerosos casos en adolescentes y adultos en que la educación superior actúa como un factor protector. Lo recomendable para las situaciones arriba descritas sería que los investigadores, los docentes, las universidades y demás instituciones educativas ampliaran el foco de atención a la prevención, fortalecieran los factores protectores, las competencias en el ser, y las acompañaran de la alteridad, el respeto, la colaboración. En relación con lo anterior, Ávila, Montaña, Jiménez y Burgos (2014) resaltan que para el fomento de la salud y el bienestar psicológico de los jóvenes son de vital importancia las estrategias de afrontamiento; de otra parte, Hernández, Hernández, Florencia y Ávalos (2016) recomiendan para los estudiantes universitarios la formación en valores para el desarrollo de la conciencia crítica; esto debido a que en la juventud supone la construcción de la autoestima, la autorregulación, juicios y toma de decisiones.

Por otra parte, en Chile, según el Ministerio de Salud (2016), durante el año 2011 ocurrieron 2027 muertes por suicidio, “en relación con el suicidio en adolescentes, este ha aumentado en los últimos años en Chile, la tasa en adolescentes de 10 a 19 años aumentó de 5,7 a 7,0 por 100.000 habitantes entre el 2005

y 2010” (p. 5). Dicho Ministerio, estableció una estrategia de atención del suicidio, de manera que para el año 2016 cinco de las regiones instalaron el sistema de ayuda y de atención en crisis a la conducta suicida; lo que evidenció el interés del Estado por atender este problema de salud mental.

Se puede decir que la conducta suicida en toda Latinoamérica es multifactorial, bien puede responder a problemas de autoestima, culpabilidad, vergüenza, estigma social, o a la afectación de las instituciones educativas, la familia, el grupo y la comunidad (Montoya, 2015); para lo cual, se requiere una estrategia de atención interinstitucional que involucre el autocuidado personal, la familia, los docentes, las tecnologías de la información y de la comunicación. Algunas acciones que se han recomendado para la atención se dirigen al tema de la felicidad (Zubiria, 2009), actuar en el fortalecimiento de individuos, organizaciones, comunidades y sociedades enteras (Valdivia, 2015), y otras acciones esperanzadoras dentro de la línea de vida y de convivencia que se identifican a continuación.

### 1.3.2 Acciones esperanzadoras

La conducta suicida, la depresión y otros trastornos generan vergüenza y estigmatización en el medio social en el que la persona convive (Ministerio de Salud de Colombia, 2014). Las experiencias que se describen aquí de manera breve se han denominado esperanzadoras porque, aún originándose desde diferentes trastornos y situaciones de estigma, pueden conllevar al bienestar de los estudiantes universitarios, sus familias, parejas, hijos y/o grupo par, siendo necesario la implementación de programas preventivos y desarrollo de un sistema de ayuda en situaciones de crisis (Echávarri, Maino, Fischman, Morales y Barros, 2015).

Al respecto, Barbosa (2011) propuso el desarrollo de una cátedra de suicidio en el ámbito universitario orientada desde la prevención primaria con perspectiva comunitaria, en la que se le proporcione al estudiante información científica de manera didáctica para el alcance de la transformación individual y grupal, se abordan las características del ciclo vital personal, las influencias socio históricas y culturales; el propósito primordial es abrir espacios de discusión para reflexionar sobre las vivencias del suicidio generando actitudes para la prevención. Las temáticas abordadas son: posición personal, grupal, del sentido común, sociológica, psicológica, psiquiátrica, biológica, ético-religiosa, del derecho. En la metodología, desde las posiciones personales de los participantes, se busca que construyan posturas argumentadas desde los límites protectores de las relaciones consigo mismos, los otros y la vida, a través de discusiones grupales, de textos de casos y películas (pp. 89-90).

En Bogotá, para la atención individual de los estudiantes, también hay un grupo de psicoterapeutas dispuestos a atender las necesidades de los discentes y contribuir a su salud y bienestar.

---

Igualmente, Carmona, Jaramillo, Tobón y Areiza (2012) desarrollaron un *Manual de prevención del suicidio para instituciones educativas*, en el que se plantean alternativas para la atención a la conducta suicida de los estudiantes: suicidio consumado, intento de suicidio o ideación suicida. Posteriormente, en la Fundación Universitaria Luis Amigó (hoy Univesidad Católica Luis Amigó) se llevó a cabo la investigación denominada “La prevención del suicidio en el escenario universitario: acciones, vínculos y significaciones” (Carmona, Blandon, Andrade, Quintero, García y Layne 2012), a partir de la cual se establecen recomendaciones para la atención de la conducta suicida y el ciberbullying, entre estas: el fortalecimiento de las relaciones familia-institución educativa, realizar intervención psicosocial, y el fortalecimiento de los vínculos con el grupo de pares. Adicionalmente, en el Centro Regional Bogotá de la misma Institución, en el año 2013, se estableció como curso electivo: “Desarrollo de habilidades diagnósticas y de intervención en la conducta suicida”, dirigido a los estudiantes de Psicología y aplicado en sus prácticas y en los sitios de trabajo.

En otras universidades públicas y privadas de Colombia como la Pontificia Universidad Javeriana, y la Universidad Nacional, las estrategias utilizadas hacen referencia a la conformación de equipos psicosociales para atender a la población estudiantil, por medio de áreas institucionales como bienestar universitario, servicio de extensión a la comunidad, y consejería estudiantil. Es importante, que en estas estrategias el docente esté dispuesto a asesorar a sus estudiantes como una medida de soporte inicial ante la necesidad de fortalecer la salud de ellos; en algunas universidades esta acción se ha ofertado mediante la modalidad de docente consejero.

## 1.4 Estilos de vida saludable

Para Arguello et al. (2009), los estilos de vida son patrones conductuales que se pueden actualizar o resignificar de acuerdo con las interacciones en las que el individuo participa; los estilos de vida saludable involucran aspectos físicos, psicológicos, sociales y de convivencia. En el contexto universitario, incluyen el desarrollo y fortalecimiento de algunas competencias o habilidades con las que el estudiante se siente realizado y capacitado para potenciar o transformar, convivir e impactar en la sociedad.

Según Infiesta, Bimella, Garrucho y March (2004, como se citó en Grimaldo, 2010), el estilo de vida saludable es definido como “el conjunto de pautas de conducta que tanto individual como colectivamente, y de forma cotidiana, mejoran la calidad de vida; por lo tanto, se relaciona directamente con las creencias acerca de las prácticas saludables, de riesgo y la enfermedad” (p. 19); esto quiere decir, que en el

---

ámbito universitario los comportamientos manifiestos son de tipo individual y colectivo; la estrategia para el fomento de un estilo determinado recaerá en la persona o, por el contrario, en el grupo y la interacción de ambas, con lo cual se fortalece el bienestar de la comunidad universitaria y el sector social donde está inmersa.

Según Páez (2012), el estilo de vida:

alude a la forma de vivir de las personas y se interrelaciona estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales. Es decir, hace referencia a la forma personal en que el ser humano se realiza como ser social, en condiciones específicas y particulares (p. 206).

De este modo, un individuo en una institución de educación superior amplía el rango de personas con las cuales se relaciona, por tanto, para algunos estudiantes las motivaciones y actitudes hacia ciertos procesos de vida permanecen iguales, mientras que otros se transformarán generando factores de riesgo o de protección.

Por otra parte, de acuerdo con Vives (2007, como se citó en Zamora, Hernández, Álvarez, Garza y Gallegos, 2013), los estilos de vida saludable comprenden los siguientes dominios: psicocorporal, auto-concepto, nutrición, sustancias tóxicas, tiempo libre, expresión y creatividad; se puede apreciar en este planteamiento la orientación centrada en el individuo, más no las vinculaciones sociales y culturales, que también inciden en la adopción de determinado estilo de vida.

Por ejemplo, cuando los estudiantes cuentan con una consolidada formación en el humanismo cristiano en la cotidianidad de la vida universitaria parecen más organizados con los estilos de salud física y personal, su convivencia e interacción se dinamizan dentro de los principios del carisma del humanismo; de todas formas, los estudiantes universitarios cuando se trasladan a la ciudad donde realizarán los estudios se ven abocados a resolver los avatares propios de la vida y las implicaciones de asumir los gastos de manutención en la ciudad, además de incluir el sostenimiento y permanencia dentro de la universidad, y ser el soporte emocional-social necesario dentro de su núcleo familiar y grupal. No se puede desconocer que en algunos países la calidad del estilo de vida, el acceso a servicios de salud, bienestar y recreación están en función de la cantidad de ingresos o el poder adquisitivo del país de origen del estudiante; dicha condición se extiende al acceso a la promoción, prevención y tratamiento de la salud por parte del estudiante y su familia.

De manera semejante, Zamora et al. (2013), citando a Vives (2007), mencionan que los estilos de vida saludables son considerados como el conjunto de conductas habituales y los comportamientos sociales que inciden en el bienestar físico, social y psicológico del universitario. Un estilo de vida conlleva factores

de protección y de riesgo; hoy en día, al parecer, los factores de riesgo más conocidos son el uso de sustancias psicoactivas, la inestabilidad económica, la falta de oportunidades para cumplir las metas del proyecto de vida, entre otros.

Al respecto, Castaño y Calderón (2017) afirman que algunas veces los universitarios pueden presentar una crisis de identidad que probablemente les origine serios problemas tales como los desórdenes del comportamiento, rebeldía, lucha intergeneracional, consumo o abuso de alcohol y drogas, entre otros. En la sistematización de experiencias del proyecto: *Diplomatura virtual en prevención de problemáticas psicosociales en el ámbito universitario con énfasis en adicciones* se hace mención de problemas psicosociales como el uso de sustancias psicoactivas, anorexia y bulimia, dificultades de salud mental, violencia, problemas sexuales y dependencias no químicas, que afectan los estilos de vida saludables de estudiantes en varias universidades Latinoamericanas (ver Tabla 2).

**Tabla 2.** Problemas psicosociales que afectan la salud de los estudiantes en universidades Latinoamericanas

Universidad	Problema Psicosocial
Universidad Católica Luis Amigó (Colombia)	Uso de sustancias psicoactivas, depresión, uso de alcohol
Universidad Católica Cardenal Silva Henríquez (Chile)	Uso de sustancias psicoactivas, adicciones no químicas, trastornos de alimentación, estrés y depresión
Universidad Católica de Honduras Nuestra Señora de Reina de la Paz	Uso de sustancias psicoactivas, violencia social (pandillas), adicciones no químicas, bullying, dificultades en hábitos alimenticios, depresión
Universidad Católica de Costa Rica	Uso de sustancias psicoactivas
Universidad de Antioquia (Colombia)	Uso de sustancias psicoactivas, ansiedad y depresión

Fuente: Adaptado de Castaño y Calderón, 2017, pp. 204-371.

Las problemáticas incluidas en la tabla anterior están vinculadas al contexto social, económico y político del país donde se ubica el estudiante; así mismo, a la personalidad, la calidad y el estilo de vida del universitario. En el caso de Colombia, en algunos estratos sociales, la tendencia es hacer los estudios fuera del país, mientras que en Chile predomina la llegada de otros estudiantes desde el extranjero. En ambos países, los universitarios de estratos sociales menos favorecidos optan por realizar doble jornada; es decir, se dedican a estudiar y a trabajar. Esta condición aumenta las probabilidades de deserción, que a la par impacta, desmejorando la calidad de vida de los jóvenes, el bienestar, la seguridad y el estilo de vida saludable. Esto es un pretexto para que las universidades instauren programas de promoción de la salud, monitorías y becas que garanticen la permanencia de los universitarios.

Por otra parte, Bennasar (2012) afirma que, al ingresar a la universidad, los individuos dada la dinámica de la vida cotidiana abandonan los hábitos saludables y adoptan actitudes afines al estrés o estilos de vida que asocian con el entorno universitario; por ejemplo: aumentan el uso y consumo de cigarrillo y alcohol,

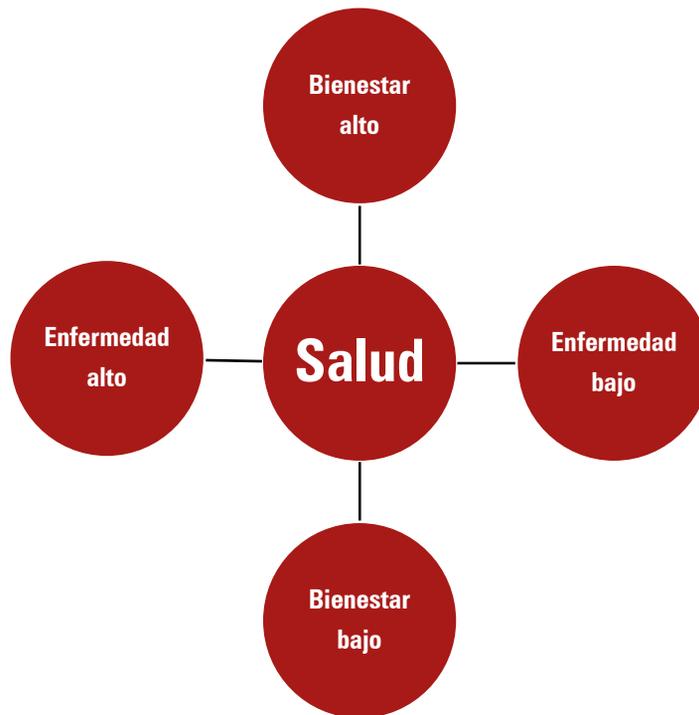
---

dejan la actividad física y cambian los hábitos alimenticios (Saad et al., 2007). Sin embargo, Marqués et al. (2009, como se citó en Bennasar, 2012), refiere que los estilos de vida saludable se orientan por los siguientes principios:

1. Las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio, 2. Adquirir una nueva conducta es un proceso, no un hecho puntual, que, a menudo, requiere un aprendizaje basado en aproximaciones sucesivas, 3. Los factores psicológicos, como creencias y valores, influyen en la conducta y ésta, a su vez, influye en los valores y en la experiencia de las personas, 4. Las relaciones y las normas sociales tienen una influencia sustantiva y persistente, 5. La conducta depende del contexto en que ocurre; la gente influye y está influenciada por su entorno físico y social, 6. Cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más posibilidades hay de que se repita; cuanto más perjudicial o displacentera, menos (p. 37).

De acuerdo con los planteamientos arriba mencionados, los aspectos personales, sociales y ambientales interactúan para la adopción de una determinada forma de vida saludable; en cada uno de estos, los individuos encuentran factores protectores y de riesgo; en estos últimos deben hacer el correspondiente afrontamiento porque afectan la salud. Un factor de riesgo puede llegar a ser un factor protector o viceversa, por ejemplo, una oportunidad laboral aumenta el nivel de ingresos que necesita el estudiante y en esas condiciones es un factor protector; como el estudiante necesita cumplir con los deberes laborales y universitarios el estrés aumenta, con lo cual la oportunidad laboral se convierte de manera temporal en un factor de riesgo. Quizá lo que marque la diferencia del éxito del uso de una determinada estrategia de afrontamiento es el estilo de este, del joven y las redes de apoyo con las que cuenta el universitario; seguramente, a medida que avanza el ciclo personal, se transforman y perfeccionan o descartan determinados modos de vida saludable que impactarán las interacciones y los diferentes ámbitos de socialización, incluso, el de las relaciones mediadas por las tecnologías de la información y de la comunicación.

Llama la atención que algunos universitarios no siempre realicen prácticas de estilos de vida saludable, frente a lo que resulta de vital importancia la participación de las universidades como instituciones garantes en derechos de los estudiantes y como entidades promotoras de espacios saludables y de prácticas orientadas a la salud; una forma de hacerlo es a través de las actividades de bienestar, los consultorios de psicología y/o los servicios de consejería y planes específicos de promoción y prevención de la salud; con lo que además se da cumplimiento a la función sustantiva de Bienestar establecida para las instituciones de educación superior–IES. El bienestar y la salud son entidades en mutua interacción, se supone que, a mayor salud, mayor proporción de bienestar. Sin embargo, Devis (2000, como se citó en Bosch, 2011) destaca la relación de salud-enfermedad representada en cuadrantes, como se muestra en la Figura 2.

**Figura 2.** Cuadrantes de salud

*Fuente:* Devis, 2000, como se citó en Bosch, 2011, p. 43.

La figura la explica Devis (2000, como se citó en Bosch, 2011):

El primer cuadrante lo conforman personas con bienestar alto y enfermedad baja, que sería el estado óptimo de salud. El segundo cuadrante, personas con bienestar y enfermedad alta (personas que se sienten bien, pero desconocen la existencia de una enfermedad mortal). El tercer cuadrante se refiere a personas con bajo nivel de bienestar y enfermedad alta, factores que caracterizan el nivel más desfavorecedor de salud. El cuarto cuadrante es de personas con baja enfermedad y bajo bienestar, caracterizado por ausencia de enfermedad a pesar de que se sienten infelices por diversas causas (p. 43).

Cada universitario posee prácticas específicas de salud y bienestar; en la institución universitaria estas pueden permanecer igual, mejorar y o empeorar, lo cual en parte está relacionado con el plan específico de bienestar, las condiciones locales, municipales, regionales, nacionales o internacionales de los sitios de origen de los jóvenes o del lugar hacia donde migran para profesionalizarse. También es pertinente tener en consideración las crisis normativas y no normativas del ciclo vital individual, familiar y las sociales; así como los desastres antrópicos como las masacres, la desaparición forzosa, los desastres naturales, entre otros. Esas experiencias dolorosas y altamente estresantes permiten a los integrantes de las diferentes comunidades plantear estrategias de afrontamiento y superar la adversidad ante situaciones catastróficas, es decir, la resiliencia.

---

Al respecto, Luthans (2002, como se citó en Velandia, 2014) afirma que la resiliencia equivale a desarrollar la capacidad psicológica positiva que permite hacer frente a la adversidad, la incertidumbre, el conflicto y el fracaso, favoreciendo un cambio positivo, un progreso y un aumento de responsabilidad. “No sería la capacidad para salir ileso de una batalla, sino ser vencedor” (p. 27). El bienestar y el estilo de vida saludable resiliente existen porque el ser humano tiene la capacidad de afrontar las situaciones adversas; así aprende a mantener una actitud optimista, de confianza y esperanzadora ante los diferentes hechos de la vida, eso hace posible que pueda convivir en sociedad como ciudadano respetuoso, responsable, amoroso y solidario; así puede cuidar de sí mismo, de los demás y de la naturaleza.

Aun así, la transformación o fortalecimiento de los estilos de vida saludable no depende solamente de los programas informativos, señalan Guerrero y León (2010); por tanto, la mejor estrategia sería aquella que combina el componente formativo y sigue la línea socioeducativa; no obstante, la percepción de las personas sobre el bienestar físico, psíquico, social y espiritual requiere en gran parte de sus valores, creencias y del contexto cultural. Así, una estrategia para la promoción de la salud deberá incluir las condiciones sociales, culturales, económicas y trascendentales del grupo.

La atención en salud que más utilizan los estudiantes es la médica, a la cual tienen derecho como afiliados o beneficiarios del régimen subsidiado o contributivo; se presume que presentan mayor vulnerabilidad a dificultades de salud psicosocial quienes esencialmente padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes), los que desarrollan una triple jornada o viven situaciones de violencia intrafamiliar, conflictos conyugales, manifestaciones de algún tipo de trastorno mental, y/o escasos recursos económicos. Por otro lado, algunas prácticas saludables se vinculan a compartir en familia, realizar algún deporte, participación en actividades religiosas o terapias alternativas o de acompañamiento; cabe destacar, que los escritos sobre la contención que genera la práctica de la espiritualidad son relativamente escasos, y pocos autores hablan de la inteligencia espiritual y los efectos de esta en la salud.

La promoción de estilos de vida saludable compromete al individuo y la comunidad en alcanzar la salud psicosocial y el bienestar; es decir, las personas y el colectivo se organizan para la obtención de una mejor calidad de vida; se puede decir que los seres humanos son entidades individuales y entidades sociales, que requieren ser intervenidas por los profesionales de la salud como un todo para así lograr personas y comunidades saludables (Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio, 2010). En algunos sectores serán necesarios los procesos de autogestión o las iniciativas que tengan en cuenta los propósitos de vida de todos los actores de la comunidad educativa para mantener, transformar la salud y el bienestar.

En el estudio de Bastías y Stieповich (2014), sobre los estilos de vida saludable en población universitaria, se evidencia que la formación académica no es garantía para contrarrestar aquellos comportamientos que resultan riesgosos como: la alteración de los hábitos alimenticios, poca o ninguna actividad física,

---

las prácticas sexuales sin protección, el consumo del alcohol, el cigarrillo, uso sustancias psicoactivas, la conducta suicida y en otras ocasiones, el ciberbullying; para ello, es necesario una estrategia sólida de autorregulación manifestada en tres dimensiones y lo que cada una involucra: sentimientos, pensamientos y comportamientos; esto implica la confianza, la esperanza del cambio, la cooperación, el optimismo y hasta el sentido del humor, orientados hacia sí mismos y los otros, el contexto sociocultural y natural.

Algunos condicionantes para cumplir con el proceso mencionado incluyen las situaciones estresantes, victimizantes y traumáticas ocurridas en el ciclo vital personal, familiar y social, los desastres generados por los humanos o por la naturaleza, y los eventos estresantes de los universitarios y específicos de la formación profesional. Según Díaz, Maca, Melo y Rico (2014), el inicio y desarrollo de las prácticas, el trabajo de grado, o el fracaso en ellos, están vinculados a las estrategias de afrontamiento del estudiante, para lo cual es necesario el acompañamiento a través de monitorías o de consejería estudiantil. Estas acciones quizá contrarresten el índice de deserción de estudiantes, ya sea que requieran una estrategia centrada en el problema, en la emociones o ambas, junto con el trabajo en red, trascendiendo las fronteras de la comunidad universitaria, ya que, seguramente, las fortalezas desarrolladas con los jóvenes de las instituciones de educación superior serán consideradas y aplicadas por ellos como una opción para la prevención del ciberbullying con niños, niñas y adolescentes, que son quienes están más expuestos al *grooming*, el *sexting*, entre otros riesgos provenientes del uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

Además, el uso de estas Tecnologías por parte de las instituciones de educación superior hace pensar en fortalecer los procesos de aprendizaje y la convivencia en el ciberespacio entre los nativos y los migrantes, de tal forma que se pongan en práctica los hábitos de vida saludable. Las universidades desde sus páginas web cuentan con servicios en línea que promueven este tipo de prácticas, o las instituciones de salud cuentan con personal en línea para dar respuesta a la necesidad de servicios médicos, psicológicos y hasta espirituales.

En ocasiones los jóvenes para obtener ayuda acerca de su desarrollo personal, familiar o social oscilan entre el uso de las redes o la búsqueda de atención personal psicosocial y con la presencia física del facilitador, consejero, psicólogo, asesor espiritual (Del Rey et al., 2012; Martínez y Ferraz, 2016); ellos orientan acerca de situaciones de rendimiento en la universidad, problemas emocionales, familiares, grupales o laborales para que de esta forma los universitarios alcancen el bienestar anhelado; para esto se requiere de un estrategia metodológica que posibilite la autogestión y la concepción holística del individuo. Para el logro del bienestar de los estudiantes, Roca (2014), desde el modelo "Soy Saludable", destaca los siguientes aspectos:

---

La teoría sistémica y de la complejidad permite la comprensión de circularidad y la dinámica del hombre-mundo en interacción e interrelación permanente como un sistema; asimismo, la salud será entendida por microsistemas y macrosistemas que se relacionan conformando sistemas de alta complejidad en interdependencias de lo subjetivo y social del individuo (p. 175).

Así, la dupla individuo-colectivo conforma un todo mediante el cual se fortalecen los factores de protección y se disminuyen los factores de riesgo, alcanzando de esta forma el bienestar; en ese caso, la autora Roca (2014) recomienda como estrategia metodológica la investigación acción participativa porque se orienta a la autogestión y, por ende, a la transformación de lo individual y lo colectivo.

En ese estudio se identifican como factores protectores, de acuerdo con Páez (2012), “el tener un sentido de vida, objetivos y metas, buena autoestima, autocontrol, habilidades sociales, emocionales de afrontamiento y enfrentamiento, preconceptos, valoración de drogas y espiritualidad; además control de los factores de riesgo” (p. 208). En ocasiones, que los estudiantes carezcan de los suficientes recursos económicos para su permanencia en la universidad, se vuelve un factor de riesgo, debido además a que no pueden suplir todas sus necesidades físicas, de alimentación, vivienda y vestido, entre otras.

La interpretación que una persona hace de una situación para denominarla factor de riesgo o de protección se circunscribe, según Conner (1995, como se citó en Alfonso, González y Urrego, 2007), “a sus creencias, a las respuestas emocionales, la autoestima, el acceso a los servicios médicos, los factores de personalidad y los factores cognitivos, los cuales determinan algunas prácticas individuales de conducta saludable” (p. 209). Si hay mayor cantidad de factores de riesgo es alta la probabilidad de enfermar o de presentar problemas emocionales personales o grupales, disminuyendo probablemente el aprendizaje y desarrollo de las competencias disciplinares cuando se trata de universitarios.

Una alternativa diferente a los modelos de salud tradicional es la de Pardo y Núñez (2008), que se basa en el enfoque sanalógico, el cual sugiere programas orientados al reconocimiento. La mayoría de los estudios están centrados en la salud física individual y no en el bienestar colectivo; se plantea este lineamiento para transformar la perspectiva del bienestar en el contexto universitario desde donde se contribuye a la salud, por ejemplo, dando paso a la felicidad.

En un estudio del Ministerio de Educación Nacional de Colombia y la Universidad de la Sabana (2013) se consideran como factores predictores de estilos de vida saludables la autoeficacia sexual, la supervisión parental, la familia, los factores escolares, factores sociales, las relaciones interpersonales; las últimas son fortalecidas en los jóvenes mediante el uso de las redes sociales; en ese sentido, afirman:

---

Las TIC presentan infinitas fuentes de contenido e interacción que están a disposición de todas las personas, lo que explica porque los jóvenes las encuentren tan atractivas. Las tecnologías les permiten el juego y la interacción social sin límite de tiempo y de espacio. Además de las posibilidades de intimidad que ofrece, lo que es visto como positivo, en tanto facilita establecer relaciones sociales solidarias, afectuosas y seguras (p. 19).

No obstante, es necesario tener precauciones con el uso de las redes sociales, en especial con niños, niñas y adolescentes para que no estén expuestos a condiciones de explotación y abuso sexual; los adultos, por su parte son víctimas de ciberacoso (Yudes, Baridon y González, 2018), mientras los jóvenes se ven expuestos a experiencias de *grooming* y *sexting* (García-Atance, 2017); ambos pueden estar al borde de cometer conductas suicidas sobre todo cuando las condiciones de lo que viven en las redes sociales produce un sufrimiento insoportable, de ahí la importancia que en los estilos de vida saludable se tengan en cuenta aspectos psicosociales que sean abordados en la promoción, prevención y atención de todos: personas, familias y grupos.

Al respecto, Campo (2015) afirma que para hablar de una educación integral en la universidad es necesario acudir a un

enfoque biopsicosocial y comprender si se quiere: cómo se han construido, mantenido o modificado los hábitos y estilos de vida con relación a la salud; lo cual, puede generar transformaciones para atender necesidades específicas en los estudiantes, e ir más allá de la preparación profesional (p. 10).

Se trata entonces, de fortalecer las estrategias de afrontamiento para resolver las complejas situaciones de la vida personal, familiar, educativa, social y cultural.

En ese caso, las instituciones de educación superior deberían formar profesionales y ciudadanos para la convivencia. Al respecto, Zubiria (2018) afirma que está de acuerdo con las recomendaciones de Corpoeducación y la Universidad de Antioquia; que ponen de manifiesto la necesidad de las competencias socioemocionales y comunicativas, trabajo en equipo, autodisciplina, inteligencia emocional, planeación, escucha, lectura y escritura; para esto es primordial que la universidad sea pensada no solo como formadora de profesionales, sino también de seres humanos responsables del bienestar, la calidad de vida, la salud y la seguridad de sí mismos, de los otros y de la naturaleza.

En consecuencia, se debe pensar la educación superior para la convivencia, el ejercicio de la ciudadanía, la proyección de esta a la comunidad, a la sociedad, desde programas de extensión que sean sostenibles, sustentables, emprendedores y con responsabilidad social; mencionadas estas áreas, se deduce entonces la relevancia del trabajo en equipo y en red entre los diferentes ámbitos de socialización, las organizaciones gubernamentales, no gubernamentales e internacionales. La tabla 3 muestra, desde distintos autores, aspectos esenciales en la formación universitaria que deben extenderse a la familia, los grupos y la sociedad; quiere decir entonces que la formación es generadora de bienestar individual y colectivo.

**Tabla 3.** La formación en la universidad

Autor	Aspecto en la educación superior
Parra (2005)	La universidad debe incluir principios de funcionamiento de orden ético y antropológico, referidos tanto a la persona como a la sociedad.
Pons (1998)	El saber superior debe reportar el perfeccionamiento íntegro del sujeto, de la sociedad y de la naturaleza.
Muñoz y Cabieses (2008)	Ejercer liderazgo como entornos laborales, centros educativos que forman a las nuevas generaciones y, adicional a ello, el liderazgo en el desarrollo del conocimiento mediante procesos investigativos que impactan a todo el grupo social.
Cala (2012)	La modificación de actitudes depende de la estructura, políticas y decisiones estratégicas que se adopten desde los cargos directivos de las universidades en la generación de una cultura saludable y no solamente la responsabilidad debe recaer en las personas. Las adopciones de prácticas saludables de los estudiantes se reflejarán más adelante en los diversos contextos de pertenencia y de convivencia, a nivel familiar, comunitario y laboral.

*Fuente:* Campo (2015, pp. 23-24)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) describe las universidades promotoras de salud como aquellas que, entre otros aspectos, propician ambientes favorables a la salud, acciones teórico-prácticas para la promoción y prevención de la salud biopsicosocial, investigación, promoción de la comunidad y extensión. Por su parte, Lange (2006) plantea que las instituciones de educación superior que incorporan la promoción de la salud en el proyecto laboral deben fortalecer el desarrollo humano y la calidad de vida de quienes allí estudian o laboran; entonces es necesario construir entornos físicos, psicológicos y sociales que influyan en la calidad de vida, salud y bienestar de toda la comunidad universitaria y mediante proyectos de extensión, impactar al resto de la colectividad; las acciones de promoción de la salud deben evidenciarse incluso en las mallas curriculares y requieren de habilidades y experticia por parte de los docentes, en temas como la ética, el humanismo, la inteligencia emocional e interpersonal, la consejería estudiantil, habilidades en los primeros auxilios emocionales, además del saber específico en la disciplina en la que es profesional.

---

## 1.5 Adaptación y estrategias de afrontamiento

*Una mirada, una palabra, un gesto, un mensaje, una conducta, hacen la diferencia entre la esperanza y la muerte.*

Para obtener datos acerca de las variables estudiadas en la investigación, de las estrategias de afrontamiento, además de los cuestionarios, se observaron y se compartieron experiencias de clase en los programas de Psicología, Derecho y Trabajo Social. Fue así como en los seminarios se indagó a los estudiantes acerca de una experiencia de adaptación y qué habían hecho para afrontar la misma; los estudiantes mencionaron narraciones desde las más complejas y difíciles hasta las propias de cada ámbito de socialización como el ingreso a la universidad, cambiar de trabajo, las tareas propias del ciclo vital personal y familiar, crisis por adicción, desaparición, trastorno mental y divorcio. Varias experiencias estuvieron asociadas al género; se encontraron narrativas respecto a cómo ser mamá o papá soltero o enfrentar la práctica profesional. Una estudiante manifestó al respecto del monitoreo por sistema de televisión:

Me parecía bastante incómodo estar todo el tiempo vigilada por alguien ajeno a mí, pero al paso del tiempo, vi las situaciones que se presentan dentro de la Fundación y la importancia que tienen las cámaras en el momento que algún usuario presente una conducta inadecuada que afecte su vida y la de los demás (A. Jiménez, comunicación personal, 5 mayo de 2016).

Se puede decir que toda conducta y forma de interactuar del ser humano, y los grupos con los que este se comunica, necesitan de la adaptación (Coffer y Appley, 1981), debido a la evolución inherente a cada etapa de la vida. Así, cada contexto universitario requiere de aspectos generales y específicos para la adaptación del estudiante, es decir, el proceso está en estrecha relación con la misión y visión de cada universidad, el momento histórico, económico, religioso, político, ético, estético y de convivencia del país, el continente o el mundo donde los individuos estén inmersos. El propósito de las instituciones de educación superior es desarrollar las competencias del ser, saber, saber hacer y convivir de los educandos, ese proceso formativo se fomenta en el transcurrir diario, por ejemplo, un estudiante refiere:

Me levanto a las 4:30, tomo el transporte de hora y 45 minutos para llegar al trabajo, a las 17:30 tomo otro transporte para ir a la universidad, las clases inician a las 18:00 y se extienden hasta las 22:00, llego a casa a las 23:20, estudio durante los parciales hasta las 1:00 a. m., duermo y otra vez inicio la rutina (K. Valencia, comunicación personal, 10 de septiembre de 2012).

---

De la anterior experiencia, y otras más, surgió el interrogante por la relación entre el estrés, la adaptación, las estrategias de afrontamiento, y más allá de eso, el interés por identificar qué se puede hacer para lograr que las instituciones universitarias sean espacios de convivencia; todavía no hay una respuesta definitiva, se está en medio de la búsqueda y la construcción de propuestas, algunas alternativas son: el sentido del humor, la confianza, sembrar esperanza, escuchar empáticamente y entender que la convivencia en la institución debe estar acompañada de las estrategias de bienestar para generar estilos de vida saludable en los espacios universitarios y la superación de los eventos estresantes mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento.

Coffer y Appley (1981) señalan que:

El estrés representa la condición física de tensión”, compuesto por el estrés sistemático y el estrés psicológico, el primero aparece tras el fracaso de los mecanismos reguladores homeostáticos normales de adaptación, Seyle afirma que el estrés es un estado manifestado por todos los cambios inducidos no específicamente en un sistema biológico, los provocadores de estrés pueden ser internos o externos, el estrés sistemático se manifiesta por la falta de respuestas adaptivas (p. 409).

En la actividad diaria de la mayoría de los adultos a medida que avanza la jornada, el cuerpo se tensiona por el exceso de esta y se dan las conductas propias del estrés; sudoración, dolor de espalda, migraña, entre otros. El estrés psicológico está vinculado a las condiciones de frustración y conflicto, también a las interacciones del individuo con otras personas y con los contextos: la institución educativa, la familia, la pareja, los hijos, el trabajo.

Básicamente, el estrés es una ruptura del equilibrio en la vida cotidiana de la persona; de ella depende cambiar el estado de frustración o conflicto por un estado de mayor adaptación, bienestar, calidad de vida y seguridad.

Particularmente, Hernández (1991) afirma que en la psicología individual el estrés se interpretó como la ansiedad y en 1944, a partir de la segunda guerra mundial, se comenzaron a separar estos conceptos soportándolos desde investigaciones de la Guerra de Vietnam y Corea; en los años 60 se aceptó que “el estrés es en la vida un factor determinante y la forma de enfrentarlo es determinante para la adaptación” (p. 2); el exceso de estrés, la ansiedad y la falta de autocontrol llevarían a una persona adulta a la comisión de actos desastrosos como las lesiones autoinflingidas, violentar a miembros de su familia o desistir de finalizar un semestre y abandonar la formación profesional. A continuación, se incluyen algunos autores que han abordado el concepto de estrés (ver tabla 4).

**Tabla 4.** Evolución del concepto estrés

Autor/año	Concepto
Cannon, 1929	Mencionó las alteraciones de la homeostasis, las denominó situaciones de estrés.
Wolf, Seyle y Cannon, 1945	Identifica la perspectiva psicobiológica del estrés, el cual está relacionado con la interacción del individuo y su medio.
Grinker y Spiegel, 1945	Abordó la afectación del rendimiento de los militares según nivel de estrés.
Lazarus y Folkman, 1984	Realizaron estudios sobre afrontamiento y estrés, reconocimiento del contexto en los problemas humanos.

*Fuente:* Adaptado de Hernández (1991, pp. 1-2)

En la tabla anterior, se detectan los cambios en la concepción del estrés, el paso de un modelo biológico hasta un concepto en el que se identifica la incidencia del contexto; sin embargo, es de reconocer que para reaccionar al estrés, la persona depende también de las dimensiones de la personalidad, es decir, el carácter y el temperamento. Se afirma, además: “en ese sentido el afrontamiento individual del estrés es una actividad cognoscitiva” (Hernández, 1991, p. 3) para la cual son necesarias las funciones superiores de pensamiento.

A su vez, es de entender que las personas en su cotidianidad, según Barbosa, Muñoz, Rueda y Suárez (2009), presenten experiencias de estrés positivo conocidas como eustrés, que permiten el éxito y bienestar en las diferentes actividades porque el individuo afronta las experiencias de manera efectiva; o de estrés negativo, en el que el Síndrome de Burnout hace presencia y pareciera que el afrontamiento no es el mejor o fracasa, entonces suceden problemas de salud aún más severos y quizá fracasos sucesivos en algunas de las actividades que se realizan como por ejemplo: presentar trabajo de grado, aclarar los roles de pareja, disponer del presupuesto para el pago de la universidad o enfrentar una relación de violencia de pareja. Dichas experiencias difieren notablemente cuando se tiene que escoger entre dos opciones igualmente óptimas.

Es de destacar que el afrontamiento individual al estrés ha sido estudiado por Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Hernández, 1991) y consiste en: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 8).

Una demanda externa es la entrega de un informe al jefe; una interna son los esfuerzos mentales que hace la persona para preparar un examen; la estrategia para enfrentar y cumplir la tarea es el producto de ambas, de este modo el sujeto reacciona a las demandas del exterior y elabora su respuesta de acuerdo con su estilo de personalidad, más que nada, según su estructura mental.

---

Más adelante, Salotti (2006) expone el modelo transaccional o fenomenológico en el que se dice que el estrés está determinado por la naturaleza del estímulo, las características de la personalidad del individuo y la interacción de estos. Lazarus y Folkman, (1986, como se citó en Hernández, 1991), a propósito, refieren que hay respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales, que tendrán lugar según cómo el individuo entienda y signifique el estrés, pero además, de acuerdo con las circunstancias específicas que requiere la situación de estrés. Salotti (2006) sobre la relación entre estrés y afrontamiento afirma:

Si el afrontamiento no es efectivo, el estrés se cronifica, y se produce un fracaso adaptativo que trae aparejada una cognición de indefensión junto con consecuencias biológicas (síntomas orgánicos) o psicosociales (malestar emocional y psicológico), que dan como resultado la aparición de una enfermedad (p. 11).

Conjuntamente con las alteraciones en la salud mental, la posible manifestación de problemas psicosociales que afectan al individuo, al colectivo, y las interacciones del sujeto en los diferentes ámbitos de socialización son diversas circunstancias de la vida y ambientales en las que no funcionen las estrategias de afrontamiento, entonces las personas tendrán la tendencia a utilizar las fuentes de apoyo social porque probablemente el afrontamiento personal no puede ofrecer alternativas de solución efectivas.

Ahora bien, Fernández Abascal, (1997, como se citó en Castaño y León del Barco, 2010) diferencia entre estilos y estrategias de afrontamiento:

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes (p. 246).

En ese caso, las personas cambian la estrategia de afrontamiento si se encuentran resolviendo una situación de estrés personal o una situación contextual; al respecto, un estudio de Hernández (1991) refiere que las estrategias de afrontamiento cambian en situaciones de victimización, enfermedad crónica de uno de los padres, desastre natural; si la estrategia de la persona no resuelve el evento estresante, seguramente ella acudirá a las estrategias de la familia, las del grupo, e incluso, a las de la comunidad, como bien lo afirma Artuch (2014) cuando describe la asociación entre resiliencia y afrontamiento resaltando la promoción de las potencialidades humanas o el estancamiento; la resiliencia contribuye al desarrollo del potencial personal, además del familiar, escolar y comunitario, y hace posible que el individuo o el colectivo tengan mayor impacto en el afrontamiento, de tal forma, que se logra mayor seguridad y bienestar.

---

Por su parte, Coronado y Cazares (2008) explican que en la apreciación primaria del individuo el afrontamiento se percibe como:

- » Irrelevante: la relación individuo ambiente carece de importancia para la persona.
- » Benigno: el individuo evalúa el entorno de manera positiva, no representa amenaza alguna al bienestar.
- » Estresante: el individuo valora el acontecimiento como amenazante, dañino.

En la apreciación secundaria, el sujeto valora los recursos de afrontamiento para hacer frente a una determinada situación. La elección de la respuesta está en función de la valoración que el individuo hace al evento, de los recursos que dispone, de las posibles consecuencias que pueda tener y el uso de una estrategia de afrontamiento particular (Coronado y Cáceres, 2008, p. 58).

Las evaluaciones que el sujeto realice del evento también tienen relación con los recursos internos y las condiciones en que este surge, el momento, el lugar y los participantes; hay personas que tratan de establecer las mejores condiciones para sí mismos y para quienes están con ellos, incluso evitan generar riesgos o daños pues estos a veces son irreparables y lo que hacen es conducir a posibles victimizaciones al tener el individuo que narrar de nuevo los hechos; puede suceder que las estrategias de afrontamiento personales, familiares, grupales o comunitarias resulten precarias ante la situación. Asimismo, hay eventos que se perciben como irresolubles, por ejemplo, una muerte catastrófica o perder un semestre, en los que el estrés aumenta seguramente por las consecuencias funestas del hecho; entonces la alternativa es dejar pasar el tiempo hasta que la persona encuentra la mejor manera de afrontarlo, para muchos lo mejor es la búsqueda del apoyo exterior o la intervención en crisis, para finalmente escoger la estrategia de afrontamiento; en estos casos, las personas deben disponer de una gama de recursos.

Los recursos de afrontamiento para Coronado y Cazares (2008) son las capacidades internas o externas con las que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante. Los tipos de recursos del afrontamiento son:

- » Físicos: Elementos del entorno físico de la persona disponibles para ella; por ejemplo, la nutrición, la vivienda, recursos de la naturaleza.
- » Psicosociales: Los autoesquemas, la independencia, autonomía, autorregulación, confianza, seguridad, proyecto de vida, sentido del humor, inteligencia espiritual, el pensamiento, el aprendizaje, la creatividad.
- » Culturales: Creencias, normas, símbolos.
- » Sociales: “La red social del individuo, grupo del que se puede obtener información tangible y apoyo emocional formal e informal” (Coronado y Cáceres, 2008, p. 66).

En realidad, no hay una receta para que un individuo determine cuáles son los recursos para utilizar; obviamente cada uno primero evalúa lo acertado o no, o la pertinencia de la estrategia, pero son los efectos y la solución de la situación las que evidenciarán si el hecho se ha resuelto o si es necesario plantear una red de alternativas que permitan eliminar problema.

Por su parte, Díaz (2015) afirma que el sujeto utiliza tres tipos de estrategias de afrontamiento; las cognitivas, las comportamentales y afectivas. En realidad, como el ser humano es integral, sus reacciones al estrés también son holísticas; ocurre más bien que acorde como evalúe los eventos de estrés y la adaptación que estos demanden, se le da prioridad a uno de los tres tipos de estrategias. Si un estudiante va a realizar un examen que necesita pasar para aprobar la materia y obtener éxito, el tipo de estrategia será cognitiva. Las situaciones donde más se pone a prueba el afrontamiento de los estudiantes de ciencias sociales y la sinergia entre todos los tipos de estrategias es en la práctica profesional, ahí el universitario pone en juego su estilo personal, la formación profesional para abordar a un paciente, familia o grupo, esto por la movilización de emociones y la efectividad con que se debe evaluar, plantear, ejecutar el plan de atención. En la tabla 5 se incluyen los tipos de estrategias de afrontamiento al estrés.

**Tabla 5.** Tipos de estrategias de afrontamiento

Estrategia	Concepto	Tipo
Cognitiva	Buscar un significado al suceso (comprenderlo), valorarlo de manera que resulte menos aversivo, o enfrentarlo mentalmente. Las estrategias cognitivas buscan minimizar las consecuencias y el impacto de la situación, negando su gravedad, ignorándola, o enfocándose en la situación y ocupándose de ella.	Aceptación (reconocer, respetar, tolerar); autoanálisis (autoobservación, autocrítica); humor; anticipación; planificación (planeamiento); reevaluación positiva, solución de problemas.
Comportamental	Afrontar la situación estresante de forma directa, actuando frente al problema que la persona considera es susceptible de modificar. Estas también pueden ser evasivas cuando la persona siente que no puede actuar ante el estímulo y lo rechaza en forma consciente o inconsciente.	Confrontación Autoafirmación Renuncia Desconexión comportamental
Afectiva	Hace referencia a los intentos que realiza la persona para controlar las reacciones emocionales que el problema genera. Se manifiesta con la expresión de sentimientos frente a sí mismo y frente a los otros aceptando estos sentimientos o resignándose a permanecer en esa condición.	Evaluación pasiva Sumisión Aislamiento social Autocontrol

Fuente: Adaptado de Díaz (2015).

En ocasiones, el estudiante puede estar tan afectado, es decir estresado, que sus estrategias de afrontamiento fracasan, por lo que él necesitará de apoyo o consejería especializada, para lo cual se recomienda a las instituciones contar con alternativas para contribuir con el bienestar y la salud del estudiante.

Los tipos de estrategias de afrontamiento permiten al individuo evaluar según el ciclo de desarrollo, su personalidad y las circunstancias espacio temporales cómo responder al evento a solucionar; es decir, el estudiante, actúa, ignora o se estresa más con el problema o lo afronta adoptando una estrategia cognitiva, comportamental o afectiva. Al respecto, Lazarus y Folkman, 1984 (como se citó en Mayordomo, 2013) mencionan que la emoción afecta el afrontamiento de dos formas:

Algunos procesos de afrontamiento modifican la relación real. A esta forma se le denomina afrontamiento centrado en el problema. Contempla formas de afrontamiento orientadas a la acción. Estos esfuerzos pueden ser excesivos en relación con el problema al que uno se enfrenta, con costes que exceden el beneficio potencial. Otros procesos de afrontamiento cambian únicamente la forma en la que se atiende a la relación, o el modo en el que ésta es interpretada. Estas estrategias se denominan centradas en la emoción (pp. 29-30).

Seguramente puede haber un estudiante universitario en la temporada de evaluaciones que resuelve la situación centrándose en la emoción; si se da la no aprobación de todas sus evaluaciones, la reacción sería una excesiva explosión emocional y toma de decisiones como dejar de asistir a la universidad; en otros términos, de acuerdo con Barbosa y Pérez (2013), realiza un distanciamiento cognitivo y comportamental porque en lugar de plantear nuevos trabajos para aprobar las evaluaciones, deja la universidad o se ausenta unos días, sin que esto resuelva la situación.

El afrontamiento centrado en los problemas, por el contrario, permite al estudiante plantear estrategias específicas de solución; aun si el estudiante perdiera algunas materias, como en la situación arriba mencionada, él afrontaría el hecho, por ejemplo, negociando con el profesor un nuevo trabajo. A continuación, en la Tabla 6, se incluyen las estrategias centradas en la emoción y en el problema de acuerdo con Carver, Sheirer y Wintraub, 1989 (como se citó en Barbosa y Pérez, 2013).

**Tabla 6.** Estrategias centradas en emoción y solución de problemas

<b>Estrategias centradas en la Emoción</b>	<b>Estrategias centradas en el problema</b>
Búsqueda de apoyo social	Confrontación
Reinterpretación Positiva	Búsqueda de apoyo social
Aceptación	Búsqueda de Soluciones
Afrontamiento religioso	Planificación
Expresión emocional	Afrontamiento Activo
Negación	Supresión
Alcohol y drogas	

*Fuente:* Adaptado de Barbosa y Pérez (2013)

---

Al parecer entre más estrategias de afrontamiento tenga la persona es mejor, pues alcanza mayor adaptabilidad; Barbosa y Pérez (2013) afirman que, en ese caso, se tiene éxito sobre los efectos estresantes del evento, pero ocurren algunos hechos que hacen bastante compleja la selección de alguna estrategia de afrontamiento, por ejemplo, en el caso de estudiantes universitarias que han sido o son víctimas de violencia conyugal, el afrontamiento no logra el control de los hechos victimizantes, dando lugar a lo que Lammoglia (1995) denomina triángulo del dolor, que consiste en un triada de abuso emocional, estrés y depresión. Lo desafortunado es que cuando no se da el afrontamiento personal ni familiar suceden los casos conocidos como feminicidio. Otras situaciones victimizantes son el acoso y el ciberacoso, en las que, por el acto traumático, el estudiante podría optar por la conducta suicida.

Ahora bien, ocurren situaciones en la vida en las que los individuos necesitan recurrir a la familia para solucionar el evento estresante, o la misma familia vive una situación crítica y compleja, como por ejemplo un divorcio, la migración de un hijo para estudiar en otro país o el desplazamiento forzoso; en ese sentido, la familia despliega todas las acciones necesarias para afrontar la nueva condición.

La adaptabilidad de la familia al estrés, según Hernández (1991), está dada por: el contexto externo conformado por la cultura, la historia, la economía, el desarrollo y la herencia; mientras que el contexto interno se refiere a la estructura, lo psicológico y lo filosófico de la familia. Cuando la familia de un estudiante universitario vive una situación estresante, los involucrados desarrollan las acciones necesarias para afrontarla evaluando qué aspectos del contexto entorpecen o contribuyen a resolverla, en estos casos es necesario identificar factores de riesgo y factores de protección, así se selecciona la mejor estrategia; el tiempo y la consecución de la meta evidenciará qué tan efectiva fue la estrategia de afrontamiento.

Para la familia, como lo señala Hernández (1997), “el afrontamiento es el resultado de la conducta coordinada y de la integración de los esfuerzos de los miembros en un todo para la solución de problemas” (p. 58); en ese caso, uno de los grandes retos de los padres es proveer a los miembros las condiciones necesarias de formación para tener las habilidades sociales e interactuar en otros contextos, específicamente en la universidad, el mundo laboral, la incursión en las relaciones de pareja, además de la probable iniciación en la maternidad o paternidad. El afrontamiento familiar es una forma grupal de resolver las situaciones de estrés, y está mediado por la estructura, la cohesión, la satisfacción y la comunicación del sistema nuclear o los miembros que conforman el hogar. Otras condiciones que debe mantener la familia, según el afrontamiento es el resultado de la conducta coordinada y de la integración de los esfuerzos de los miembros en un todo para la solución de problemas son:

Promoción de la independencia, la autoestima de los miembros de la familia, mantenimiento de los vínculos familiares con coherencia y unidad; mantenimiento y desarrollo de apoyos sociales en transacciones con la comunidad y mantenimiento de algunos esfuerzos para controlar el impacto del estresor y la cantidad de cambio en la unidad familiar (p. 185).

---

El anterior planteamiento lleva a pensar que las estrategias de afrontamiento individuales y familiares están en mutua interacción, con lo que surge una compleja relación para solucionar las situaciones de estrés, tensión y cambio a lo largo de la vida familiar, el ciclo de desarrollo personal y la historia de la sociedad.

Las estrategias de afrontamiento familiar, según McCubbin et al. (1989) son internas y externas:

Estrategias internas. Reestructuración: evalúa la capacidad de la familia para redefinir los eventos estresantes y hacerlos más manejables.

Evaluación pasiva: es la habilidad familiar para aceptar asuntos problemáticos, minimizando su propia reactividad ante ellos.

Estrategias externas. Obtención de apoyo social: es la habilidad de la familia para ocuparse activamente en conseguir apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa.

Búsqueda de apoyo social: es la habilidad familiar para obtener apoyo en sus guías espirituales o en la religión.

Movilización familiar: es la búsqueda de ayuda especializada en diferentes recursos de la comunidad (pp. 73-74).

Son los diferentes miembros de la familia, y esta como sistema nuclear, los que deciden cuál estrategia utilizar para afrontar el estrés, los eventos críticos y hasta los traumáticos y desastrosos. No se puede desconocer que hoy día, tanto el individuo como la familia, enfrentan situaciones que sobrepasan sus capacidades, de tal forma que es necesario acudir a otras fuentes grupales para obtener un afrontamiento efectivo, como en el caso de estresores que afectan a la familia y sus redes de apoyo social por lo que requiere en esos momentos el afrontamiento colectivo o comunitario.

Las circunstancias específicas en las que los autores afirman se llevan a la práctica el afrontamiento colectivo, son los casos de desastre o de catástrofe natural o antrópica; téngase en cuenta que las catástrofes naturales se refieren a terremotos, inundaciones, erupciones de volcán, entre otros; las catástrofes humanas son las que están mediadas por el accionar del hombre, como, por ejemplo: el desplazamiento forzoso, las masacres y demás.

Al respecto, Villagrán, Reyes, Wlodarczyk y Páez (2014) afirman que el afrontamiento comunal surge poco después de vivir la experiencia traumática; es decir, son las formas cómo se organiza la comunidad para contrarrestar los efectos del evento. También se da el caso del "afrontamiento colectivo que se produce en el contexto de las relaciones sociales" (p. 245); es decir, en la interacción de los integrantes de la comunidad. Los mismos autores citan a Bosco (2011) para incluir los elementos del afrontamiento colectivo siendo:

a) Experiencia colectiva compartida; b) Evaluación compartida del hecho estresante, ya que la situación implica pensar y actuar como si el factor de estrés fuese compartido; c) La comunicación colectiva sobre el estrés, donde será necesaria la presencia de comunicación y cooperación para abordar la situación estresante; y d) La movilización de las relaciones, en la que las personas deberán compartir responsabilidades y actuar colectivamente para hacer frente a la situación problemática (p. 245).

Es de resaltar que esto implica para la comunidad algunas características como el liderazgo, el trabajo en equipo, la empatía, la cohesión y, en especial, la organización; todo esto puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte, o evitar la desaparición de miembros de la comunidad; Páez, Fernández y Martín (2001) citan el trabajo de Guatemala sobre el afrontamiento colectivo y hacen una clasificación de este en: afrontamiento directo y autocontrol, afrontamiento colectivo de huida, afrontamiento instrumental colectivo, resistencia y afrontamiento cognitivo. Nótese que, entre las diversas formas de afrontamiento, los estilos y las estrategias, una de las más utilizadas según los autores está vinculada a la cognición; es decir, a las formas de pensar, planear y escoger las soluciones para resolver los problemas que devienen de las experiencias cotidianas del estrés normativo, no normativo, las crisis y los traumas de una persona, familia, grupo o comunidad.

## 1.6 Ciberconvivencia y ciberbullying

En la primera parte de este apartado, se realiza una descripción acerca del impacto de las redes sociales en la vida de los ciudadanos; posteriormente, se incluyen los aportes de carácter investigativo de la temática de ciberconvivencia y ciberbullying.

### 1.6.1 Acerca de la experiencia del impacto del videojuego Everything

El videojuego Everything (que traduce “de todo”), de la creación de D. O’Reilly, es casi un ejercicio filosófico (como se citó en El país, 2017). O’Reilly ha desarrollado hasta la fecha varios videojuegos experimentales, fomenta y pone en marcha toda su creatividad para atraer a jóvenes de todo el mundo.

En el periódico español El País (29 de junio de 2017), se analiza y define a Everything como un juego que refleja el mundo desde diferentes puntos de vista “un juego de exploración en tres dimensiones con un atractivo trasfondo cuyos visos son claramente filosóficos” (El País, 2017, Cultura). La idea, indica el

---

diario, es explorar prácticamente todos los elementos que constituyen y estructuran los diversos elementos de la realidad cotidiana y mundana y tratar de vislumbrar el mundo a través de ellos. Se sugiere que cada elemento que constituye la realidad virtual, como por ejemplo una casa, el perro, juegos en una plaza, un tarro de basura, entre muchos otros, conllevan en el joven o en el niño diversidad de pensamientos, y al interactuar con estímulos del juego, se pueden ir comprendiendo las formas como las nuevas generaciones interactúan con este juego, fórmulas que les permiten a ellos, poner en perspectiva su existencia (Vázquez, 2017).

Llama la atención que este juego incita a los jóvenes a controlar una especie de entidad superior, que les permite poder pasar de un elemento a otro y luego tomar el control de ellos. “Podemos cantar y bailar con nuestros compañeros de especie, y agruparlos para movernos unidos. Hacer esto nos permitirá vincularnos con ellos y añadirlos a nuestra colección y, lo que es más importante, ver el mundo desde su perspectiva” (El País, 2017 Cultura).

Se trata de husmear y descubrir todo el elemento que rodea al joven. “Everything” obliga al participante a expresarse y extremar sus capacidades y ver, por ejemplo, el universo desde la perspectiva del sol o desde la de una molécula. El juego es de una interacción a toda prueba, entregando emociones y sentimientos a los elementos con que se juega. La interacción de los jugadores es ilimitada, tanto que fenómenos como el silbido de una avellana coloca de buen genio a las rosas que ha plantado la mamá, pero irrita a los limones y duraznos del mismo patio de la casa.

Se ha presentado a Everything, porque no es un simple juego, es un verdadero tratado de ética y desarrollo moral. Y es aquí donde este juego hace la diferencia; en forma consciente, el autor influye para que los jóvenes, mientras juegan, asuman dilemas morales, definan valores, actúen de acuerdo con los escogidos, se atrevan a realizar juicios morales, como los tratados en los libros del profesor de filosofía Alan Watts (1995), publicaciones en las que, con situaciones de la vida animal o humana, hace transitar a las nuevas generaciones por los problemas de la naturaleza y la existencia. Los jóvenes toman decisiones jugando y luego traspasan a la vida real las resoluciones frente a las vicisitudes del mundo en que les toca actuar.

Es importante mencionar que en este videojuego se encuentran pequeños acápites en audio y también escritos de los diferentes libros, charlas, talleres de Watts, que han sido emitidos en universidades, colegios, sindicatos, entre muchos grupos de oyentes.

---

## 1.6.2 La ciber entretención

Al parecer unos juegos para niños y jóvenes son altamente agresivos, otros son educativos, entre ellos está el juego Everything. Estas nuevas formas de entretenimiento son las que, por horas, durante 24 horas diarias, o por fines de semana completos, atrapan con la máxima atención e interés a cónyuges, hijos, nietos, sobrinos, amigos; y pasan de forma irremediable a ser temas de sobremesas, de reuniones escolares, de talleres en la televisión, de mesas redondas de expertos, hasta de fiestas familiares donde concitan el extremo interés de adultos y jóvenes.

Las edades de los contertulios son dispares, el lenguaje utilizado a veces no acierta con las temáticas planteadas, suenan como un novedoso idioma donde las palabras y los conceptos discurren en simbología, en historias y en eventos que transitan por las diferentes propuestas del mundo de la ciber-entretención. Esto sin encontrar una orientación, porque la novedad deja atrás los propios problemas suscitados por la ola, o más bien, este tsunami incontenible de estrategias, novedades, relaciones, idiomas, temas, sistemas, marcas y propósitos que no dejan nunca de aparecer en la publicidad de los nuevos juegos.

Es claro que una generación adulta, que debiera tener mayor conocimiento acerca de las nuevas tecnologías y ciber herramientas, se muestra ausente; se ve extraña y lejana, transita paralelamente como verdadera inmigrante a sistemas, metodologías, variedades, temas que concitan estos cotejos idiomáticos, donde incluso los más interesados, la población de docentes, se ven lejanos y extraños. Un grupo que trata de aparecer en las fotos de los interesados, pero se ven dispersos y sorprendidos al parecer; son los padres y apoderados de las nuevas generaciones, los que tienen la misión de formar a las generaciones descendientes.

Dada la situación anterior, surge la urgente y apremiante necesidad de preguntarse si en la vida de los internautas que tienen como entretención los videojuegos, aumenta la desorientación, la dispersión y la agresión a causa de participar en numerosas interacciones virtuales. Al parecer, los grandes problemas de carácter mundial como el hambre, las guerras, las migraciones, tremendamente atingentes y actuales, no estremece masivamente las nuevas generaciones, ya que un mínimo porcentaje de estos eventos acapara las pantallas de los noticieros y la vida cotidiana de numerosas personas.

Esto proyecta a la violencia como modo de resolver los conflictos, ya que en ocasiones adolescentes y adultos desatan fuertes batallas, mucha sevicia, no se ve por ningún lado la compasión por el otro. Todo lo anterior, se visualiza en la cosmovisión donde los más grandes y más poderosos se replican en los patios de recreo, en los salones de los colegios y universidades; esta variable de entretenimientos está influyendo claramente en las mentes de las nuevas generaciones.

---

### *¿Cómo se ingresa al mundo de las imágenes?*

Las primeras imágenes que los homínidos vislumbraron y de las cuales fueron conscientes correspondían a sus propias siluetas reflejadas en los caminos de tierra como una sombra ante el sol radiante; también pudieron ser irradiadas en el agua traslúcida, donde llenos de espanto o de ternura vieron los contornos de sus caras. Al pasar el tiempo, comenzaron a pintar en las paredes de las cavernas sus manos, como primeros símbolos y signos, como una forma consciente de atrapar una realidad y perpetuarla en esa milenaria pared o en los techos de las cuevas. Era un “aquí estuve” milagroso, que perduró miles de años para dar cuenta del lento progreso de la especie humana y de la civilización.

Si se da un salto de miles de años, se recuerdan los frontis de los templos y edificaciones del imperio faraónico egipcio, donde de forma clara y muy consciente quisieron las diferentes familias reinantes dejar un legado y expresar su intencionalidad. En el interior de las pirámides y recintos mortuorios se contaron claras historias de la vida pasada y de lo que le esperaba en la vida póstuma.

Otras culturas que aportaron riquísimas huellas de su pasar por la tierra fueron aquellas que sentaron sus vestigios en América del Sur (Aztecas, Mayas e Incas), cuyas majestuosas construcciones arquitectónicas -con piedras grabadas con pedernal como cincel y piedras como martillo- perpetuaron hasta nuestros días su vida religiosa, grandes esquemas astrológicos, sus guerras, sus autoridades y la sumisión de su pueblo. Como otras culturas, dejaron sus elaboraciones de greda, su vestuario, sus artilugios, sus joyas, adornos de oro, bronce y cobre.

### 1.6.3 Otro salto en la historia

Todo cambió con la aparición de la imprenta en el siglo XV, las obras escritas y sus imágenes se hacen asequibles para un mayor número de personas, esto permitió que un grupo más amplio pudiera leer, conocer y ver imágenes grabadas.

En el siglo XVII hubo un gran cambio cuando el francés Niece obtiene las primeras imágenes fotográficas. La más antigua conservada es de 1827, para la que se utilizó una cámara oscura y un soporte sensibilizado mediante una emulsión química de sales de plata. Inicialmente se necesitaban unas ocho horas de exposición a plena luz para obtener sus imágenes. En 1884 Eastman patentó las primeras películas de imágenes móviles.

En el siglo XVIII todavía eran escasas las imágenes. La iglesia pertenecía a esa pequeña parte de la población que podía comprar y proteger obras de pintores y escultores famosos. La técnica era de tipo artesanal, por lo tanto, las obras eran únicas; al pasar los años aparecen las plantillas que permitirían la réplica con técnicas muy lentas, en cerámica preferencialmente.

En el siglo XIX, las imágenes empezaron a hacer parte de la historia y la memoria de los humanos. Pronto apareció el cine y luego se complementó con los efectos especiales para convertirse en un espectáculo de tipo masivo. Se crearon realidades paralelas, algo así como lo posible de lo imposible, lo real de lo irreal.

En el siglo XXI, la televisión permitió visualizar imágenes en las casas de las personas. Revolucionó el mundo de las imágenes y de la comunicación, principalmente en el entorno familiar; cambió modas y costumbres, propuso nuevos temas, líderes de opinión, nuevas formas de relación; la imagen en casa cambia la vida hogareña. La imagen televisiva es un mecanismo que atrae, domina e ilustra.

Posteriormente, el internet revolucionó de nuevo las dinámicas humanas. Del internet surgieron las redes sociales virtuales a través de las cuales se puede apreciar lo mejor y lo peor del ser humano. Algo muy parecido sucedió con el descubrimiento de la imprenta, que fue utilizada para dar a conocer las mejores obras de la época del inicio de la ilustración y para imprimir pasquines, historias grotescas, llenas de odio, de denigración de muchas personas, acusaciones falsas, atropellos desde la prepotencia de las letras impresas, entre otros; ambos permitieron revolucionar el acceso al conocimiento al socializar miles de ideas, estrategias, descripciones que han facilitado el avance del conocimiento, la tecnología y la cultura.

#### 1.6.4 En el presente, una extraña vida psicológica

En el siglo XXI surgieron variadas formas de entender los fulgurantes cambios tecnológicos, formas de sentir y pensar. La cinta "Lars y una chica de verdad" (Aubrey, Cameron, Kimmel y Gillespie, 2007), protagonizada por Ryan Gosling, muestra un hombre joven, algo extraño y sobre todo solitario, viviendo en la casa de su hermano mayor y cuñada. Este joven refleja una forma excéntrica de sentir y pensar, que llama la atención de su cuñada, pero no tanto a su hermano, que trata de justificarlo por ser el menor de la familia.

Lars procura de hacer una vida común y corriente, pero, por el contrario, rechaza la vida familiar; de vez en cuando acepta comer con ellos, bajo la condición de hacerse acompañar por "Bianca", quien sufre de mutismo total, no se mueve, tiene la mirada fija, no come, no respira, es más que extraña. Lars dice que ella tiene origen brasilero, destaca sus bellos y finos rasgos; "Bianca" definitivamente no es humana, es una muñeca comprada por internet a una empresa japonesa y llegó por envío express a su casa.

---

Este filme, desde su inicio, entretiene y tiene un argumento novedoso. Plantea la problemática de cómo encara Lars, quien vive en un lejano pueblo, la estridente soledad de un joven como él y sus déficits psicológicos. Definitivamente, el arribo de “Bianca” trastorna no solo la familia de Lars, sino toda la vida del lejano villorrio que se conecta con el mundo moderno por un puente de hierro antiguo. Pero pueblo es pueblo, y el realismo mágico acompaña a Lars en sus truculentas vivencias sentimentales. Dado lo anterior, al poco tiempo “Bianca” pasa a ser parte de la vida social del pequeño y apartado pueblo, comparte reuniones familiares, ceremonias religiosas, festejos locales y poco a poco la gente comienza a aceptarla como un miembro más. Lo interesante de la cinta es que una muñeca inanimada va siendo parte del ir y venir de la comunidad. El trastorno de Lars es asumido comunitariamente y se transforma en algo natural en las relaciones sociales. Finalmente, Lars con la ayuda de la doctora del pueblo, genera un proceso de comprensión de su realidad.

Una historia de realismo mágico, tecnología, actores de primer nivel, ambiente propicio, todo mezclado febrilmente en un argumento lo bastante extraño para captar la atención de miles de personas, especialmente, jóvenes que se deleitan de esta amalgama de elementos, lleva a caminar por terrenos ficticios incorporados a nuestra realidad; de hecho, después de esta película y de otras con la misma concepción, es posible que se han multiplicado la venta de muñecas y las diferentes pseudo modelos acaparen los sitios web especializados; incluso, se han reportado casos reales de enamoramiento con robots.

El ser humano construye cultura y la significa: “Los niños, niñas y jóvenes se van a transformar con los mayores, con los que conviven, según sea la convivencia. El futuro de la humanidad no son los niños, somos los mayores con los que se transforman en la convivencia” (Maturana, como se citó en Jara, entrevista, 23 de marzo 2017).

Se puede decir, que algunos animales que habitan en este hermoso planeta tierra son bastante parecidos; también se puede asegurar que el ser humano desciende de la misma primera célula que emergió de un caldo marino bombardeado eléctricamente por una tormentosa tempestad que sucedía en ese momento; los caminos del azar genético eligieron para algunos pocos, con el paso de miles de millones de años, el sendero de los actos conscientes al interior de una cultura.

Casi infinitos procesos evolutivos de la materia neuronal fueron lentamente estructurando el cerebro que evolucionó desde los reptiles, pasando por los mamíferos, para llegar a una neo corteza propiamente humana; esta necesita de ingentes esfuerzos para funcionar día a día con mayor comprensión, mejor capacidad de manejo de datos y, sobre todo, esfuerzo reflexivo en lo emocional.

---

En la actualidad, el manejo de los datos por parte de niños y jóvenes está acompañado del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación de manera que eso marca la diferencia con personas del siglo pasado.

El ser humano está rodeado de naturaleza, con la que vive en una constante puja, y frente a la cual existen todavía débiles respuestas y continuamente el ser humano se siente sobrepasado. No se tienen muchas salidas para vivir en el desierto, en la cordillera, en la costa, en el fondo marino, en la estratósfera, en el campo; para esto los humanos han desarrollado diversas prácticas que se evidencian en leyendas, mitos, chistes, bailes, tecnología, vehículos, caseríos, entre otros. Así, se alimenta la extraña, pero atractiva condición humana, al interior de una cultura que durante el presente siglo está altamente influenciada por las redes sociales virtuales y dispositivos móviles que permiten establecer la ubicación de diferentes especies, al igual que entre los seres humanos posibilitan la comunicación alrededor del planeta.

Lo descrito anteriormente, es un pálido reflejo de lo que es la cultura humana; término relacionado con cultivo y comunidad, que puede definirse como el conjunto de conocimientos, inventos, bellas transformaciones, modos de vida, costumbres, arte, arquitectura, fiestas patronales que el tiempo agrega, añade, disuelve, diluye, fortalece momentáneamente o consolida por siglos.

¿Quién define a la cultura? las formas, los colores, los poemas, la belleza, la fealdad, el horror del dictador, sus cárceles, hospitales psiquiátricos, sus estadios llenos de presos políticos, masacres de hombres y animales, el individuo bomba que desea alcanzar el cielo junto a su dios que le urdieron desde pequeño. No se puede reducir la cultura a la establecida "oficialmente" por los maestros entendidos, que elevan a objeto sacro a un producto de exclusiva manufactura de un genio del momento y que es bendecida por un séquito de sabios del establecimiento, muy al servicio de los dignatarios de ministerios, iglesias, banqueros, empresarios o de un reducido grupito de adinerados del narcotráfico. Las noticias están llenas de osados delincuentes con corbata, que con ingeniosos subterfugios emboban a ansiosos, a ingenuos con ganas de ser millonarios. El juego de la "pirámide", tan añejo como el vino, pero tan deseado como el mismo tinto de buena cosecha.

Vale la pena preguntarse qué es la cultura en los inicios del siglo XXI, ponerse a pensar, de qué trata esta fabulosa dinámica humana donde sus diferentes aristas le dan sentido a la vida de la humanidad. La cultura es diversa, compleja, permite disimiles verdades del tipo: costumbres, valores, prácticas sociales, científicas, académicas, de convivencia, tecnología, está en mutua construcción; por eso no se puede desconocer la historia y que desde el presente se incide en el futuro de la humanidad, la naturaleza, la tecnología y el universo.

---

¿Por qué se necesita tanto?, ¿cuál es su función primordial?, cuando más se ahonda en sus diferentes derivaciones y manifestaciones, aparece y permanece como una constante, que va desde jugar a las bolitas con los amigos del barrio en las prácticas sociales, hasta el próximo viaje tripulado a Marte, es decir, el avance de la ciencia y la tecnología.

Al respecto, Zechetto (2002) indica que la cultura incluye: “creencias, imaginarios colectivos, mitos, valores, modos de abordar y solucionar problemas de la vida” (p. 26). El semiólogo describe que la cultura es como un nutriente que mueve y aumenta la materia gris, con grandes y pequeñas elaboraciones y con inmensos y diminutos testimonios, con innumerables saberes, en ocasiones imperceptibles, pero definitivos y fundamentales para la vida de las personas.

Dependiendo del camino que se elija, la cultura ilumina u oscurece la mente, estructura el carácter, fortalece o debilita la personalidad. Visto así, la cultura para los seres humanos es una sombra constante que los dinamiza, fortalece y dignifica o, por el contrario, como fue el fin de variados pueblos, los puede llevar a su desaparición.

### 1.6.5 ¿Cómo entender la cibercultura?

Para Moya y Vásquez (2010) la cibercultura se refiere a “una colección de culturas y productos culturales que existen en y/o se hacen realizables a través de internet, su rasgo característico es la tecnología” (p. 77).

Las redes sociales virtuales solidifican la interacción humana, como lo afirma Watzlawick (1979), informan o desinforman o confunden, así que hoy día parte de la realidad, la interacción y la comunicación se construye a través de las redes sociales virtuales, por eso, la relación entre comunicación y realidad; tal es la situación de este siglo que se puede hablar de realidad y vinculaciones virtuales desde diversidad de sitios del mundo y entre numerosos humanos, así la vida se enriquece por la infinidad de interacciones que pueden establecer los seres humanos a través de las redes sociales virtuales.

Niños y adolescentes pueden entrar en contacto con diversas realidades virtuales que no se sabe si hacen más felices a los niños; a primera vista, la niñez y la juventud están bien enrutados, deben y tienen que pasarlo bien. Cuenta un abuelo (Álvarez, 2017):

El domingo pasado llevé a mi socio de 8 años, a un centro de realidad virtual, le pusieron la máscara, le dieron unas manillas especiales y solo, pero a la vista de todo el público que pasaba, conquistó un planeta extraño, en una galaxia indescifrable. Salió feliz, estaba solo luchando contra planetas y seres desconocidos, no había nadie al lado de él, excepto yo.

---

¿Cómo lo pasaste? le pregunté, a lo que él respondió muy buena esa media hora, transpiraba y me pregunta si lo había visto otra gente, le dije que sí. No se dio cuenta, estaba solo jugando (Comunicación personal, Santiago de Chile, 13 de junio de 2017).

Los niños, adolescentes y jóvenes tienen en sus chats a los contactos, en el Facebook, con disfraces y frases denigrantes, donde *todo el mundo* se ríe de algunos desgraciados que han caído en las manos de unos eximios infantiles o juveniles delincuentes. La soledad es una forma de defensa, una treta a la cual echar mano para alejarse del grupo, muchas veces separada de la felicidad, proceso psicológico y social necesario para la convivencia (Zubiria, 2018).

Ser diferente el siglo pasado significaba ser perseguido por los otros, la burla constante y el guardar silencio; había una ventaja: el individuo conocía a su agresor, pero al ser débil, las posibilidades de una defensa eran escasas, cronificando el conflicto entre iguales hasta que seguramente las víctimas se rendían y huían del lugar. Hoy día, el acoso escolar y el ciberbullying ocurren simultáneamente, es algo así como una revictimización, en la que los observadores del hecho se vuelven cómplices o la víctima se vuelve agresor.

### 1.6.6 De la mano de la realidad virtual

En un relato que contaron unos colegas, llamó la atención la historia de unos chicos que eran novios, cursaban los primeros semestres en la universidad, comentaron que se veían muy poco, se les preguntó a qué se debía y ellos afirmaron, el señor Álvarez afirma: “estamos conectados la mayor parte del tiempo por internet. No nos necesitamos ver ni tocar en carne y hueso; nos vemos, hablamos, reímos, intercambiamos fotos, chismes, trabajos de universidad, cartas amorosas, todo y al instante por internet” (Álvarez, comunicación personal, 14 de agosto de 2018).

En la introducción al libro “Patologías de la realidad virtual”, realizado por Yehya (como se citó en López-Pelliza, 2015), se da una apertura al inmenso y confuso panorama de la cibercultura. Al respecto, López, Rodríguez y Marroquín (2015) afirman:

A partir de la democratización y masificación del internet, la realidad se ha desdoblado, como un extraño origami que se descompone en numerosas esferas, superficies, pliegues y ángulos aparentemente incongruentes, lo cual ha creado un rompecabezas abstracto que de contraerse podría volver a su representación original (p. 82).

---

Luego en el mismo texto depuran su pensamiento y recapacitan:

Sin embargo, no parece haber retorno a la realidad monolítica del pasado. Lo que experimentamos como realidad son experiencias fragmentarias, vivencias discontinuas, una colección de dimensiones contiguas, vecinas, pero distintas, universos eslabonados, antagónicos, bizarros y caleidoscópicos (López et al, 2015, p. 82).

Los estudiantes, hijos, hermanos, amigos caminan por un sendero digital que da lugar a momentos de relación, los cuales, al parecer, más que simples canales o pantallas de mensajes son espacios versátiles, con mucha interacción y de grandes posibilidades.

Estos hangares artificiales son partícipes de una dinámica explorativa inconmensurable llena de exploraciones, descubrimientos, que transitan desde la colonización a la conquista de nuevos saberes, fórmulas, visiones que de pronto hacen habitar espacios, mundos y planetas simultáneamente. La vida diaria se ve atrapada por factores que hacen parte de los intereses, como también de lo que se ambiciona y por qué no, de las propias euforias, tristezas, depresiones y delirios.

Todo no es “color de rosa”; en lo que se refiere a la cibercultura, la policía de los países europeos, en mayo de 2017 pone al tanto que el virus *Ransomware* sitió en sus propias casas y empresas, a más de 380.000 afectados, en más de 150 países. Todo comenzó el viernes 12 de mayo del 2017, varias organizaciones fueron víctimas del secuestro masivo de documentos en los computadores (El tiempo, 13 de mayo de 2017).

En consecuencia, países como Japón, Estados Unidos, Inglaterra, Rusia, Australia, Bostwana, entre otros, sintieron la pesada mano del cautiverio cibernético. Los más cautos, como las empresas Amazon e Intel, junto al gobierno de Alemania, estuvieron atentos a estas penurias cibernéticas y desarrollaron con anticipación una herramienta digital para atender con premura la posibilidad cierta de un ataque a gran escala. Se trata de una especie de gran tutor, una figura de “sheriff interactivo” que orienta a sus usuarios con un cierre cibernético, protege y guía a los socios para liberarse de las invasiones sin costo alguno. Este tipo de ataques virales son verdaderas epidemias cibernéticas, que volvieron “cautivas y secuestraron” a más de 1.000.000 de personas y empresas entre el 2014 y el 2016. Microsoft salió al encuentro y construyó un parche de seguridad cibernética, de esta manera los hackers hurgarán en sistemas internacionales donde no habrá, al menos por ahora, un camino expedito para nuevas intromisiones en los sistemas de las grandes empresas y de los habitantes con mayor capacidad de resguardo (La Tercera, 2017).

---

Para conocer la complejidad de la cultura de la cibernética es conveniente adentrarse en la diversidad de facetas que esta comprende. Es relevante acercarse al entendimiento de esta novedosa, inmensa y reciente cultura de la imagen, en la que se aprecia el procesamiento de los datos con una inmensa rapidez. También la cibernética hace posible que hoy día se guarden copias del documento en los sitios on-line. De este logro tecnológico, igualmente aparecen los riesgos, tal es el caso del ciberbullying.

No sólo los jóvenes, los más veteranos de la misma manera utilizan el ciberbullying; a continuación, se menciona un ejemplo:

Apenas terminado el proceso de eliminación para el mundial de fútbol de Rusia, celebrado en el año 2018, Chile queda por fuera y Colombia va al campeonato. Carla Pardo, esposa del arquero de la selección de Chile, Claudio Bravo -quien militaba en el club inglés Manchester City-, rompió los “muros de hierro” que cubren la atmósfera interna del camarín chileno debido al comentario realizado por la pérdida de la final de fútbol. Este hecho significó que el arquero Bravo quedara inmediatamente marginado del grupo WhatsApp autodenominado “La banda del pitillo” (cuyos integrantes habían venido causando problemas de disciplina de toda índole mezclando fundamentalmente el grupismo, con el alcohol y las denigrantes costumbres del ciberbullying. Al respecto, muchos dirigentes, entrenadores y periodistas guardaron silencio. Nuevos seleccionados chilenos crearon otro grupo de WhatsApp: La roja sin sapos (La Nación, 2017).

En relación con los efectos positivos y negativos de las redes sociales virtuales en nativos y en emigrantes digitales; el catedrático de la Escuela de Comunicaciones de la Universidad Católica de Chile, Arriagada (2014), afirma:

El uso del WhatsApp es tan relevante hoy en día como lo fue el sistema telefónico en los años 90, hoy la mayoría de los usuarios del mundo entiende los códigos, qué hacer en los grupos y qué significa ser marginado o retirarse de uno (p. 20).

En Colombia, el estudiante de Derecho de la Universidad Uniciencia, en Bucaramanga (Santander) Mauricio Campos, llevó su problema a los tribunales y demandó a sus compañeros de Facultad por haberlo eliminado de un grupo WhatsApp y le solicitó por escrito a un juzgado civil que interviniera para que lo agregaran de nuevo, alegaba que lo habían sacado del grupo por razones arbitrarias y discriminatorias, por una discusión de temas políticos y sociales. Su reclamo fue rechazado, pero él apeló; “en la universidad soy el hazmerreír y la mitad de la facultad no me quiere, pero eso no me afecta concluyó el estudiante” (El Tiempo, 10 de octubre de 2017, Sociedad).

---

## 1.6.7 Acerca de las redes de apoyo y redes sociales virtuales

En el siglo XXI se ha fortalecido el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación; por esta razón, es relevante mencionar el surgimiento de las sociedades del conocimiento, dado el acceso a todo tipo de datos procesados y la libertad de expresión que facultan las vinculaciones vía on-line. En ese sentido, las formas de comunicación e interacción de los grupos poblacionales están mediadas por las redes de apoyo social existentes en los grupos de socialización.

Para Gómez (2014), una red social es una construcción que se da a través de la interacción a partir de la convivencia de seres humanos. Las redes a las que tiene acceso el individuo, el grupo o la comunidad, son de tipo formal e informal y son relevantes en el momento, circunstancia o hecho que requiere del afrontamiento del estrés, porque posibilitan la aceptación, adaptación y resolución de la situación; así todos se pueden procurar bienestar, salud y convivencia relativamente armónica. Las redes fortalecen las vinculaciones porque proporcionan la compañía social, el apoyo emocional, la guía cognitiva y los consejos, la regulación o el control social, la ayuda material y de servicios, así como la posibilidad de acceder a contactos nuevos (Sluzki, 1996, como se citó en Ávila, 2012, p. 31).

Con la globalización y las TIC, surgen las redes sociales virtuales, previo a estas existió la WEB 1.0 caracterizada por la comunicación unidireccional (el usuario era consumidor de información); posteriormente, con la WEB 2.0 es posible la interacción de varios individuos, así la comunicación se vuelve bidireccional, la información está en el ciberespacio y se superan las limitaciones del espacio territorial (Gómez, 2014). Igualmente, los usos de las TIC marcan diferencias generacionales entre jóvenes y algunos adultos, los niños y jóvenes han vivido con los avances de la tecnología siendo nativos digitales, mientras que los adultos son migrantes digitales (Casas, 2013).

## 1.7 Teorías

Para entender el impacto de las redes sociales virtuales y el ciberbullying se considera pertinente mencionar algunos aportes de las teorías de la comunicación, el interaccionismo simbólico y el modelo transaccional del estrés. En ese caso, se tiene en cuenta que las comunicaciones y vinculaciones entre los individuos ocurren en diversas vías, para lo cual se toman algunos aportes de la teoría de la comunicación propuesta por Watzlawick (1985, como se citó en Pérez, Ortiz y Flórez, 2015) de la Escuela de Palo Alto, a saber: “toda conducta es comunicación, es imposible no comunicarse, los conflictos psíquicos se reflejan en la

---

comunicación, toda interacción tiene relaciones basadas en la simetría y en la complementariedad, y es posible la metacomunicación” (p. 199), siendo posible hablar del rechazo, la aceptación, la descalificación; si se invalida la comunicación suceden entonces las auto contradicciones, malentendidos, cambios de tema, *tangenzializaciones* y oraciones incompletas.

También, es relevante considerar los aportes del interaccionismo simbólico, frente a lo cual Blumer (como se citó en Rizo, 2011) menciona los principios de este:

1. Los humanos actúan respecto de las cosas sobre la base de las significaciones que estas cosas tienen para ellos, o lo que es lo mismo, la gente actúa sobre la base del significado que atribuye a los objetos y situaciones que le rodean;
2. La significación de estas cosas deriva, o surge, de la interacción social que un individuo tiene con los demás actores;
- y 3. Estas significaciones se utilizan como un proceso de interpretación efectuado por la persona en su relación con las cosas que encuentra, y se modifican a través de dicho proceso (p. 80).

La teoría de la comunicación es pertinente en esta investigación debido a que toda relación humana comprende comunicación y mensajes que son transmitidos de manera presencial o a través de las TIC; en sus contenidos hay información que permite la construcción de vinculaciones mediadas por símbolos y significaciones que no requieren la presencia física de los interlocutores; según la experticia, experiencia y trayectoria de los mismos emergen relaciones basadas en la igualdad o en la complementariedad, esos roles se intercambian; tal es el caso del ciberbullying, donde hay modificaciones entre los roles de agresor y víctima.

A partir de los anteriores planteamientos resulta pertinente el análisis de lo individual y el colectivo, es decir, adentrarse en procesos psicológicos y sociológicos -o más bien psicosociales- que emanan de las interacciones de los individuos de manera presencial o a través de las redes sociales virtuales. Es de resaltar, que desde estas ópticas es inherente la construcción de las subjetividades a partir de la comunicación, la interacción y los símbolos surgidos desde y en las redes sociales virtuales, además de cómo estas tienen impacto en la convivencia, el ejercicio de la ciudadanía y las competencias disciplinares de los estudiantes universitarios.

El uso de las redes sociales virtuales tiene sus ventajas y desventajas; dentro de las primeras contribuye a la educación, socialización y aprendizaje de tipo colaborativo y cooperativo (Pérez et al., 2015); entre las desventajas sobresale que pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas “debido a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, como exhibicionismo, agresividad, engaño, entre otros” (Arab y Díaz, 2015, p. 10). De acuerdo con lo anterior se habla de ciberbullying.

---

Para mayor entendimiento, este estudio se orienta por los aportes del modelo transaccional del estrés, donde se indica que, las estrategias de supervivencia pueden mediar en la relación entre experiencias estresantes, como podría ser el ciberbullying, el bienestar físico y psicológico de la persona. La consideración de sus objetivos sobre el tipo de afrontamiento centrado en el problema o en las emociones (Lazarus, 1985, como se citó en García, 2013, p. 70).

El estrés tiene lugar cuando la persona valora sus recursos como escasos e insuficientes como para hacer las demandas al entorno. Es decir, el estrés es un concepto dinámico, resulta de las discrepancias percibidas entre las demandas del medio y de los recursos para afrontarlas (Dahab, Rivadeneira y Minici, 2010).

### 1.7.1 Tomar en serio el ciberbullying

Para realizar una concisa descripción del ciberbullying es pertinente reconocer su conexión con las prácticas de bullying y los efectos en la víctima que es acosada por ser diferente en su forma de actuar, pensar o sentir; por parte de una persona o un grupo, el acoso puede ser de tipo físico y emocional. En el siglo XXI las Tecnologías de la Información y de la Comunicación y los dispositivos móviles han permitido la comunicación de manera globalizada, entre distintos países, profesionales y culturas; entre los usos por parte de los individuos y las comunidades se encuentran la creación de falsos perfiles, enviar mensajes agresivos para degradar a las personas, y la publicación de fotos no autorizadas; la mayoría de las veces resulta complicado identificar quién es el agresor.

Contrario al acoso escolar en el que es posible, rápido y hasta fácil detectar al agresor o agresores; en el ciberbullying, con el manejo del acosador a través de las redes virtuales, se torna bastante difícil detener al ciberacosador; este proceso se vuelve más complicado dadas las alternativas para camuflarse en los falsos perfiles, que posibilitan las redes sociales virtuales o los dispositivos móviles.

Fue Olweus quien en 1970 denominó acoso escolar a la forma de violencia social a la que se exponen los adolescentes en el contexto escolar (Hernández y Solano, 2007). "La práctica del ciberbullying es una forma de intimidación a través del internet, con la intención de hacer daño al otro" (García, Joffre, Martínez y Llanes, 2011, p. 117); puede ser ejercido por un individuo o el grupo; los mensajes nocivos no pueden ser controlados por la víctima, ya que a través de las redes se difunden rápidamente. Para Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Rusell y Tippett (2008) es una agresión continua por parte de una persona o grupo de personas a través de medios electrónicos, en la que la víctima no tiene la posibilidad de defenderse, lo cual genera más daño de tipo emocional.

---

Para Ortega, Calmaestra y Mora-Merchan (2008), el ciberbullying provoca mayor inseguridad en la víctima, no existen lugares donde pueda estar a salvo, hay numerosos observadores y el agresor muchas veces permanece en el anonimato. Se cree que el ciberbullying tiene consecuencias negativas en la salud física, psicológica y social, tanto en el agresor como en la víctima (Bauman et al., 2013; Tokunaga, 2010, como se citó en Foody, Samara y Carlbring, 2015). Por otro lado, sobresale que algunos jóvenes que habían vivido la experiencia del bullying se sentían más expuestos y vulnerados que aquellos que habían vivido ciberbullying (Campbell, Spears, Slee, Butler y Kift, 2012). En ese sentido, no se puede desconocer que el bullying y el ciberbullying impactan de manera diferencial a víctimas, acosadores y observadores.

Dadas las características poco efectivas de las estrategias de centros educativos, esta forma de violencia ha ido en aumento, al punto de incurrir en el suicidio (Herrera, Romera y Ortega, 2017); sin lugar a dudas, en los últimos años se han mejorado ostensiblemente las estrategias de detección y enfrentamiento de estas formas violentas de relacionarse entre algunos jóvenes. El bienestar y estar con agrado en los espacios escolares y universitarios, es parte de los derechos de las personas, por lo tanto, debe ser parte de las políticas de atención de los ministerios de educación de los diferentes países, proteger a los niños, jóvenes y adultos de toda forma de maltrato y violencia.

Es de todos los actores de la comunidad educativa la responsabilidad de prevenir e intervenir el ciberbullying, para lo cual es necesario unir esfuerzos entre los actores de la comunidad educativa, quienes desde formas particulares de actuación e interacción pueden elaborar estrategias de afrontamiento que promuevan la salud o, si es el caso, se realice intervención en crisis; el propósito final es que cada grupo de socialización se apunte a la convivencia y la inclusión (Muñoz, 2016). Las redes sociales de apoyo y las redes sociales virtuales en conjunto pueden aportar a la salud y bienestar de las comunidades educativas.

Sin embargo, no se puede desconocer que a través de las redes sociales virtuales es posible construir diferentes realidades y verdades. Aguirre y Zeta (2017) indican que “la *posverdad* o post-truth (por su escritura en inglés) es la desaparición entre la verdad y la mentira, honradez y deshonestidad, ficción y no ficción” (p. 165). El uso del prefijo “pos” no significa que la verdad ha desaparecido, de la misma manera que “posmoderno” no significa que haya dejado de existir la modernidad. En posverdad significa que el rol de la verdad dejó de ser algo central, dejó de ser el nodo central del tema descrito.

El fenómeno de la posverdad es sencillamente la opinión de cada uno, es como yo o tú pensamos; en otras palabras, es lo que hago, no importa lo ético, lo que cada uno dice vale más que su propia conducta o que si esta es o no coherente con lo dicho con anterioridad o posteridad. Es algo personal, individual y terriblemente narcisista. Esto se magnifica cuando la pseudo verdad es empoderada por el hecho de que todos pueden publicar su propia opinión en redes sociales y cualquier falsa noticia se esparce a lo largo del mundo.

---

La posverdad se sitúa en un contexto cultural e histórico reciente en el que la contrastación empírica y la búsqueda de la objetividad se vuelven poco relevantes, resalta sobre los hechos reales, la creencia en la descripción en sí misma y las emociones que genera a la hora de crear corrientes de opinión pública. No importa la manipulación antivalórica, la desacreditación de otras personas, la invención de hechos que difaman y deshonran a otras personas; no existe atisbo de desarrollo moral en quienes practican este estilo de proceder.

Pero se miente en ocasiones con un fino matiz, con el que los falsos hechos con un potente despliegue mediático y propagandístico producto de las nuevas tecnologías, que respaldan y hacen posibles descabros de mentiras y sorna envueltas en falsedades, puedan “explicar o describir” realidades y hacerlas parecer como verdades absolutas.

Al respecto, el investigador y físico chileno Cristián Huepe (s.f. como se citó en Barrera, 2017), especialista en sistemas complejos indica:

Las indagaciones científicas publicadas por la revista *Physical Review E*. demostraron que, cuando en las redes existe más de un núcleo de personas con opiniones similares, conectadas a pocas fuentes de información y muchos medios de retransmisión, se generan círculos cerrados y autorreferentes, los que pierden la capacidad de absorber otras ideas. Dicho trabajo y planteamiento no solo se aplica en la posverdad, ya que también es posible comprender la cultura a través de los fenómenos emergentes o, incluso, la actividad económica de inversionistas que se mueven en un mundo de posibles negocios (p. 1).

En la misma línea, este chileno experto en física no lineal plantea que la dinámica de la posverdad se desarrolla dentro del contexto de la teoría de los sistemas complejos, acotando que “es un poco la emergencia de creencias que son completamente falsas, pero que se generan en comunidades en que terminan ganándoles a otras, y estas terminan como creencias que, de manera evolutiva, a pesar de no ser válidas, ganan” (Huepe, s.f. como se citó en Barrera, 2017).

## 1.7.2 La dinámica del ciberbullying y la posverdad

En la educación al parecer existe una profunda brecha cerebral entre la mente de los jóvenes y la de los mayores, dadas las redes neuronales en los nativos digitales (Cabrales y Díaz, 2017). Los nativos digitales hacen uso de las redes para mejorar su aprendizaje, para entretenerse, para comunicarse entre sí, para conocer nuevos temas. El deficiente uso del entorno digitalizado deriva en actos delictivos por ciertos representantes mal intencionados de los nativos digitales. Es aquí donde aparece, como se dijo con anterioridad, el ciberbullying, utilizando los celulares como medio para ejercer acoso, amedrentamientos y violencia.

El anonimato que permite el ciberbullying lo convierte en la peor posverdad construida por un navegador de las redes digitales. El anonimato genera un ambiente de desorientación psicológica que produce múltiples problemas; debido al desplazamiento del acoso tradicional por nuevas vertientes como el bullying electrónico, en el que no es posible identificar al agresor, al parecer los grupos más vulnerables son niños con bajo nivel cultural (Navarro, 2017). Por otro lado, también se presenta la inducción al suicidio, esto en parte debido a la confusión que percibe la víctima (Muñoz, 2016) en el joven acosado, no existe una percepción directa e inmediata del daño que produce, pero sí una alta dosis de confusión e incertidumbre. Así mismo, Romero (2017) afirma que: “en el 2015 aumentaron las denuncias sobre tecnología y pornografía infantil de 574% y 385% con respecto a los años 2013 y 2014” (p. 27), “el mismo autor encontró que son los hombres los que más incurren en la conducta del sexting” (p. 29). Dado los riesgos que viven niños y adolescentes, la Policía Nacional de Colombia, para proteger sus derechos cuenta con unas líneas de: prevención, vigilancia y control e investigación judicial.

Las diferentes manifestaciones del ciberbullying solo quedan limitadas por la imaginación del joven que acosa y por sus conocimientos y pericia tecnológica (Patchin y Hinduja, 2006); sin embargo, muchos están expuestos a: trata de personas, explotación sexual y el acoso a través del Facebook, WhatsApp y Skype, este hecho que vulnera los derechos humanos se práctica en la actualidad; a pesar de que en las oficinas de migraciones de cada nación se informa sobre la presencia de este delito, al parecer las personas son ubicadas a través de las redes sociales virtuales; suele suceder que las “verdades” utilizadas por los acosadores pueden estar provistas de fotos normales o retocadas, dibujos, cartas, datos para que de manera directa o indirecta dañen la imagen del acosado.

La posverdad en las redes puede tener disfraz de documentos reales para difamar sutilmente al acosado, hacerse pasar por víctima del acosado, generar perfiles falsos para dañar al acosado, para ocasionar confusión sobre enfermedades o características sexuales.

El sufrimiento producido por estas pseudo verdades en formato de posverdad desencadena daños profundos en la psicología de las víctimas, desprestigio social y limitación en su desarrollo personal.

### 1.7.3 El ciberbullying en la educación superior

Mediante las Tecnologías de la Información y la Comunicación se lee, se escucha música, se juega, se sigue a los hijos o familiares que durante todo el día no pueden verse físicamente, se realiza una conquista amorosa, se ajusta una investigación o se accede a alguna página web de las universidades.

---

De acuerdo con lo anterior, es pertinente hacer alusión a la realidad virtual (RV); al respecto López, Rodríguez y Marroquín (2015) exponen:

La RV ofrece la posibilidad de acceder a lugares y cosas que normalmente no son accesibles; así mismo, el usuario de la RV puede seleccionar su aspecto físico e incluso su personalidad virtual. Se abren entonces las puertas a un tipo distinto de relaciones humanas en las que primará la fachada; esa fachada virtual no solo nos permitirá ocultar nuestros defectos, sino nuestra propia identidad, dando así rienda suelta a un conjunto de actitudes normalmente inhibidas (p. 26).

Así, las personas crean disimiles tipos de realidades y vínculos que les permiten sentirse importantes y merecedores del saludo, el negocio, que el otro o los otros le proponen; estas son realidades diferentes a las que se conocían con anterioridad, época en la que solo lo comprobable, medible y controlable era lo válido. En el escenario universitario, los programas, las mediaciones, las evaluaciones y otro tipo de ayudas didácticas se manejan desde las plataformas o páginas web; a través de las redes sociales es posible acceder a la información y datos que hace algunos años eran extremadamente lejanos, resultan así relevantes las competencias en el manejo de las TIC por parte de la comunidad educativa, de lo contrario, se va perdiendo vigencia y la posibilidad de acceder a datos actualizados o a experiencias gracias al uso de las recreaciones desde la virtualidad; incluso, dado el auge de esta tecnología, se realiza el uso más racional del papel, también se hace seguimiento a seres vivos que se encuentran en las profundidades o en los lugares más inhóspitos.

El ciberbullying es una práctica en la que los estudiantes universitarios acostumbran a usar el WhatsApp, el Facebook, o el teléfono móvil para acosar a otros, sean compañeros o no del programa, de la universidad, mediante mensajes ofensivos, imágenes sexuales o comentarios negativos, (Serrano y Serrano, 2014).

Esta práctica incluye el acosador, el acosado y los observadores. En el estudio de Del Rio Pérez, Bringué, Sádaba y González González (2009) se encontró que de los 9.433 estudiantes varones de la muestra, 22,4% han usado el celular o Messenger para perjudicar, mientras que 13,4% de las 11.508 chicas ha reconocido haber acosado a otros. El dato hace pensar que el acosador digital es un rol que desarrolla más el sexo masculino. Por otra parte, 19,25% de los chicos encuestados han sido víctimas de ciberbullying. Las mujeres afectadas por la violencia digital fueron 13,8%. Quiere decir que los roles en el ciberbullying están distribuidos por género.

---

Las prácticas más frecuentes son insultar por el WhatsApp o el Facebook, suplantar la identidad del otro compañero, crear falsos perfiles, entre otras. “La conducta antisocial en los adolescentes es causada por el uso de diversas redes sociales entre ellas Facebook, Twitter, WhatsApp, BBM entre otras más” (Azuridia, 2014, p. 77); es de señalar que las redes sociales por sí solas no producen este trastorno, previamente pueden existir factores precipitantes de carácter, de la socialización en el núcleo familiar o del grupo de pares.

En la práctica del ciberbullying, Gonzáles (2015) afirma:

Interactúan riesgos personales (impulsividad) en función de las asunciones de la facilidad o no que genera el internet para la agresión (precipitadores situacionales) se encuentra la investigación de Lazuras *et al.* (2013), donde considera que lo más importante es la autoeficacia situacional, supeditada al contexto del ciberespacio: es decir, existe mayor índice de agresión entre aquellos estudiantes que se consideran más autoeficaces en el ciberespacio (p. 206).

Esta última actitud de autoeficacia está soportada en que consideran que tienen control y poder para el acceso a la cuenta de otro, por las agresiones hacia el acosado; también probablemente porque les genera satisfacción el sufrimiento vivido por el otro.

Los efectos psicológicos no se hacen esperar, Redondo, Luzardo y Lizaraso (2017) afirman que “los efectos psicológicos más destacados son la compulsión, obsesión, depresión e ideación suicida, las puntuaciones más bajas son psicotismo y ansiedad” (p. 471); es de precisar que, dependiendo de la intensidad del acoso, sus condiciones pueden llevar a: victimización permanente, cambiar el rol de víctima a victimario, el suicidio o cometer algún tipo de crimen.

De otra parte, De la Fuente, Zapata, Vera y González-Torres (2014) refieren que para contrarrestar los efectos del ciberbullying es conveniente reforzar el desarrollo de la autorregulación y la resiliencia; eso haría posible generar soporte emocional, comportamental y cognitivo; resulta relevante, además, fortalecer los lazos vinculares entre los estudiantes de las universidades. Al respecto, es de resaltar que al parecer ante circunstancias altamente estresantes y de victimización, los primeros grupos de apoyo son la familia y los docentes, junto con los compañeros de la institución de educación.

En el estudio de Bello y Flores (2016) sobre las reacciones de estudiantes universitarios al ciberbullying, se encontró que en las mujeres había más sentimientos de autoculpa, por el grado de participación en la experiencia del ciberbullying manifestado en sexting, denigración e insultos; ellas, para afrontar la

---

experiencia, buscan el apoyo de sus padres; en otros momentos y dependiendo de la situación estresante usan como estrategia de afrontamiento la evitación, mientras los hombres acuden a sus recursos personales. Cuando un estudiante vive la experiencia del ciberbullying es conveniente acudir a las estrategias internas y externas para detener esta experiencia tan dolorosa.

Autores como Buelga, Cava y Musitu (2010) afirman que el ciberbullying es una forma de victimización; los estudiantes que han sido cibervictimizados orientan el afrontamiento a la solución del problema, su prevalencia abarca ambientes laborales, la aplicación más usada por ellos es el WhatsApp (Torres, Valdés y Urías, 2018). Por otra parte, la experiencia del ciberbullying lleva adoptar estrategias poco productivas como el consumo del alcohol (Pantoja y Mora, 2017). Además, se puede afectar el rendimiento del estudiante, ya sea que no cumpla los objetivos académicos (Ortega y González, 2016) o deserte de la institución educativa.

## CAPÍTULO 2

# Metodología

---

## 2.1 Contexto

El presente estudio surge del interés de los investigadores por el bienestar y la salud de los estudiantes y el uso que hacen de las redes sociales, por eso se establece entre las Universidades Miguel de Cervantes de Santiago de Chile y Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá, la cooperación interinstitucional, para indagar por los estilos de vida saludables, las estrategias de afrontamiento y las manifestaciones de ciberbullying vividos por los estudiantes; el estudio se realizó en dos poblaciones de estudiantes universitarios de diferentes programas.

A continuación, se presenta la explicación metodológica y técnica de la forma como se llevó a cabo el estudio, las variables analizadas y los procedimientos de análisis de información empleados.

## 2.2 Planteamiento del problema

La salud de los estudiantes universitarios es punto de interés desde la función sustantiva de bienestar; sin embargo, en el estudio de Castaño y Calderón (2017) refieren, acerca de las problemáticas psicosociales en universitarios, que en la adolescencia y la juventud hay mayor probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas, otros presentan trastornos mentales como la depresión, la bipolaridad y el suicidio. Además, las posibilidades de ingreso, mantenimiento y el egreso como graduado están vinculadas a las condiciones socioeconómicas del país de origen, la región o localidad, y las situaciones familiares. Desde lo personal, la permanencia y exitosa finalización de la carrera profesional se asocia con la autorregulación, el afrontamiento, la salud, las competencias disciplinares, la experticia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y el bienestar del joven.

No obstante, el ingreso a una institución de educación superior (IES), por parte de un individuo, implica cambios en su vida cotidiana como lo son: enfrentarse a otros jóvenes, nuevas figuras de autoridad, modificar sus rutinas de alimentación, forma de relacionarse, cuidado de la salud física, psicológica y social; así, la adaptación al contexto universitario involucra tanto dar cuenta de las habilidades cognitivas y emocionales para obtener resultados satisfactorios, como las habilidades de afrontamiento al estrés. Pero los jóvenes de hoy conviven en medio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), en virtud de lo cual son ciudadanos nativos, mientras muchos de los adultos y docentes significativos para ellos son migrantes; eso crea una brecha generacional que puede ser usada en forma favorable para la comunidad

---

universitaria porque a través de esta los estudiantes y docentes afianzan las competencias del ser, saber, saber hacer y convivir; ser entonces ciudadanos que benefician a la sociedad porque cada uno aporta su conocimiento, experticia y sabiduría.

El uso de las TIC tiene riesgos como el ciberbullying, cuya práctica entre universitarios es relativamente escasa, pero una vez sucede, si el estudiante no posee sólidas estrategias de afrontamiento, pueden ocurrir efectos en su salud física, psicológica y social; el hecho más complejo es la manifestación de conductas suicidas, tal como se refleja en un estudio con adolescentes en edades comprendidas entre 13 y 14 años, presentándose mayores puntajes de ideación suicida en las mujeres (Salas, Levette, Redondo, Luzardo, 2017, p. 81). En otro estudio acerca del ciberacoso se halló “una relación directa con actitudes, intentos y pensamientos suicidas, los resultados concuerdan con la literatura, donde se afirma que las mujeres son más propensas a sufrir el acoso, mientras que los hombres son más tendentes a ejercerlo” (Larrota, Esteban, Ariza, Redondo y Luzardo, 2018, p. 19). Esto es debido en parte, a que en este tipo de comportamiento la persona desconoce a su agresor, la situación es altamente estresante, genera daño psicológico y la información se multiplica desproporcionadamente gracias a los avances de la tecnología.

En razón a lo anterior, las consecuencias requieren de atención para que las universidades desarrollen las estrategias de promoción y prevención en pro de la salud de la comunidad universitaria. La Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes de Chile como parte de las estrategias de cooperación interinstitucional e internacional deciden realizar una investigación que aporte a la salud y bienestar de sus estudiantes teniendo en cuenta la prevención a partir del estudio de: los estilos de vida saludable, el afrontamiento y el ciberbullying, es así como surgen las preguntas de investigación:

¿Cuáles son los estilos de vida, las estrategias de afrontamiento y las experiencias de ciberbullying experimentados por los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá y La Universidad Miguel de Cervantes Santiago (UMC) de Chile?

¿Cómo pueden describirse y caracterizarse los estilos de vida saludable, las estrategias de afrontamiento y el ciberbullying en estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó Centro Regional Bogotá y La Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile?

¿Cuáles son las diferencias entre las estrategias de afrontamiento, el ciberbullying y los estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios?

---

## 2.3 Objetivos

### 2.3.1 Objetivo general

Analizar los estilos de vida saludable, las estrategias de afrontamiento y experiencias de ciberbullying de los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá y los estudiantes de la Universidad Miguel de Cervantes (UMC) Santiago de Chile.

### 2.3.2 Objetivos específicos

- » Indagar acerca de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional, Bogotá y UMC Santiago de Chile.
- » Establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes.
- » Indagar las experiencias de ciberbullying vividas o conocidas por los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá a través de las redes sociales y los teléfonos móviles.
- » Plantear propuesta de apoyo psicosocial dirigida a los estudiantes para enfrentar las situaciones vividas.
- » Establecer las diferencias entre los estudiantes de la Universidad Miguel de Cervantes y de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá, con relación a los estilos de vida, las estrategias de afrontamiento y las experiencias de ciberbullying.

## 2.4 Fases del estudio

### *Fase cualitativa*

El enfoque de la investigación es de tipo mixto, puesto que se hizo recolección de tipo cualitativo para identificar la literatura existente sobre las tres variables: estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y ciberbullying en el ámbito universitario; para esta información se utilizaron los resúmenes analíticos de estudio (ver Apéndice 1), por cada variable se consultaron alrededor de 60 documentos y se seleccionaron aquellos que daban cuenta del comportamiento de la variable en población adulta.

### *Fase cuantitativa*

Previa la caracterización social demográfica (ver Apéndice 2), para los datos cuantitativos, a partir de la indagación de la información sobre las variables, se adaptó el instrumento de estilos de vida saludable (ver Apéndice 3); se seleccionó el F-copes para evaluar estrategias de afrontamiento de Hamilton, Olson y Larsen, versión en español (ver Apéndice 4) y Ortega-Ruiz, Del Rey, y Casas, J. (2016). C-Bullying, Versión Española del European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ, 2017) (ver Apéndice 5).

### *Fase de construcción de la propuesta*

A partir de la revisión de los datos cualitativos de las categorías, se identificaron las dimensiones y las diferentes orientaciones teóricas que aportan a las condiciones de afrontamiento del ciberbullying de los estudiantes, acompañado de experiencias de campo por parte de los investigadores.

## 2.5 Tipo de estudio para el tratamiento de los datos cuantitativos

Estudio no experimental, descriptivo, correlacional, comparativo, transversal. Al respecto, Briones (2002) señala que en un estudio no experimental el investigador no tiene control sobre ninguna variable; además, no puede conformar al azar o en forma aleatoria los grupos de su estudio. Otra importante característica de esta investigación es que la variable de interés se estudia después de que ha sucedido y, por esa razón, se conoce como *ex post facto*.

Este mismo autor, señala que el estudio transversal es aquel que se realiza en un determinado tiempo y lugar, lo que perfectamente concuerda con las características de la presente investigación. Por su parte, Cancela, Cea, Galindo y Valilla (2010) ayudan a dilucidar otra característica de este estudio y es la correlación. Al respecto dicen: “los estudios correlacionales comprenden aquellos (...) en los que estamos interesados en descubrir o aclarar las relaciones existentes entre las variables más significativas, mediante el uso de los coeficientes de correlación” (p. 7). En este caso, se busca determinar si hay relación entre las variables que representa cada prueba aplicada de cada uno de los grupos que participan en el estudio.

Esta investigación es de riesgo mínimo por cuanto es posible que los participantes al contestar los cuestionarios tengan recuerdos que los pueden poner ansiosos; por eso, ellos podían contar con un consejero de apoyo. Los participantes debían ser mayores de edad, estar matriculados en alguna de las dos universidades, firmar el consentimiento informado, además, se les hizo conocer que sus identidades eran confidenciales, y si alguno deseaba retirarse de la investigación podía hacerlo en cualquier momento.

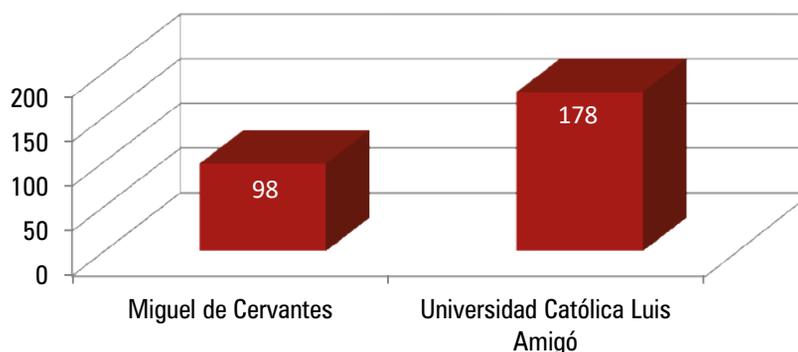
## 2.6 Muestreo

Se realizó un muestreo casual o incidental acudiendo a los estudiantes que asisten a clase de Derecho, Psicología y Trabajo Social en las Universidades mencionadas. En este caso se trabajó con grupos intactos de cada universidad escogidos por los investigadores. Al respecto, Otzen y Manterola (2017) señalan que los investigadores seleccionan casos característicos de una población, limitando la muestra solo a estos casos (p. 230).

## 2.7 Caracterización de la población

En el presente estudio participó una población global de 276 personas, en este caso estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá, Colombia, y de la Universidad Miguel de Cervantes, de Santiago de Chile. La población estuvo distribuida como aparece en la Figura 3.

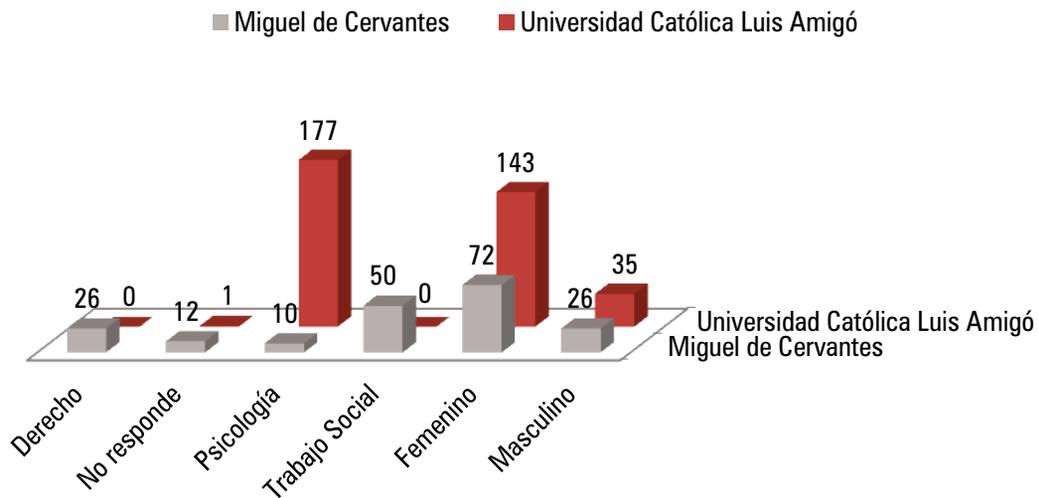
**Figura 3.** Distribución de la población que participó en el estudio



Fuente: elaboración propia

Los participantes en el estudio fueron estudiantes universitarios, hombres y mujeres, de los programas de Trabajo Social, Psicología y Derecho, como se puede ver en la Figura 4.

**Figura 4.** Descripción general de la población



Fuente: elaboración propia

En el capítulo de resultados se presenta una descripción más detallada de la población participante, así como lo que se obtuvo en relación con: estrategias de afrontamiento, ciberbullying y estilos de vida saludable.

## 2.8 Instrumentos

Se utilizó el grupo de instrumentos que se enumera en la tabla 7, los cuales tenían por objetivo medir los estilos de vida saludable, las estrategias de afrontamiento y la experiencia relacionada con el ciberbullying, más una serie de aspectos sociodemográficos.

**Tabla 7.** Pruebas utilizadas en el estudio

Prueba	Características	Autores- Fuente	Nº. ítems	Escala	Tipo ítems
Datos sociodemográficos	Preguntas para indagar aspectos socio demográficos	Adaptación Benilda Layne Bernal/ Magíster Psicología USTA Bogotá y Pedro Álvarez Massi/Magíster Psicología UMC Santiago de Chile.	20	Nominal	Semi cerrada
Estilos de vida	Identifica los estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios	Adaptación Benilda Layne Bernal/ Magíster Psicología USTA Bogotá y Pedro Álvarez Massi/Magíster Psicología UMC Santiago de Chile.	20	Intervalo	LIKER
F-COPES	Escala de evaluación de estrategias de afrontamiento	Hamilton, I. D.Olson y A. Larsen (Versión en español, Hernández, A. (1989).	29	Intervalo	LIKER 1 a 5
ECIPQ	Mide experiencias relacionadas con cyberbullying en el entorno escolar, amigos, conocidos, como víctima y/o agresor.	R.Ortega, Del Rey, R. y J.A. Casas (2016). Versión española del European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ)	22	Intervalo	LIKER

Fuente: elaboración propia

Es importante aclarar que el instrumento de datos sociodemográficos estrictamente no se puede considerar como una prueba, sino más bien un cuestionario auxiliar que por sus características no necesita ser validado.

Para las tres pruebas: Estilos de vida, F-Copes y ECIPQ, los datos de validación se obtuvieron en ambos países con 7 jueces expertos, por lo tanto, era necesario mirar su comportamiento en una muestra con características similares a la población objetivo del estudio; por esta razón se decidió medir el coeficiente de fiabilidad de la prueba (coeficiente Alfa de Cronbach).

La prueba alfa mide la consistencia interna, que busca identificar si los diferentes ítems están midiendo una sola dimensión o rasgo. Es necesario recordar que al medir una sola dimensión la co-variación de los ítems tenderá a un valor cercano a 1; por el contrario, si la co-variación es débil, cercana a cero, o negativa, los ítems se comportan en forma independiente y dan muestra que no están midiendo una sola dimensión o rasgo.

Al respecto se encontró que el coeficiente alfa es alto para las tres pruebas, lo que ofrece una seguridad razonable que todas las tres pruebas son confiables; en otras palabras, se puede deducir que cada una de las pruebas muestra un alto nivel de consistencia interna. Estos resultados se pueden ver en la tabla 8.

**Tabla 8.** Alfa de Cronbach de las pruebas aplicadas

Prueba	Alfa de Cronbach
Estilos de vida	.780
F-COPES	.849
ECIPQ	.850

Fuente: elaboración propia

## CAPÍTULO 3

# Resultados y discusión

En la aplicación de las pruebas mencionadas y con el instrumento para la recolección de datos socio-demográficos se obtuvo importante y valiosa información. En lo que prosigue se incluyen los aspectos más relevantes en el siguiente orden:

- » Presentación descriptiva. Se presentan detalles de la población que participó en el estudio y de los resultados individuales más prominentes (estadística descriptiva).
- » Presentación de resultados por cada prueba aplicada.
- » Presentación analítica (cruces, comparaciones) a diferencia de lo expuesto en el punto anterior, en esta etapa se exponen los análisis especializados que se realizaron con los datos obtenidos, lo que implica el análisis de las herramientas estadísticas aplicadas, comparación de variables e instituciones.

### 3.1 Presentación descriptiva de resultados

En el capítulo metodológico ya se había mencionado que el estudio se realizó con una población total de 276 estudiantes universitarios, 178 de la Universidad Católica Luis Amigó y 98 de la Universidad Miguel de Cervantes. A continuación, se desglosa esta información por edad, género, jornada académica, situación socioeconómica, entre otras variables.

**Tabla 9.** Discriminación por edad de la población estudio

		20 a 29	30 a 39	40 a 49	Más de 50	Menos de 20	No responde	Total
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	39	20	24	4	9	2	98
	% dentro de Universidad	39,8%	20,4%	24,5%	4,1%	9,2%	2,0%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	103	23	5	1	44	2	178
	% dentro de Universidad	57,9%	12,9%	2,8%	,6%	24,7%	1,1%	100,0%
		142	43	29	5	53	4	276
		51,4%	15,6%	10,5%	1,8%	19,2%	1,4%	100,0%

Fuente: elaboración propia

Se puede observar que la mayoría de la población que participó en el estudio tiene entre 20 a 39 años, son estudiantes jóvenes que están en la etapa en que escogen las metas de vida con relación a su ocupación, estilo de vida, uso del apoyo familiar y formación profesional. La media de la población es de 35.4 años y la desviación estándar de 14.8.

Por otra parte, en la tabla número 10 se aprecia que en las dos universidades el mayor porcentaje de participación que corresponde a mujeres, es el 73% en UMC y el 81% en la Universidad Católica Luis Amigó. La contemporaneidad, y desde tiempo atrás, ha llevado a la mujer a mejorar sus condiciones sociales y económicas para garantizar la calidad de vida para sí misma, así como para sus hijos y demás miembros de la familia; una estrategia para lograrlo es a través de la profesionalización; cuando ella desempeña a la vez los roles de empleada y estudiante necesita desplegar diversidad de estrategias de afrontamiento para conservar el bienestar.

**Tabla 10.** Discriminación por género de la población estudio

		Femenino	Masculino	
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	72	26	98
	% dentro de Universidad	73,5%	26,5%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	143	35	178
	% dentro de Universidad	80,3%	19,7%	100,0%
	Recuento	215	61	276
	% dentro de Universidad	77,9%	22,1%	100,0%

Fuente: elaboración propia

También, resulta interesante encontrar, de acuerdo con la tabla 11, que en ambas universidades la población que estudia en la jornada nocturna es ligeramente superior a la de la jornada diurna. Quienes estudian en la noche lo hacen generalmente por la necesidad de trabajar, por lo que hacen grandes esfuerzos para dar cumplimiento a las responsabilidades académicas y laborales, bajo esas circunstancias de doble jornada posiblemente se origine la alteración en los estilos de vida saludable; las evidencias al parecer son síntomas de tipo físico, cambios poco favorables en los hábitos alimenticios y escasa práctica de la actividad física; a todo esto se suman altos niveles de estrés y decisiones basadas en el afrontamiento emocional y no centrado en la solución de problemas, lo cual a veces puede tener consecuencias inesperadas y poco beneficiosas.

**Tabla 11.** Discriminación por jornada académica

		Diurna	Nocturna	Total
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	39	59	98
	% dentro de Universidad	39,8%	60,2%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	81	97	178
	% dentro de Universidad	45,5%	54,5%	100,0%
	Recuento	120	156	276
	% dentro de Universidad	43,5%	56,5%	100,0%

Fuente: elaboración propia

### 3.1.1 Situación socioeconómica

En general, las poblaciones de ambas universidades pertenecen a capas poblacionales de poder económico medio tendiendo a bajo; al respecto, los resultados indican que 47,8% pertenecen a estrato 3, y 33% al estrato dos. Son estudiantes que manifiestan que sus ingresos no les alcanzan para sus gastos (el 41,3% dice que no alcanza) y que sus egresos no les permiten ahorrar (62,7% que no pueden ahorrar), es decir, viven al día luchando para responder a cada una de las metas propuestas. Con relación a la diversidad de roles, el estilo de vida se complejiza dado que todos los participantes además deben satisfacer otras necesidades referidas a la salud: física, psicológica y social en el orden personal y familiar (ver tablas 12, 13 y 14).

**Tabla 12.** ¿Sus egresos le permiten ahorrar?

	Frecuencia	Porcentaje
No	173	62,7
No responde	14	5,1
Sí	89	32,2
Total	276	100,0

Fuente: elaboración propia

**Tabla 13.** ¿Sus ingresos son suficientes para sus gastos?

	Frecuencia	Porcentaje
No responde	61	22,1%
Sí	101	36,6%
No	114	41,3%
Total	276	100,0%

Fuente: elaboración propia

**Tabla 14.** Distribución porcentual de número de aportantes a la familia

		0	1	2	3	4	5	6	
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	13	25	39	14	7	0	0	98
	% dentro de Universidad	13,3%	25,5%	39,8%	14,3%	7,1%	0,0%	0,0%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	28	36	70	30	9	3	2	178
	% dentro de Universidad	15,7%	20,2%	39,3%	16,9%	5,1%	1,7%	1,1%	100,0%
	Recuento	41	61	109	44	16	3	2	276
	% dentro de Universidad	14,9%	22,1%	39,5%	15,9%	5,8%	1,1%	,7%	100,0%

Fuente: elaboración propia

En la mayoría de los casos, en ambas instituciones es más frecuente la presencia de dos aportantes (39,8% y 39,3%, respectivamente). De acuerdo con este dato, se puede evidenciar el esfuerzo que hace la familia de los participantes para aumentar el ingreso y tener mejores oportunidades para satisfacer las diferentes necesidades de tipo físico, psicológico y social; aunque este por sí solo no garantiza la calidad de vida. Sin embargo, no se puede negar que a mayor ingreso se fortalece el afrontamiento y el estilo de vida de los individuos.

**Tabla 15.** ¿Recibe apoyo de su familia?

		A veces	No	No responde	Sí	Total
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	13	9	10	66	98
	% dentro de Universidad	13,3%	9,2%	10,2%	67,3%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	23	21	10	124	178
	% dentro de Universidad	12,9%	11,8%	5,6%	69,7%	100,0%
	Recuento	36	30	20	190	276
	% dentro de Universidad	13,0%	10,9%	7,2%	68,8%	100,0%

Fuente: elaboración propia

Con relación al apoyo familiar como se identificó, 22.5% de los estudiantes reciben apoyo familiar de la Universidad Miguel de Cervantes y 24,7% de la Universidad Católica Luis Amigó manifiestan que a veces obtienen apoyo (ver tabla 15); estos últimos porcentajes son relevantes porque evidencian de cierta manera una de las razones por las cuales los estudiantes necesitan trabajar y estudiar al mismo tiempo dados los gastos de pago de la matrícula, apoyo al sostenimiento de la familia o hijos, vivienda, entre otros. De acuerdo con las investigaciones sobre afrontamiento, se puede afirmar que, si a un joven le resultan escasas las estrategias de afrontamiento personal, entonces es relevante saber que cuenta con el sistema nuclear como fuente de apoyo social, al que a la vez se le adicionan el afrontamiento familiar o grupal.

También se indagó si el participante contaba con atención en salud, toda vez que un individuo debe hacerse al menos una vez por año un chequeo médico; esa costumbre probablemente prevenga enfermedades de tipo físico. Los resultados se registran en la tabla 16. Se halló que el mayor porcentaje cuenta con EPS para la atención en salud: de la UMC 24.5% y de la Universidad Católica Luis Amigó 89.3%; el servicio que le sigue es el de régimen subsidiado.

**Tabla 16.** Atención médica–situación de salud

Universidad		EPS	No	No responde	Prepagada	Privado	Régimen subsidiado o estatal	Total
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	24	1	6	11	26	30	98
	% dentro de Universidad	24,5%	1,0%	6,1%	11,2%	26,5%	30,6%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	159	3	3	2	2	9	178
	% dentro de Universidad	89,3%	1,7%	1,7%	1,1%	1,1%	5,1%	100,0%
Total	Recuento	183	4	9	13	28	39	276
	% dentro de Universidad	66,3%	1,4%	3,3%	4,7%	10,1%	14,1%	100,0%

Fuente: elaboración propia

**Tabla 17.** ¿Ha estado hospitalizado por enfermedad física?

		No	No responde	Sí	Total
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	27	50	21	98
	% dentro de Universidad	27,6%	51,0%	21,4%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	72	62	44	178
	% dentro de Universidad	39,9%	34,8%	24,7%	100,0%
Total	Recuento	99	112	65	276
	% dentro de Universidad	35,5%	40,6%	23,6%	100,0%

Fuente: elaboración propia

Al indagar si los estudiantes habían estado hospitalizados se halló que solo 23.6% contestó afirmativamente y 51% no (ver tabla 17); cuando alguien ha sido hospitalizado lo que se debe hacer en la institución educativa es presentar la incapacidad médica para que el estudiante pueda reorganizar el cumplimiento de las responsabilidades académicas, es decir, acude al afrontamiento basado en la solución de problemas y no centrado en las emociones, esa es una forma de garantizar el bienestar y cumplir con las metas académicas, y a la vez proteger la salud.

### 3.1.2 Búsqueda de ayuda

El cuestionario indagó si los encuestados buscaban ayuda y se encontró, como se puede apreciar en la tabla 18, que principalmente buscan al médico y, en segundo lugar, al psicólogo y en menor medida al asesor espiritual. Esta información es similar para las dos universidades y señala a médicos y psicólogos como los

que más inspiran confianza en los estudiantes. Se puede inferir, de acuerdo con los datos mencionados, el interés por la salud física, y psicológica lo que puede facilitar el diseño y planeación de esquemas de apoyo desde el bienestar universitario a partir de la promoción y la prevención de la salud.

Los datos también evidencian que algunos estudiantes han acudido a diferentes tipos de ayuda a la vez, quizá se deba a que los individuos inician la búsqueda de ayuda hasta encontrar y seleccionar aquella que piensan puede afrontar y resolver el problema de manera óptima o también hay condiciones altamente estresantes de la vida que ameritan la asesoría médica, psicológica y espiritual para tomar decisiones frente a un conflicto como el divorcio, la enfermedad terminal, la violencia intrafamiliar, la desaparición forzosa, una catástrofe natural o una situación de ciberbullying (ver tabla 18).

**Tabla 18.** Tipo de ayuda solicitada

ASESOR	Universidad Miguel de Cervantes	Universidad Católica Luis Amigó	Total
	Recuento 1	Recuento 2	
Médico	29	50	79
Psicólogo	21	28	49
No responde	8	23	31
Asesor espiritual	12	18	30
Psicólogo, médico	2	22	24
Ninguno	9	10	19
Asesor espiritual, psicólogo, médico	4	8	12
Otras combinaciones	7	8	15
Asesor espiritual, psicólogo	1	9	10
Psiquiatra	4	0	4
Asesor espiritual, psicólogo, psiquiatra, médico	0	3	3
	97	179	276

Fuente: Elaboración propia

NOTA\* se han eliminado las frecuencias totales menores a 2 puntos. Ese recuento lo denominamos otras combinaciones.

**Tabla 19.** Porcentaje de conocimiento de los servicios de bienestar en cada universidad estudiada

		No	No responde	Sí	Total
Universidad Miguel de Cervantes	Recuento	52	7	38	98
	% dentro de Universidad	53,1%	7,1%	37,8%	100,0%
Universidad Católica Luis Amigó	Recuento	70	11	97	178
	% dentro de Universidad	39,3%	6,2%	54,5%	100,0%
Total	Recuento	122	18	39	276
	% dentro de Universidad	44,2%	6,5%	48,6%	100,0%

Fuente: elaboración propia

---

Se indagó con los participantes acerca del conocimiento de los servicios de bienestar universitario (ver tabla 19); en el caso de la universidad chilena, la mayoría (53,1%) dicen que no conocen los servicios de bienestar universitario, mientras que en el caso colombiano pasa lo contrario, la mayoría dice conocer este servicio (54,4%).

El conocimiento de las acciones que oferta cada institución de educación superior da lugar a que los jóvenes accedan a la educación integral orientada desde el humanismo como lo es el caso de las instituciones participantes, si se hiciera un posicionamiento de dichas acciones, obviamente las competencias de los estudiantes apuntarían a la dimensión cognoscitiva y a la emocional y por tanto, serían ciudadanos, profesionales y seres dispuestos a la convivencia relativamente armónica consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

## 3.2 Resultados prueba de ciberbullying

Esta prueba, en sus primeros 11 ítems, indaga si la persona sufre de ciberbullying (ítems 1 al 11) y se puede clasificar como una víctima o, por el contrario (ítems del 12 al 22), la persona ejerce el ciberbullying contra otra u otras personas y se considera victimario. En las siguientes tablas se pueden ver los resultados que representan a las dos instituciones universitarias.

### ***Respuestas a preguntas que señalan el grado de ser víctima de ciberbullying (preguntas 1 a la 11)***

Si se observan con detenimiento los resultados de ciberbullying, se encuentra que la mayoría de población encuestada en ambas universidades manifiesta sufrir de este flagelo, pero también algunos indican que generan esta conducta contra otras personas. Esta dinámica es acorde con investigaciones que evidencian que, en el ciberbullying, el acosado en ocasiones cambia al rol de acosador.

Como medida de resumen, para cada ítem se calculó el porcentaje del sí sobre el no y se encontró que los aspectos que más configuran el sufrimiento tomando los superiores al 50%, son los insultos mal intencionados (79,6%), los insultos contados a otros (73,2%) y con un 61,7%, el hecho de que se difunda rumores sobre una persona. Otras conductas como las amenazas, el pirateo de cuentas y la exclusión de redes, obtienen porcentajes cercanos al 40%.

Puede decirse que difundir información dañina hacia el otro es una práctica que no requiere de alguna habilidad especial, basta con la intención y de ahí al hecho. Otras prácticas como las anteriormente mencionadas, requieren mayor habilidad en el manejo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación; en ambos casos es evidente la falta de autorregulación acorde con los diferentes roles que involucran el ciberbullying: acosado, acosador y observadores.

Tabla 20. Resultados del test sobre el ciberbullying

		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
1. Alguien me ha dicho palabras malintencionadas o soeces o me ha insultado usando el email o SMS.	MC	54	30	7	1	5	1	98	54	43	79,6%
	Universidad Católica Luis Amigó	89	80	6	1	2	0	178	89	89	100,0%
	Total	143	110	13	2	7	1	276	143	132	
2. Alguien ha dicho a otros palabras malintencionadas o soeces sobre mi usando internet o SMS.	MC	56	29	8	1	3	1	98	56	41	73,2%
	Universidad Católica Luis Amigó	103	59	9	2	5	0	178	103	75	72,8%
	Total	159	88	17	3	8	1	276	159	116	
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.	MC	66	27	1	3	1	98		66	31	47,0%
	Universidad Católica Luis Amigó	147	29	2	0	0	178		147	31	21,1%
	Total	213	56	3	3	1	276		213	62	
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal. (ejemplo: A través de email o red social)	MC	69	22	4	1	1	1	98	69	28	40,6%
	Universidad Católica Luis Amigó	144	32	2	0	0	0	178	144	34	23,6%
	Total	213	54	6	1	1	1	276	213	62	
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mi (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales).	MC	75	14	5	2	1	1	98	75	22	29,3%
	Universidad Católica Luis Amigó	151	25	2	0	0	0	178	151	27	17,9%
	Total	226	39	7	2	1	1	276	226	49	

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior

		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí (Facebook o MSN, Instagram, twitter otro)	MC	76	15	4	1	1	1	98	76	21	27,6%
	Universidad Católica Luis Amigó	156	21	0	0	0	0	177	156	21	13,5%
	Total	232	36	4	1	1	1	275	232	42	
7. Alguien ha publicado información personal sobre mí en internet.	MC	79	12	4	1	1	1	98	79	18	22,8%
	Universidad Católica Luis Amigó	158	19	0	1	0	0	178	158	20	12,7%
	Total	237	31	4	2	1	1	276	237	38	
8. Alguien ha publicado videos o fotos personales que son comprometedoras en internet.	MC	88	7	0	1	1	1	98	88	9	10,2%
	Universidad Católica Luis Amigó	170	6	2	0	0	0	178	170	8	4,7%
	Total	258	13	2	1	1	1	276	258	17	
9. Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado previamente en internet.	MC	86	8	1	1	1	1	98	86	11	12,8%
	Universidad Católica Luis Amigó	160	15	2	0	1	0	178	160	18	11,3%
	Total	246	23	3	1	2	1	276	246	29	
10. He sido excluido o retirado de una red social o de chat.	MC	71	22	1	0	2	2	98	71	25	35,2%
	Universidad Católica Luis Amigó	143	29	2	1	3	0	178	143	35	24,5%
	Total	214	51	3	1	5	2	276	214	60	
11. Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	MC	60	33	1	2	1	1	98	60	37	61,7%
	Universidad Católica Luis Amigó	135	37	3	1	2	0	178	135	43	31,9%
	Total	195	70	4	3	3	1	276	195	80	

Fuente: elaboración propia

---

De acuerdo con la tabla 22, del rol de víctima, los resultados indican que para el ítem: *alguien ha dicho a otros palabras malintencionadas o soeces sobre mí usando internet o messenger*, en la Universidad Miguel de Cervantes (UMC) hay un mayor porcentaje (73.2%) de estudiantes que han sido víctimas, con respecto a los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó.

Al ítem: *alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o messenger*, los participantes de la UMC evidencian que sí con 47%, frente a un 21.1% de la Universidad Católica Luis Amigó. Sobre la afirmación: *alguien ha pirateado mi cuenta de y se ha hecho pasar por mí en Facebook, Twitter, Instagram*, los estudiantes de la UMC reportan que sí con 27.6%, frente a un 13.5% de la Universidad Católica Luis Amigó.

En cuanto al ítem: *alguien ha publicado información personal sobre mí*, los universitarios de la UMC presentan un mayor porcentaje frente a los de la Universidad Católica Luis Amigó, es decir, 22.8% frente a un 12.7%. *Alguien ha publicado avisos o fotos personales que son comprometedoras en internet*, los universitarios de la UMC evidencian 10.2%, frente al 4.7% de la Universidad Católica Luis Amigó.

Frente al ítem: *alguien ha retocado fotos que yo había colgado previamente en internet*, los estudiantes de la UMC superan con 12.8% a los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó (11.3%). Al ítem que indaga: *he sido excluido o retirado de una red social o del chat*, los universitarios de la UMC evidencian 35.2%, mientras que los de la Universidad Católica Luis Amigó un 24.5%.

En cuanto al ítem: *alguien ha difundido rumores sobre mí por internet*, los participantes de la UMC registran el 61.7%, frente al 31.9%. Se destaca desde el rol de víctima, que las prácticas que predominan en ambas universidades son: alguien ha dicho a otros palabras malintencionadas o soeces y alguien ha dicho rumores sobre mí.

Respuestas a preguntas que señalan el grado de ser victimario de ciberbullying (preguntas 12 a la 22).

Tabla 21. Resultados ciberbullying

		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
12. He dicho palabras malintencionadas o soeces a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.	MC	58	34	4	1	1	98	58	39	67,2%
	Universidad Católica Luis Amigó	124	47	6	1	0	178	124	54	43,5%
	Total	182	81	10	2	1	276	182	93	
		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
13. He dicho palabras malintencionadas sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS	MC	69	24	3	1	1	98	69	28	40,6%
	Universidad Católica Luis Amigó	133	42	2	1	0	178	133	45	33,8%
	Total	202	66	5	2	1	276	202	73	
		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
14. He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.	MC	88	8	0	1	1	98	88	9	10,2%
	Universidad Católica Luis Amigó	174	3	1	0	0	178	174	4	2,3%
	Total	262	11	1	1	1	276	262	13	
		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	No responde			NO	SI	Porcentaje SI/No
15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y /o he robado su información personal (email o red social).	MC	92	5	0	1	98		92	5	5,4%
	Universidad Católica Luis Amigó	171	6	1	0	178		171	7	4,1%
	Total	263	11	1	1	276		263	12	
		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	No responde			NO	SI	Porcentaje SI/No
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella (mensajería instantánea o cuenta en red social).	MC	93	4	0	1	98		93	4	4,3%
	Universidad Católica Luis Amigó	172	5	1	0	178		172	6	3,5%
	Total	265	9	1	1	276		265	10	

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior

		No	Sí, una o dos veces	Sí, más de una vez a la semana	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona. (Facebook o MSN)	MC	85	12	0	1	98	85	12	14,1%
	Universidad Católica Luis Amigó	160	17	1	0	178	160	18	11,3%
	Total	245	29	1	1	276	245	30	
		No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	No responde		NO	SI	Porcentaje SI/No
18. He publicado información personal que me compete de alguien en internet.	MC	93	4	0	1	98	93	4	4,3%
	Universidad Católica Luis Amigó	174	3	1	0	178	174	4	2,3%
	Total	267	7	1	1	276	267	8	
		No	Sí, una o dos veces	No responde			NO	SI	Porcentaje SI/No
19. He publicado videos o fotos comprometen a alguien en internet.	MC	93	4	1	98		93	4	4,3%
	Universidad Católica Luis Amigó	175	3	0	178		175	3	1,7%
	Total	268	7	1	276		268	7	
		No	Sí, una o dos veces	No responde			NO	SI	Porcentaje SI/No
20. He retocado fotos o videos de alguien que estaban publicados previamente en internet.	MC	92	5	1	98		92	5	5,4%
	Universidad Católica Luis Amigó	171	7	0	178		171	7	4,1%
	Total	263	12	1	276		263	12	

Fuente: elaboración propia

Desde el rol de victimario se encontraron los siguientes resultados: ítem *he dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet*. Los participantes de la Universidad Miguel de Cervantes (UMC) obtienen un 67.2% y los de la Universidad Católica Luis Amigó 43.5%. Al ítem: *he dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS*, los estudiantes de la UMC alcanzan el 40.6%, porcentaje más alto que el de los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó con 33.8%.

---

En el ítem: *he amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet*, los participantes de la UMC obtuvieron 10.2% y los de la Universidad Católica Luis Amigó 2.3%. Al ítem: *he pirateado la cuenta de correo de alguien y/o he robado su información personal (email o red social)*, un 10.2% de los estudiantes de la UMC respondieron que sí, y 2.3% de la Universidad Católica Luis Amigó también realizaban este tipo de práctica.

*He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella (mensajería instantánea o cuenta en red social)*, 4.3% de los participantes de la UMC contestaron afirmativamente, y 3.5% de los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó también refieren el mismo tipo de práctica. Al ítem: *he creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona (Facebook o MSN)*, el 14.1% de los participantes de la UMC contestaron que sí y el 11.3% de los de Universidad Católica Luis Amigó refieren el mismo tipo de práctica.

A la pregunta: *¿He publicado información personal que no me compete de alguien en internet?*, el 4.3% de los universitarios de la UMC contestaron que sí y el 1.7% de la Universidad Católica Luis Amigó refieren el mismo tipo de práctica con un 2.3%. Al ítem: *he publicado videos o fotos que comprometen a alguien en internet*, el 4.3% de los estudiantes de la UMC respondieron afirmativamente, así como el 1.7% de los participantes de la Universidad Católica Luis Amigó.

En el ítem: *he excluido o ignorado a alguien en una red social o chat*, el 29.3% de los universitarios de la UMC contestaron afirmativamente, y el 78% de la Universidad Católica Luis Amigó realizan el mismo tipo de práctica. A la pregunta: *¿He difundido rumores sobre alguien en internet?* un 9.0% de los participantes de la UMC afirman que sí, al igual que el 6.6% de los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó.

### 3.3 Estilos de vida saludable

Dado que la tabla de comparación de las dos universidades es extensa, esta se puede ver completa en el Apéndice 6. Por ahora, se muestra la tabla resumida, en la que no se discrimina la Universidad, pero con la cual se pueden hacer algunos análisis.

Para facilitar la lectura de la información, en este caso la tabla resumen, se fragmentó en tres partes, la primera se refiere a las conductas que se consideran estilo de vida saludables, la segunda agrupa los ítems que enuncian conductas contrarias al bienestar, y la tercera parte, los ítems que hacen referencia a la relación con otras personas como forma de equilibrar y lograr bienestar.

**Tabla 22.** Respuestas a preguntas negativas sobre estilos de vida saludables

Pregunta	ns-nr	1 Nunca	2 Algunas veces	3. Con frecuencia	4 Casi siempre	5. siempre	Total
5. Usted consume alguna sustancia psicoactiva, droga, fuma o usa medicamentos sin ser medicados o formulados.	3	180	49	14	19	11	276
6. Usted maneja el auto o moto después de beber alcohol u otra sustancia.	0	267	5	1	1	2	276
9. Usted se acelera o estresa con facilidad.	2	14	116	60	55	29	276

Fuente: elaboración propia

Se encontró que varios participantes han consumido sustancias psicoactivas algunas veces, con frecuencia, casi siempre y siempre genera un resultado de 93 personas; es decir, 33,69% consumen sustancias psicoactivas con diferente frecuencia. Con relación al alcohol, la respuesta es mucho más contundente, pues el 96,73% señala que nunca han manejado bajo los efectos del alcohol.

Los datos evidencian factores de riesgo para la salud, lo cual aumenta la vulnerabilidad de los estudiantes que manifiestan la falta de fortaleza en las estrategias de afrontamiento y la autorregulación; esto es un campanazo de atención para revisar las estrategias de formación integral que ofrecen algunas instituciones de educación superior. En el contexto más amplio es un llamado de atención a las políticas de calidad de vida que ambos países ofrecen a la población joven y, en general, en Latinoamérica.

**Tabla 23.** Respuestas a preguntas que indican actividades saludables

Pregunta	ns-nr	1 Nunca	2 Algunas veces	3. Con frecuencia	4 Casi siempre	5. siempre	Total
3. Usted realiza actividades físicas, como caminar, montar bicicleta.	2	25	93	47	51	58	276
4. Su alimentación es balanceada, come al menos cuatro veces en el día.	1	22	74	52	63	64	276
7. Usted duerme bien y se siente después descansado.	2	16	117	58	61	22	276
8. Usted se relaja y disfruta del tiempo libre.	2	5	89	54	57	69	276
10. Usted realiza actividades para descansar y divertirse.	1	12	106	50	69	38	276
11. Usted puede pensar positivamente y de manera optimista.	2	3	35	63	111	62	276
15. Usted va al médico al menos una vez por año a citas de control.	2	29	70	37	56	81	275
16. Usted se siente satisfecho y en paz consigo mismo.	2	7	52	50	86	79	276
17. Usted tiene propósitos o metas de vida a largo plazo (5 años).	0	6	10	17	52	191	276
18. Usted siente confianza en sí mismo.	2	6	37	27	88	116	276

Fuente: elaboración propia.

En este caso, los estudiantes manifiestan la tendencia a realizar prácticas saludables que cada ítem refiere, en todas las respuestas hay más personas contestando en las opciones con frecuencia, casi siempre y siempre, en comparación a los que contestan algunas veces y nunca. Estos datos evidencian factores protectores por parte de los universitarios y la práctica de estilos saludables en el campo físico, psicológico y social; se destaca en la población en general el optimismo, la satisfacción consigo mismo y las metas de vida a lo largo de cinco años. Estos aspectos fortalecen el afrontamiento y la prevención del ciberbullying (ver tabla 23).

**Tabla 24.** Respuestas a preguntas que denotan acompañamiento de otras personas

Pregunta	ns-nr	1 Nunca	2 Algunas veces	3. Con frecuencia	4 Casi siempre	5. siempre	Total
2. Usted da y recibe cariño.	3	4	31	28	57	153	276
1. Usted tiene con quien hablar de las cosas que son importantes.	0	3	53	25	60	135	276
12. Usted busca el apoyo de sus amigos cuando es necesario.	2	22	87	53	66	46	276
13. Usted busca el apoyo de las personas de la Universidad cuando es necesario.	0	70	120	41	23	22	276
14. Usted busca el apoyo de su familia cuando es necesario.	0	16	66	37	49	108	276
19. Usted cuenta con personas que lo pueden ayudar si presenta algún problema.	0	9	33	32	59	143	276
20. Usted tiene algún guía espiritual.	0	128	39	24	29	56	276

Fuente: elaboración propia

En las respuestas hay una gran dispersión, es difícil ver un patrón; por ejemplo, las personas no tienden a buscar el apoyo de otras personas como amigos o compañeros de la universidad, mientras que sí manifiestan tener personas con las cuales hablar de cosas importantes, además de recibir cariño, cuentan además con la ayuda de otros para resolver sus problemas. A pesar de no existir un patrón, es de destacar que los participantes cuentan con factores de protección para la salud, de modo que se fortalecen para afrontar las situaciones estresantes que demanda la vida universitaria y, si se tratase de una situación de ciberbullying, poseen fuentes de apoyo social para resolver las situaciones complejas que en algunos casos requerirán de asesoría psicológica, médica, espiritual o legal.

## 3.4 Estrategias de afrontamiento

De la misma forma que las pruebas anteriores, el F-COPES generó una gran cantidad de resultados (apéndice 7). En este orden de ideas se elaboró un cuadro resumen que se dividió en tres partes: en la primera se concentraron las preguntas que hacen referencia a una actitud positiva y el uso de la inteligencia como forma de afrontar los problemas; el segundo cuadro contiene las preguntas que reflejan el afrontamiento con ideas espirituales milagrosas y mágicas; y el último cuadro contiene las preguntas que hacen referencia al afrontamiento con otras personas.

**Tabla 25.** Afrontamiento con inteligencia y actitud positiva

PREGUNTA	ns-nr	1. Totalmente en desacuerdo	2. Moderado desacuerdo	3. Ni acuerdo Ni en desacuerdo	4. Moderado acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
11. Enfrentando los problemas con la cabeza y tratando de encontrar soluciones rápidas.		1	6	16	35	218
13. Demostrando que son fuertes.	6	37	32	68	71	62
15. Aceptando los eventos estresantes como parte de la vida.	2	21	32	66	91	64
18. Aceptando que las dificultades aparecen de forma inesperada.	3	11	17	62	100	83
21. Creyendo que usted y la familia pueden manejar los problemas.	4	8	19	68	106	71
23. Definiendo el problema familiar de una forma más positiva, de modo que no nos sintamos demasiado desanimados.	4	40	34	66	83	49
25. Sintiendo que, sin importar lo que se haga para estar preparados, siempre se tendrá dificultad para afrontar problemas.	4	28	33	72	89	50
3. Entendiendo que ustedes tienen el poder para resolver problemas importantes.	1	14	20	49	104	88
7. Sabiendo que la familia tiene la fortaleza para resolver los problemas.		11	16	43	90	116

Fuente: elaboración propia

Como se puede ver, en la tabla 25 las frecuencias de respuesta más alta se concentran en la opción de moderado acuerdo y totalmente de acuerdo, lo que indica la tendencia a ser fuertes ante los problemas, a enfrentarlos con la cabeza y tener una visión positiva de los mismos; a su vez, cada uno tiene el poder para solucionar sus propios problemas y otros similares. Además, se evidencia el uso de la reestructuración, es decir, la capacidad de los sujetos para redefinir los eventos estresantes (ver ítems 11, 13, 15, 3 y 7), así se fortalece la probabilidad por parte de estos de resolver las situaciones de manera efectiva.

Le siguen, como estrategia, el apoyo familiar (ítem 21), el espiritual (ítem 23) y el apoyo social (ítem 25). Las investigaciones de Macias (2012), Hernández (1991) y Casimiro (2018) evidencian que cuando para un individuo o familia no es suficiente la estrategia la reestructuración, entonces acuden a otro tipo de estrategias de afrontamiento como las religiosas, familiares, grupales o comunitarias. Esa obtención de ayuda se logra por petición de cada uno de los miembros de la familia o de uno de los integrantes; de este modo, la búsqueda prosigue hasta solucionar la situación tensionante.

**Tabla 26.** Afrontamiento orientado a lo espiritual, apoyo social y evaluación pasiva

PREGUNTA	ns-nr	1. Totalmente en desacuerdo	2. Moderado desacuerdo	3. Ni acuerdo Ni en desacuerdo	4. Moderado acuerdo	5. Totalmente de acuerdo	Total
12. Viendo televisión	3	181	30	37	16	9	276
29. Teniendo fe en Dios.	3	51	18	38	45	121	276
14. Asistiendo a servicios de la iglesia	1	104	39	57	46	29	276
22. Participando en actividades de la iglesia.	3	118	39	46	44	26	276
17. Viendo los juegos de azar, un recurso importante para resolver los problemas.	1	213	27	20	9	6	276
27. Creyendo que, si se espera lo suficiente, el problema desaparecerá por si solo.	4	116	53	66	25	12	276

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con la prueba, se identifica la tendencia del uso de la búsqueda de apoyo espiritual (ítem 14, 22 y 27), respuesta que va paralela a la evaluación pasiva (ítem 12 y 17). Los juegos de azar son una de las estrategias menos usada por los participantes, ellos manifiestan el total desacuerdo con esta.

### 3.5 Comparaciones de variables y de grupos

Como se sabe, se aplicaron tres pruebas: la de estilos de vida, la de estrategias de afrontamiento y la de cyberbullying. Al respecto, se busca el grado de relación entre las variables y los grupos que representan.

Para adelantar un análisis correlacional es necesario saber si las variables tienen una distribución normal; si la distribución es normal se pueden aplicar pruebas de correlación paramétricas. Por el contrario, cuando estas no cumplen con el parámetro de normalidad es necesario acudir a pruebas no paramétricas que permitan conocer el grado de relación.

Por lo anterior se sometieron a la prueba de normalidad de Kolgomorov-Smirnov y Shapiro-Wilk (ver apéndice 1), con los siguientes resultados que se muestran en la **tabla 27**.

**Tabla 27. Prueba de normalidad**

Prueba	Resultados de normalidad Pruebas: Kolgomorov-Smirnov Y Shapiro-Wilk.
F copes, estrategias de afrontamiento	Ningún ítem, tanto de los que contestaron de la universidad UMC y de la Universidad Católica Luis Amigó fueron superiores a 0,05, lo que quiere decir que estos datos no se distribuyen normalmente (apéndice 1).
Prueba estilos de vida Saludable	Al igual que la prueba anterior ningún ítem fue superior a 0,05, e indica que tampoco tienen una distribución normal (apéndice 2).
C-Bullying	En esta prueba tampoco ningún ítem fue superior a 0,05, por lo tanto, no está distribuida en forma normal (apéndice 3).

Fuente: elaboración propia

A partir de estos resultados es necesario aplicar pruebas no paramétricas para determinar si hay alguna relación entre los resultados de las pruebas aplicadas. Al respecto, se escogió la prueba de U de Mann-Whitney (Ruiz, Moreno-Palacios y Talavera, 2013) que se considera el equivalente no paramétrico de la prueba de *t de student* (Sánchez, 2015).

Esta prueba es un procedimiento no paramétrico para comparar los valores de dos variables aleatorias, cuantitativas o cualitativas ordinales, de dos muestras independientes que no cumplen con la normalidad u otras condiciones previstas por la estadística, como en este caso.

En la tabla 28 se pueden ver los resultados de la aplicación del test de U de Mann-Whitney en las tres pruebas; muestran si los ítems presentan o no diferencias entre la UMC y la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá, para las tres pruebas se trabajó con un nivel de significancia del 5%.

En cada caso se señalan los ítems en los cuales se detectaron diferencias significativas, comparando los resultados de ambas universidades.

» *Estrategias de afrontamiento*

Ítems de estrategias de afrontamiento en los cuales hay diferencias significativas entre las dos universidades, según resultados de U Mann-Whitney.

**Tabla 28.** Ítems de estrategias de afrontamiento con diferencias significativas entre UMC y Universidad Católica Luis Amigó

	U de Mann-Whitney	Z	Sig. asintótica (bilateral)
2. Buscando apoyo y estímulo en Amigos. Evalúa obtención de apoyo social	7182,500	-2,517	,012
3. Entendiendo que ustedes tienen el poder para resolver problemas importantes. Evalúa reestructuración	7481,500	-2,052	,040
5. Buscando consejo en los parientes, abuelos, tíos. Evalúa obtención de apoyo social	6910,500	-2,788	,005
7. Sabiendo que la familia tiene la fortaleza para resolver los problemas. Evalúa reestructuración	7004,000	-2,875	,004
12. Viendo televisión. Evalúa evaluación pasiva	7295,000	-2,368	,018
14. Asistiendo a servicios de la iglesia. Evalúa búsqueda de apoyo espiritual	6562,500	-3,410	,001
16. Compartiendo las preocupaciones con amigos cercanos. Evalúa la obtención de apoyo social	7041,500	-2,518	,012
17. Viendo los juegos de azar, un recurso importante para resolver los problemas. Evalúa evaluación pasiva	7448,000	-2,735	,006
21. Creyendo que usted y la familia pueden manejar los problemas. Evalúa movilización familiar	6996,500	-2,519	,012
22. Participando en actividades de la iglesia. Evalúa reestructuración	7096,000	-2,482	,013

Fuente: elaboración propia

Como se observa, todos los U-valor son menores al 0,05, lo que indica que estos presentan diferencias significativas entre las dos universidades.

Es decir, en estos 10 ítems se encontraron diferencias significativas entre la forma como contestan los discentes de la UMC en relación con los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó. Las diferencias pueden ser por aspectos sociales y culturales que se manifiestan en el uso de las estrategias de afrontamiento como la reestructuración, la obtención de apoyo social, la búsqueda de apoyo espiritual y la movilización familiar.

Por el contrario, el 65,51% de los estudiantes de la UMC y de la Universidad Católica Luis Amigó contestan de manera similar a las estrategias de afrontamiento. Aunque las diferencias se presentan en un porcentaje más bajo, hace pensar que a la hora de establecer estrategias de prevención y promoción de estilos de vida saludable se deben tener en cuenta los modelos de formación, misión, visión, proyecto educativo institucional, la disciplina en la que se están formando, para fortalecer las competencias del ser, saber, saber hacer y convivir (ver tabla 29).

**Tabla 29.** Semejanzas de estrategias de afrontamiento de las universidades

Ítem	Descripción del Ítem
1	Compartiendo las dificultades con los parientes.
4	Buscando información y consejo de personas que han enfrentado problemas iguales o parecidos.
6	Buscando asistencia en servicios y programas comunitarios diseñados para ayudar a familias o personas en la misma situación.
8	Recibiendo regalos y ayuda de vecinos (comida, que hagan diligencias).
10	Pidiendo a los amigos ayuda y favores.
11	Enfrentando los problemas con la cabeza y tratando de encontrar soluciones rápidas.
13	Demostrando que son fuertes.
18	Aceptando que las dificultades aparecen de forma inesperada.
19	Compartiendo actividades con parientes (salir juntos, comer).
20	Buscando consejo profesional y ayuda para las dificultades familiares personales.
23	Definiendo el problema familiar de una forma más positiva, de modo que no nos sintamos demasiado desanimados.
24	Preguntando a los parientes cómo se sienten ellos con los problemas a los que se están enfrentando .
25	Sintiendo que, sin importar lo que se haga para estar preparados, siempre se tendrá dificultad para afrontar problemas.
26	Buscando consejo de un sacerdote o asesor espiritual.
27	Creyendo que, si se espera lo suficiente, el problema desaparecerá por sí solo.
28	Compartiendo los problemas con los vecinos.
29	Teniendo fe en Dios.

Fuente: elaboración propia

Las semejanzas en estrategias de afrontamiento están vinculadas con el uso del apoyo social, la reestructuración, la búsqueda de apoyo espiritual, la movilización familiar y la evaluación pasiva. Se puede afirmar que para los participantes de ambas universidades, la familia es una importante fuente de apoyo social y de afrontamiento a las vicisitudes de la vida universitaria, a lo que le sigue la reestructuración, es decir, transformar la perspectiva cognoscitiva que se tiene acerca de la vida (ver tabla 29).

» *Diferencias significativas en la prueba de estilos de vida*

Con respecto a la prueba de estilos de vida (Apéndice 8), con la prueba de U de Mann-Whitney se encontró que en 6 ítems hay diferencias; en este caso representa el 30%, en los cuales los estudiantes de una u otra universidad tienden a contestar en forma diferente, lo cual quiere decir que en el 70% de los ítems restantes contestan más o menos igual. Los ítems que presentan diferencias significativas se presentan en la tabla 30 de la prueba de estilos de vida.

**Tabla 30.** Ítems de estilos de vida con diferencias significativas entre UMC y Universidad Católica Luis Amigó

	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica (bilateral)
1. Usted tiene con quién hablar de las cosas que son importantes.	6778,500	22709,500	-3,293	,001
2. Usted da y recibe cariño.	6972,000	22548,000	-2,779	,005
6. Usted maneja el auto o moto después de beber alcohol u otra sustancia.	8061,000	23992,000	-3,386	,001
11. Usted puede pensar positivamente y de manera optimista.	7248,000	23001,000	-2,236	,025
12. Usted busca el apoyo de sus amigos cuando es necesario.	6957,500	22710,500	-2,673	,008
20. Usted tiene algún guía espiritual.	7209,000	12060,000	-2,531	,011

Fuente: elaboración propia

Los ítems en los que se encontraron semejanzas entre las instituciones participantes se relacionan en la tabla 31.

**Tabla 31.** Estilos de vida saludable—ítems en los que no existían diferencias

Ítem	Descripción del ítem
3	Usted realiza actividades físicas, como caminar, montar bicicleta.
4	Su alimentación es balanceada, come al menos cuatro veces en el día.
5	Usted consume alguna sustancia psicoactiva, droga, fuma o usa medicamentos sin ser medicados o formulados.
7	Usted duerme bien y se siente después descansado.
8	Usted se relaja y disfruta del tiempo libre.
9	Usted se acelera o estresa con facilidad.
10	Usted realiza actividades para descansar y divertirse.
13	Usted busca el apoyo de las personas de la Universidad cuando es necesario.
14	Usted busca el apoyo de su familia cuando es necesario.
15	Usted va al médico al menos una vez por año a citas de control.
16	Usted se siente satisfecho y en paz consigo mismo.
17	Usted tiene propósitos o metas de vida a largo plazo (5 años).
18	Usted siente confianza en sí mismo.
19	Usted cuenta con personas que lo pueden ayudar si presenta algún problema.

Fuente: elaboración propia

En las prácticas de estilos de vida saludable, los participantes de ambas instituciones presentan semejanzas en las actividades de tipo físico, a lo que se le agrega la visita al médico; el apoyo se identifica en los ámbitos familiar y universitario, la meta a cinco años coincide más o menos con la titulación como profesional, para lo cual es necesario la confianza en sí mismo; los anteriores aspectos se pueden considerar como factores de bienestar individual y colectivo.

## CAPÍTULO 4

**Lineamientos para  
la construcción  
de la propuesta,  
experiencias exitosas**

---

*Estamos felices, queremos existir, no por eso estamos locos.  
Somos de una generación diferente conectados a través  
de las tecnologías de la información y la comunicación,  
estamos dispuestos a aprender  
queremos que aprendan de nosotros.*

Como parte de la investigación y de la revisión de las variables estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y cyberbullying, se consideró pertinente plantear una propuesta que fortaleciera el proceso formativo de los discentes de las universidades teniendo en cuenta las experiencias exitosas realizadas por los investigadores de la UMC y la Universidad Católica Luis Amigó y los estudiantes.

En 1999, hace 18 años, Morín (1999) realizó la publicación de *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*; mirándolo desprevenidamente, el título de la obra sugiere la diversidad, por eso usa el plural de saber y por eso es válido hablar de culturas, verdades, existencias, las cuales están ahora mediadas por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). En su obra, el autor menciona que “las técnicas migran de una cultura a otra” (p. 28); tal es el caso de las TIC, según López et al. (2015), “a través de la virtualidad se refleja una determinada percepción del entorno en el que nos desenvolvemos, una particular manera de mirar y de ser mirados” (p. 20), así se tejen diferentes lazos vinculares, simbologías, en las que los estudiantes y toda su red de relaciones viven la evolución que les permiten desarrollar las competencias específicas del saber estudiado; en ese entramado aprenden a convivir y se construyen subjetividades. Surge entonces un interrogante: ¿Cuáles de esas transformaciones les permiten aprender a convivir consigo mismos, con el otro y la naturaleza? No hay una respuesta específica; tenemos fe, esperanza y queremos estar convencidos de la diversidad; cada uno de los actores de la comunidad universitaria tiene la sabiduría suficiente para proporcionar el bienestar, la seguridad, la salud y el afrontamiento necesario en las diferentes situaciones de la vida personal y profesional.

Al respecto, el investigador español Echeverría (2000) afirma que “el desarrollo de las avanzadas tecnologías de información y comunicación les permite configurar un nuevo espacio social, al cual designa como el tercer entorno” (como se citó en López et al., 2015, p. 22); en este, se cultiva la interculturalidad, se programan encuentros, se preparan sesiones de aprendizaje, se resuelven conflictos, otras personas desde el “tercer entorno” mantienen el contacto psicológico y los lazos familiares del que está probablemente al otro lado del mundo; también se puede todos los días estar dispuestos a aprender una nueva faceta de la vida y de las TIC, sobre todo, una forma virtual de relacionarnos con el mundo en que convivimos. Quiere decir, entonces, que las propuestas formativas de promoción, prevención e intervención deben incluir el uso de tecnologías como una estrategia para generar salud, pero, más allá de eso, es entender y comprender que las nuevas generaciones pueden poner a volar su imaginación, como afirma Lederach (2007), “para prever y actuar sobre la base de que vivimos en, y formamos parte de, una red [o redes] de relaciones

---

interdependientes, que incluyen a nuestros enemigos [rivales, desconocidos, contrincantes, discrepantes]. Los destinos de nuestros descendientes” (p. 132) pueden encontrarse, o, al contrario, hacen parte de las incertidumbres de la existencia humana, de la tecnología y la naturaleza.

Es posible plantear además, que mediante el lenguaje verbal y no verbal se generan posibilidades de encuentro empático o desencuentros; eso se aprende a través de la trayectoria como personas, estudiantes, docentes e investigadores. Algunas de las dimensiones incluidas sencillamente hay que vivirlas; es decir, se va de la experiencia a la teoría, al convivir en las aulas de clases (fuera de ellas también), o arrancamos de la teoría y vamos a la experiencia, o desarrollamos ambas.

El mismo Lederach (2007) menciona también la relevancia de la confianza en la red de relaciones interdependientes; para confiar no se necesita ser individuos iguales, pueden ser diferentes o complementarios, sin embargo, es vital la confianza en sí mismos y el otro; la confianza entre docente y estudiante es necesaria para que ambos actores rebocen de saber: el disciplinar, el cotidiano, el tecnológico, el convivir y hasta el espiritual.

Desde los planteamientos de Ceberio y Watzlawick (1998), “en estos tiempos de posmodernidad, aceptar la óptica de la complejidad implica reconocer y respetar una pluralidad de puntos de vista que se traducen en una multiplicidad de modelos interpretativos” (p. 16) de las realidades psicosociales, culturales, económicas, virtuales y, entre ellas mismas, complementarias, pero no necesariamente antagónicas; con estos modelos es posible que se generen transformaciones en la convivencia, con las que algunos estarán completamente satisfechos y felices, otros no tanto; algunos aprenderán a ser optimistas, a tener sentido del humor en vez de planear cómo agredir o violentar al otro; quizá la situación más compleja sea para aquellos denominados sobrevivientes de alguna catástrofe natural o antrópica. Así surge la encrucijada acerca de cuáles son las estrategias de afrontamiento, los estilos de vida saludables y cómo a partir del uso de las TIC se van a cambiar o transformar las diferentes realidades en las que está inmerso e interactúa el ser humano, cómo aprovechamos la sabiduría que cada ser posee, entre otras; en esa dilucidación no se encuentran respuestas únicas, por el contrario, las respuestas son múltiples, a veces llenas de incertidumbres. En el campo de las ciencias sociales y de la salud se sugiere aprovechar el saber de cada disciplina y el saber cotidiano de cada individuo para construir un metaconocimiento que impacte el bienestar colectivo, individual, de los estudiantes universitarios además de su red de relaciones dentro de la sociedad, con responsabilidad social, integrando la teoría y la práctica; entonces, se hace una breve descripción de las posibles teorías que contribuyen a la transformación del mundo de la vida universitaria.

---

## 4.1 Teoría ecológica

En este enfoque se identifican dos tendencias: la primera descrita por Hernández y Bravo (2013), quienes afirman que:

La eco-eto-antropología surge en la articulación de disciplinas que conciben al hombre como resultante de la evolución biológica y cultural, pues si bien el ser humano está en parte determinado por procesos evolutivos, también en parte él los determina, en su papel simultáneo de observador, actor y gestor (p. 57).

Este planteamiento conlleva a formas específicas y complejas de vinculación entre los humanos, la cultura, la naturaleza y la tecnología; por lo mismo, en los ambientes universitarios la interculturalidad es evidente, cada joven que llega a las instituciones de educación superior trae consigo su propia historia y la de los contextos sociales de donde proviene, algunos son conscientes y otros están inmersos en estados de no consciencia, igual ambos co-existen en la vida del joven y se encuentran con otros similares o diferentes en la convivencia en la institución de educación superior.

No obstante, Pereira (2005) señala que “el organismo humano en crecimiento realiza una acomodación progresiva a un medio ambiente inmediato y esta relación es afectada por fuerzas que provienen de entornos físicos y sociales” (p. 39); esto implica la interdisciplinariedad en el abordaje de los procesos humanos, específicamente la salud, el bienestar y la forma de vinculación en lo individual y colectivo; el mismo autor destaca sobre este enfoque:

- La conducta surge en función del intercambio de la persona con el ambiente.
- La interacción individuo-medio ambiente es bidireccional y recíproca.
- El ambiente va más allá del entorno inmediato, incluyendo entornos más amplios y sus respectivas influencias e interconexiones.
- Defiende una concepción topológica según la cual el ambiente ecológico está formado por una serie de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la otra: Microsistema, Mesosistema, Exosistemas y Macrosistema (Pereira, 2005, p. 40).

En la figura 5 se incluye cada uno de los microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, donde el eje es el estudiante universitario, eso permite observar que cada joven está inmerso en una complejidad de interacciones, como también todos los actores de la comunidad universitaria.

**Figura 5.** Enfoque ecosistémico

Fuente: Adaptado de Pereira (2005)

Bronfenbrenner (1987, como se citó en Pereira, 2005), destaca que si los roles, actividades o diadas en los que participa la persona generan confianza mutua, la orientación positiva, el desarrollo de la persona y las formas de vinculación se fortalecen; así se construye un mundo más esperanzador y optimista. Sin embargo, no se puede desconocer que cada situación, grupo o persona puede estar expuesto a factores de riesgo y protección. Cuando un individuo elige una opción, dentro de su abanico de posibilidades, asume las consecuencias y responsabilidades de su elección. A propósito, se ha encontrado en el desarrollo de la investigación que los compañeros de la universidad y los docentes constituyen soporte afectivo para los universitarios porque algunos de los jóvenes están solos, sus padres o familias han migrado buscando mejores condiciones de calidad de vida, o son los mismos estudiantes los que han migrado para continuar o iniciar su formación universitaria; ambas posiciones demandan del individuo y el grupo familiar la revisión de las estrategias de afrontamiento o el establecimiento de otras más acordes con las situaciones de vida.

El aporte del enfoque ecológico consiste en entender las relaciones de los universitarios con los contextos y sujetos con los que interactúan en la cotidianidad y en nuevas vinculaciones; muchas de estas mediadas por las Tecnologías de la Información y de la Comunicación, construyendo así, según Ortega, Del

---

Rey y Sánchez (2012), la ciberconvivencia; es de entender que desde los ecosistemas se da la posibilidad de elaborar nuevas vinculaciones o de mantener aquellas fortalecedoras de la salud y el bienestar, no se puede desconocer el poder de autonomía del sujeto, su regulación para actuar, pensar y sentir.

El sujeto, su grupo familiar y comunidad, a veces pasan por momentos críticos y poco esperanzadores que demandan otro tipo de cualidades o competencias, como lo es la resiliencia, eje que se presenta a continuación.

## 4.2 Teoría resiliencia

Para Artuch (2014):

La resiliencia en el ámbito de las ciencias humanas y la psicología hace referencia a una cualidad que poseen todos los seres humanos, que resulta de un proceso dinámico de interacción entre el propio individuo y la sociedad o entorno, y que permite no sólo afrontar la adversidad sino salir fortalecido de ella (p. 102).

La resiliencia tiene en cuenta tres condiciones críticas: crecer o encontrarse en una situación adversa (subjetiva), disponer de factores de protección (internos y externos) y lograr una adaptación positiva a pesar de la situación de adversidad (competencia). En los universitarios, así como en toda persona, a veces se dan episodios de situaciones adversas como la violencia intrafamiliar, el alcoholismo, los desastres naturales o provocados por el hombre; para algunos de ellos estudiar psicología, trabajo social o derecho resultó ser un factor protector generador de nuevas posibilidades para el bienestar individual y colectivo, toda vez que al mejorar las condiciones de al menos uno de los integrantes del grupo familiar, escolar o comunitario, la transformación se produce, esa es la chispa que se necesita para que los otros tengan la inquietud de que es posible el cambio, aunque no sea como lo esperaban.

La resiliencia es vinculada con varios procesos de la vida humana; López (2015) menciona algunos que coinciden con lo reportado por los estudiantes durante la investigación; uno de estos es el crecimiento postraumático, entendido como el hecho de haber vivido algún trauma y experimentar cambios positivos; en este rango están el secuestro extorsivo, el desplazamiento y la desaparición forzosa, la conducta suicida, la violación. Acero (2012) señala que el crecimiento postraumático no es una experiencia universal, más bien:

El trabajo que pueden hacer las personas al interior de un proceso terapéutico implica por lo tanto un reconocimiento de sus emociones, una integración de estas a la estructura personal y la puesta en acción de adecuadas estrategias de afrontamiento que le permitan proyectarse al futuro y crecer como seres humanos al no tomar la adversidad como un enemigo sino como un maestro de la vida (p. 6).

Al respecto, algunos estudiantes parecen haber aprendido y a otros, por el contrario, les es más difícil y prefieren no hablar del tema; la manifestación de esta condición se evidencia muchas veces en la disposición a la confianza en otras personas, a la colaboración y el deseo de compartir la experiencia, indicando qué se aprendió, cómo se hace para afrontar el día a día, además de la empatía cuando se sabe de otro par con experiencia similar de igual o de mayor impacto. De todas formas, queda la duda en Colombia del impacto psicosocial del sufrimiento de 50 años de conflicto armado interno y en Chile, los impactos de la dictadura por 18 largos años; además, en cada país del mundo, se presentan innumerables pérdidas emanadas de las catástrofes naturales y las generadas por el hombre; por consiguiente, el impacto individual o colectivo con el de la naturaleza no se puede desconocer. Es de entender que cada hecho, contexto, actor, requiere aspectos específicos para afrontar con optimismo las diferentes circunstancias de la vida, por eso se incluyen a continuación algunos modelos que emanan de la resiliencia (ver tabla 32).

**Tabla 32.** Modelos de Resiliencia

Autor	Modelo	Nivel
Bronfenbrenner (1987)	Ecológico transaccional: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema.	Individual Social familiar
Richardson (1990)	Equilibrio bio-psico-espiritual, reintegración, adaptación con éxito al estrés agudo, el trauma o la adversidad.	Fisiológico Individual Social
Wolin y Wolin (1993)	Mandala que conserva las fuerzas naturales y la energía interior para mejorar la calidad de vida, fortalezas del individuo.	Individual
Grotberg (1995)	Verbalizaciones, requiere soporte social, habilidades, fortaleza interna, autoestima, confianza y competencia social.	Individual Social
Suárez Ojeda (1997)	Resiliencia comunitaria y sus pilares autoestima colectiva, identidad cultural, humor social, honestidad estatal.	Social
Vanistendal (2004)	Modelo de la casita: base-necesidades físicas imprescindibles, subsuelo-seguridad del individuo, primer piso-significado de la vida, segundo piso-aptitudes sociales y personales.	Individual Social Fisiológico

Fuente: López (2015, p. 61).

La pertinencia de cada modelo pone en consideración los propósitos de la intervención o atención psicosocial al individuo o al colectivo, sin embargo, no se puede desconocer que el impacto del nivel de atención, si se mira de manera holística, genera cambios en todos y cada uno de los niveles; así mismo, el pensar en un estudiante universitario requiere de una mirada integradora y de pertinencia, previa evaluación de las necesidades de este.

No obstante, existen modelos de resiliencia aplicables a la juventud mencionados por López-Corton (2015), que se sintetizan en la figura 6.

**Figura 6.** Modelos de resiliencia en jóvenes



Fuente: López-Corton (2015, p. 70)

Abordar la resiliencia en los jóvenes no supone suprimir el sufrimiento o las experiencias traumáticas; lo importante es planear qué se hace para el bienestar de este grupo poblacional; quizá para esto algunas universidades deban fortalecer sus programas de bienestar mediante la promoción de la salud y la prevención; esto va acorde con las competencias del ser y del convivir debido a que en el planeta, en las naciones, se encuentran humanos diferentes o similares a cada uno de los estudiantes, así mismo, cada uno posee la sabiduría para aprender a vivir y transformar el mundo; este planteamiento implica entender los sentimientos, pensamientos y comportamientos humanos desde la salud, no desde la patología.

## 4.3 La teoría de autorregulación

Otras tendencias de la resiliencia hablan de las fortalezas intrapersonales, interpersonales y sociales. Como factor intrapersonal se incluye la autorregulación, según Artuch (2014), este es un constructo abarcador de varias competencias que requieren los jóvenes para tener éxito, ser felices, optimistas, con confianza y transformadores del mundo. De la Fuente, 2014 (como se citó en Artuch, 2014), afirma que “la *autorregulación* es como la capacidad del ser humano para regular su conducta, su pensamiento y sus sentimientos conforme a determinadas reglas internas al individuo y externas a él, lo que le confiere un valor de orden meta-comportamental” (p. 152).

**Tabla 33.** Modelos de autorregulación

Autor	Autorregulación
Kanfer (1986)	Beta regulación, un procedimiento corrector ante discrepancias, índices de peligro inminente o estados motivacionales conflictivos que activan el sistema de observación.
Bandura (1991)	Autocontrol, juicio y auto reacción afectiva, la persona actúa como agente de su propio cambio.
De la Fuente (2014)	Auto hetero regulación personal.
Peterson Zimmerman (2004)	Psicología positiva.

Fuente: Artuch, 2014, pp. 152-154.

La autorregulación es una capacidad necesaria para que el estudiante, alrededor de sus autoesquemas, logre las metas propuestas durante su formación como profesional, no obstante, los retos intrapersonales, interpersonales, sociales, económicos; los de su ciclo de vida, los del sistema nuclear, y no está por demás decirlo, los de la globalización. Insistimos priorizar sobre el logro, la salud, el desarrollo de habilidades para afrontar las situaciones de estrés normativo y no normativo, junto con las adversidades inherentes a estas.

Eso implica cambiar la óptica desde las ciencias sociales y de la salud; es orientar las diferentes perspectivas hacia la salud, la seguridad y la convivencia, así tal vez se puedan crear lazos solidarios, un mayor bienestar social y personal, además fortaleciendo el comportamiento prosocial en vez de la violencia o la rivalidad, porque favorece los vínculos sociales y modera la agresividad (Carlo, Mestre, Samper, Tur, & Armenta, 2010, como se citó en Aune, Blum, Abal, Lozzia y Horacio, 2014).

No obstante, en algunos contextos y grupos humanos a veces es necesario plantear estrategias para afrontar el sufrimiento generado por las diferentes formas de violencia social o las catástrofes naturales; los jóvenes no se rinden, ellos están dispuestos a aprender de la vida, del mundo, de la naturaleza y la

---

tecnología; también piensan que a los migrantes de las TIC les pueden enseñar o fortalecer sus competencias, ambos necesitan autorregularse, tener competencias interpersonales, intrapersonales para ejercer la ciudadanía.

Finalmente, no se puede ignorar que el individuo y el colectivo necesitan aprender a autorregular sus emociones, sus pensamientos, sus formas de relacionarse, las actuaciones; al decir colectivo se incluye a la comunidad universitaria que a la vez está inmersa en el exosistema y macrosistema local, regional, nacional e internacional.

Con relación al anterior planteamiento, González y Artuch (2014) afirman que el ser humano posee dos tipos de habilidades: las cognitivas (hard skills) y otras complementarias no cognitivas (softs skills), “tales como motivación, perseverancia, optimismo, autocontrol, tenacidad, diligencia, demora de la gratificación, autodisciplina, resiliencia, fuerza de voluntad, habilidades sociales” (p. 4); en la vida universitaria ambas son necesarias para afrontarla y para hacer frente a los diferentes contextos del presente y futuro del joven, estas son caras de una misma moneda; algunas se describen a continuación, porque se halló durante la realización de la investigación que contribuían con la vida de la comunidad universitaria y de modo específico con los estudiantes.

## 4.4 Teoría psicología positiva

En el desarrollo de esta investigación se encontraron más factores orientados a la salud que a la patología. El concepto de salud de este siglo señala:

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2004, p. 16).

Eso no quiere decir que las comunidades estén exentas a las crisis, estresores o dificultades de orden individual, colectivo o natural.

Las comunidades universitarias con las que se desarrolló la investigación, desde su misionalidad tienen como propósito la formación en el humanismo cristiano y generar el bien y la inclusión en la sociedad en la cual están inmersas, es decir, una perspectiva orientada al bienestar; en el capítulo de resultados se ilustra con mayor precisión este aspecto. Por todo lo anterior, en esta investigación se tuvieron en cuenta

---

los aportes de la psicología positiva desarrollada por Seligman, 2003 (como se citó en Artuch, 2014). Esta teoría se centra en las fortalezas de las personas y los grupos; si en la intervención se evaluarán las alternativas: bienestar, soluciones intentadas con éxito, qué hace feliz a los individuos y los hechos que conducen a las patologías, dificultades o déficits desde lo individual y colectivo, son mayores las posibilidades de cambio; es ahí donde está el aporte de la psicología positiva.

La psicología positiva, según Seligman, 2011 (como se citó en Tarragona, 2013), incluye los siguientes elementos: positividad, relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida, metas alcanzadas; estos elementos se complementan con los propuestos por Park y Peterson, 2009 (como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013), dispuestos en cuatro áreas a saber:

- Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, *fluir*)
- Rasgos individuales positivos (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores)
- Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo)
- Relaciones con instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades) (p. 12).

Es de resaltar que estas áreas pensadas desde la psicología positiva coinciden con algunos planteamientos del enfoque ecosistémico, eso lleva a pensar que, en el abordaje de las diferentes subjetividades a conexiones o redes vinculantes, una vez identificadas, serían generadoras de bienestar y salud. No obstante, la vida cotidiana de un individuo, familia, grupo o comunidad, en realidad conlleva eventualidades donde se manifiestan experiencias constructoras de bienestar y otras generadoras de dolor, de sufrimiento, frustración, estrés, o algún trastorno; entonces identificar las competencias, recursos o habilidades de cada uno, permite encontrar las soluciones y el cambio para una vida mejor, o por lo menos diferente al sufrimiento que se experimentaba, y eso de por sí al parecer es sanador; en esa misma línea es pertinente que los equipos de atención y las comunidades tengan en cuenta las habilidades cognitivas (*hard skills*) y las no cognitivas (*soft skills*); es así como desde la perspectiva de la psicología positiva se pretende ampliar la óptica en el abordaje de los problemas humanos, la vida y la convivencia, centrada más en el bienestar y no en la enfermedad.

López-Corton (2015) mencionan algunas habilidades no cognitivas que contribuyen al desarrollo de fortalezas y virtudes, que son incluidas en la tabla 34.

**Tabla 34.** Psicología: fortalezas y virtudes

Individual	Social
• Capacidad de amar	• Responsabilidad
• Habilidades interpersonales	• Cuidado
• Sensibilidad estética	• Altruismo
• Perseverancia	• Tolerancia
• Perdón	• Ética del trabajo
• Talento	
• Sabiduría	

Fuente: Gilham y Seligman, 1999; Seligman y Csikszentmihaly, 2000, (como se citó en López-Cortón, 2015, pp. 47-48).

Algunas que no fueron incluidas por los autores y se consideran pertinentes son: el sentido del humor, la felicidad, el optimismo, la confianza, esperanza, inteligencia y competencia espiritual, la creatividad y el respeto a la diferencia (estas dos últimas pueden ser hard skills).

Sobre la *esperanza*, Acero (2008) afirma que se trata de tener el potencial para afrontar la adversidad y se agregaría el cambio; después de un fracaso, el que sea, es mejor conservar la idea de que en el futuro puede transformarse para optimizar el estilo de vida, aunque no sea el que espera, eso permite transformar la realidad y las interacciones personales, familiares, grupales, sociales y comunitarias.

*Sabiduría* para López-Cortón (2015), “es el disfrute de aprender cosas nuevas y la creatividad formada por: curiosidad, interés por el mundo; amor por el conocimiento y el aprendizaje; juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta; ingenio, originalidad, creatividad, inteligencia práctica, y perspectiva” (p. 48). También es aprender de los errores, no es igual a adquirir conocimientos, es en alguna medida desarrollar experticia en algún aspecto de la vida.

*Creatividad* es usar la imaginación, las diferentes formas de expresión a través del arte y el conocimiento, plantear nuevas hipótesis y alternativas para la solución de los problemas e inventar historias (López-Cortón, 2015 y Artuch, 2014).

*El sentido del humor* es una habilidad cuya construcción varía de acuerdo con la cultura, es una gracia que incorpora la realidad adversa o favorable a la vida, convirtiéndola en algo más soportable y positivo (Vanistendael, 1996). Erickson y Fildstein, 2007 (como se citó en Artuch, 2014), en un estudio con adolescentes, encontraron cuatro tipos de sentidos del humor: afiliativo, de automejora, agresivo y autodestructivo. El sentido del humor contribuye al afrontamiento de los hechos estresantes y traumáticos, conlleva una actitud optimista acerca de la vida, probablemente oriente al estudiante al desarrollo de habilidades cognitivas y no cognitivas, porque así acepta, se adapta y plantea estrategias de cambio para lograr algún tipo de bienestar o resolver un evento estresante normativo y no normativo vinculado a su vida personal, universitaria, de pareja, familiar, laboral o comunitaria.

---

*Felicidad* es hablar de sentido del humor, conlleva pensar en el bienestar subjetivo y las emociones positivas. Cabe precisar que en esta investigación no se tienen en cuenta las emociones negativas porque el propósito más relevante es describir aquellos aspectos de la vida del individuo que generan mayores condiciones de bienestar, no por eso se desconoce la dinámica en la vida del individuo de ambos tipos de emociones.

Desde la experiencia investigativa se ha encontrado, en los escenarios del quehacer académico y docente, que algunas situaciones que dificultan o facilitan el desarrollo de las habilidades cognitivas y emocionales mencionadas son las siguientes:

- » Los espacios para hablar de la emocionalidad, eso puede incidir en el desarrollo y bienestar del individuo.
- » Las asignaturas desde donde se gesta la expresión explícita de las emociones positivas o negativas como la felicidad, la ira, el sufrimiento están más asociadas a la formación humanística, que a la formación profesional.
- » El desarrollo de las dinámicas interaccionales de las soft skills requiere de una formación disciplinar específica por parte del docente o facilitador, como lo es la psicología; así mismo, es importante, desde las instituciones de educación superior, establecer y realizar el andamiaje para la aplicación de la función sustantiva de bienestar.
- » La felicidad para esta investigación es propuesta como dimensión generadora de bienestar subjetivo e intersubjetivo.
- » Las emociones negativas como el sufrimiento y el desconcierto son parte de la vida, existen circunstancias específicas personales y colectivas que hacen exacerbar ese tipo de emociones; por esto es necesario tener las fuentes de apoyo social, proveer contención para no generar daño, sobre todo expresar lo que se siente, construyendo alguna posibilidad de solución para la situación particular, el afrontamiento y sembrar la esperanza de la solución a la situación crítica.

Se destaca que algunas asignaturas de la experiencia docente se tuvieron en cuenta en el desarrollo de esta investigación para fortalecer la autorregulación y la red de apoyo social con los estudiantes y el docente; por ejemplo, se aplicaron varias técnicas grupales en las que fue posible, desde la actividad física y la expresión de emociones, el plantear estrategias de afrontamiento, ver los conflictos desde diferentes perspectivas hasta tener sentido del humor para convivir en grupo y aplicar las habilidades fortalecidas a otros espacios. Sin embargo, en algunas ocasiones, es pertinente facilitar la consejería individual para situaciones altamente complejas en la vida de los estudiantes.

---

Desde la investigación se logra identificar que para los universitarios es más factible hablar de “qué hago” o “cómo haré” y del “cómo me siento”; es decir, es complejo hablar de la felicidad, así como de adoptar una actitud optimista frente a la vida o de los sufrimientos. La felicidad es definida como la evaluación global y positiva del individuo en un momento particular a nivel consciente (Diener, 1984, como se citó en Pozos, Rivera, Reyes, & López, 2013).

Sheldon (2006, como se citó en Fundación Felicidad, 2016) en el colegio Wellington College, introdujo la felicidad como asignatura con los siguientes contenidos: salud física, relaciones positivas, perspectiva, compromiso, mundo sustentable y propósitos; el mismo autor define el bienestar como un estado dinámico, en el que el individuo es capaz de desarrollar su potencial, realizar trabajo productivo y creativo, construir relaciones sólidas y positivas con los demás, y contribuir a su comunidad al adquirir un sentido de propiedad y propósito para con la sociedad. A través del bienestar se logra la felicidad. La felicidad posee unos componentes afectivos, cognitivos y emocionales mediante los cuales se reflejan el bienestar subjetivo (Barragan y Morales, 2014).

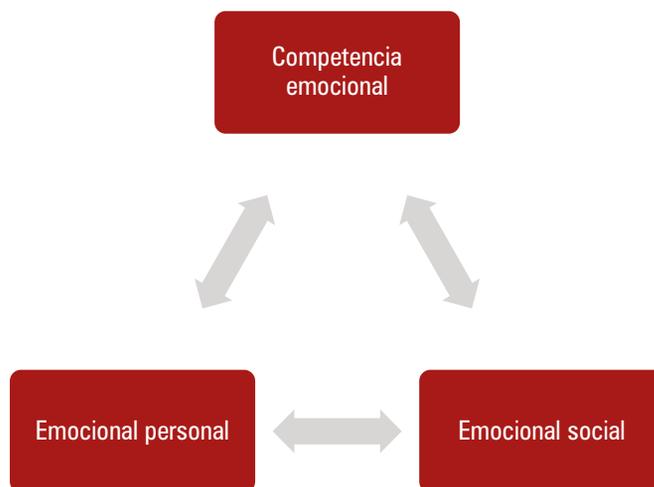
En realidad, con respecto a la felicidad, además de otro tipo de habilidades emocionales, es pertinente plantear que es un proceso de corresponsabilidad consigo mismo, con el otro, con la familia, con los compañeros de la universidad. Por sí sola, la felicidad no genera el bienestar; es necesario que cada estudiante exprese toda la gama de emociones, sin generar daños, entonces seguramente aprenderá a convivir de manera relativamente armónica en la compañía de los otros y en mediación con las Tecnologías de la Información y de la Comunicación; es decir, aportarle a la ciberconvivencia.

*La competencia emocional:* es el espacio universitario, los adolescentes y adultos jóvenes; de por sí es un lugar de convivencia colectiva (Vilas, Alzate y Sabucedo, 2016) en donde convergen los estilos de aprendizaje, de pensamientos, actuaciones y emocionalidades comunicadas para dar cuenta de la intersubjetividad de todos los actores que involucran la comunidad universitaria. Parra y Jiménez (2016) plantean que “las competencias emocionales trabajadas, por una parte, del profesorado, contemplan poco la comprensión y la expresión emocional” (p. 5); esto no quiere decir que no pueda ocurrir una transformación en este espacio educativo, donde por excelencia se aprenden las competencias disciplinares. La competencia emocional es parte de todo ser humano; tal vez debido a las circunstancias de la socialización y del desarrollo de la personalidad, es más evidente en unos que en otros; en los encuentros de las asignaturas es más aplicable la competencia cognitiva que la emocional, la decisión de cuál es la pertinente está vinculada a la situación de la clase, a la vida cotidiana, o al evento que se está afrontando, ya sea uno de estrés normativo o no normativo, o sencillamente una situación de aprendizaje.

El origen de la competencia emocional proviene, según Castro (2005), de los aportes con las inteligencias múltiples donde se habla de la inteligencia emocional y social, la inteligencia emocional que promueve el autocontrol y la empatía del individuo (Goleman 1995).

La competencia emocional, según Goleman (1995, como se citó en Castro, 2005), es la capacidad de expresar sentimientos y emociones sin agredirse o agredir a otros, posibilitando la colaboración en la consecución de un objetivo común. Lo que conforma la competencia emocional se muestra en la figura 7.

**Figura 7.** Componentes de la competencia emocional



Fuente: Castro (2005, p. 5)

Se sugiere que en algunos espacios de las clases se realicen ejercicios para afianzar esta competencia; obviamente al comienzo este tipo de acciones generan resistencia, también dan la oportunidad a otros de pensarse como individuos a la vez en una relación vincular con... por ejemplo. En una de las acciones de uno de los docentes investigadores de este proyecto, en un encuentro grupal se indicó que cada uno llevara un objeto significativo o juguete; una de las estudiantes más reservadas y muy observadora llevó a su bebé y comunicó al grupo "él es lo más significativo", otros llevaron el juguete que los mantenía unidos a sus padres; es necesario que investigadores y docentes comprendan el estilo de aprendizaje de cada estudiante, hagan uso del respeto a la diversidad y que tengan la predisposición a colaborar con el desarrollo personal de cada estudiante y del grupo; también el docente deberá acudir a la ayuda del otro para el desarrollo del trabajo cooperante.

Fragoso (2015) plantea la diferencia entre inteligencia emocional y competencia emocional; sugiere que las temáticas a abordar en inteligencia emocional son: percepción y valoración emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación reflexiva de las emociones; adicionalmente, presenta los modelos de Goleman y Barón, sus dimensiones se incluyen en la tabla 35.

**Tabla 35.** Modelos de inteligencia emocional

Modelo Goleman	Modelo Barón
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de uno mismo.</li> <li>• Autorregulación</li> <li>• Conciencia social</li> <li>• Regulación de las relaciones interpersonales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intrapersonal</li> <li>• Interpersonal</li> <li>• Manejo del estrés</li> <li>• Adaptabilidad</li> <li>• Humor</li> </ul>

*Fuente:* adaptado de Fragoso (2015)

Fragoso (2015) revisa los modelos de competencia emocional, entendida como un conjunto de habilidades que ayudan al desarrollo del pensamiento e interacciones del individuo (ver tabla 36).

**Tabla 36.** Modelos de competencia emocional

Modelo Mayer y Salovey (1993)	Saarni (1997)	Bisguerra (2009)
Percepción, valoración y expresión de emociones.	Conciencia emocional de uno mismo.	Conciencia emocional
Facilitación emocional del pensamiento.	Habilidad para discernir y entender las emociones.	Regulación emocional
Comprensión emocional de las emociones.	Habilidad para usar el lenguaje y expresiones propias de las emociones.	Autonomía emocional
Regulación reflexiva de las emociones .	Capacidad de empatía.	Competencia social
	Habilidad para diferenciar la experiencia emocional.	
	Habilidad para la resolución adaptativa de experiencias adversas.	
	Conciencia de comunicación emocional en las relaciones.	
	Capacidad de autoeficacia emocional .	

*Fuente:* adaptado de Fragoso (2015).

Para el desarrollo de la propuesta: “Desarrollo de habilidades de la ciber-convivencia y el afrontamiento”, cada institución debe tener en cuenta:

*Objetivo:*

Afianzar las competencias del ser y del convivir a partir del desarrollo de habilidades por parte del estudiante universitario que contemplen el ámbito individual, el grupo, convivencia y ciberconvivencia contribuyendo a la salud mental.

En la tabla 37 se incluyen algunos ejes temáticos a tener en cuenta para el desarrollo de las habilidades de los estudiantes.

**Tabla 37.** Categorías desarrollo de habilidades de la ciberconvivencia y el afrontamiento

Categoría	Ámbitos y actores	Dimensión
Autorregulación	Personal	Social-afectiva Cognitiva Comportamental Ciber identidad
Afrontamiento	Personal Familiar Grupal	Estilo Estrategias Eventos normativos y no normativos
Habilidades	Personal Familiar Grupal Naturaleza TIC	Hard Skills Soft skills (confianza, sabiduría, esperanza)
Felicidad y optimismo	Personal Familiar Grupal Naturaleza TIC	Social-afectiva Cognitiva Comportamental Ciber identidad
Competencia emocional	Emocional personal Emocional social	Aceptación Adaptación Resolución
Convivencia y Ciberconvivencia	Personal Familiar Grupal Naturaleza TIC	Ética Estética Normas Estrategias de negociación Trabajo en equipo Manejo de eventos críticos
Asesoría	Grupo de apoyo Intervención en crisis Primeros auxilios psicológicos	
Estrategia metodológica: Grupo Reflexivo Psicodrama Terapia de juego Expresión artística		
Técnicas de evaluación Auto reporte de logros y dificultades Psicograma y sociograma		

Fuente: elaboración propia.

El desarrollo de algunos talleres para construir la propuesta están en el apéndice 9, estos fueron planeados por estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó.

## CAPÍTULO 5

# **Conclusiones y recomendaciones**

---

Con relación a la pregunta de investigación ¿Cuáles son los estilos de vida, las estrategias de afrontamiento y las experiencias de ciberbullying vividas por los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó–Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes–UMC? y ¿Cómo pueden describirse y caracterizarse los estilos de vida saludable, las estrategias de afrontamiento y el ciberbullying en estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó–Centro Regional Bogotá y La Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile?

En las dos instituciones de educación superior hay más similitudes que diferencias en las respuestas de las tres pruebas. En cuanto a estilos de vida saludable se evidenció en ambos grupos el hábito de acudir a la consulta médica; esto quizá esté asociado con los cambios en el cuidado de la salud física, que se manifiestan en la alimentación y baja actividad física; además, la tendencia de las personas es acudir a la valoración médica porque se manifiesta alguna dolencia; es diferente cuando se trata de dificultades psicológicas porque el significado atribuido por el individuo y el grupo social es “está loca” y esa condición genera estigmatización, entonces la búsqueda de ayuda profesional se posterga.

En circunstancias de estrés individual o familiar, los participantes buscan el apoyo psicológico, para lo cual la Universidad Católica Luis Amigó–Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes, UMC, cuentan con las estrategias para que los estudiantes puedan acceder a este tipo de servicio, el cual puede ser ofrecido en la modalidad de consejería estudiantil, bienestar virtual y presencial, que incluye: atención médica básica, atención psicológica básica, asesoría espiritual y prevención de adicciones, entre otras.

La práctica más riesgosa está vinculada al uso de sustancias psicoactivas y uso del alcohol, por tanto, las universidades deben mejorar las estrategias de promoción y de prevención de la salud, fortaleciendo las habilidades de solución de problemas y las competencias o habilidades emocionales. Como el uso del alcohol está asociado a la búsqueda de aceptación por parte del universitario, se recomienda en los semestres iniciales abordar el tema de la aceptación de sí mismo, la autorregulación y manejo de la presión del grupo par, debido a que además en las reuniones de los jóvenes el alcohol se mezcla con sustancias psicoactivas o medicinas de uso veterinario o humano. Para los estudiantes, el peso de la aceptación del grupo está circunscrito a las actividades que surgen en el grupo par, referente altamente significativo para algunos universitarios; en estas circunstancias, el afrontamiento es orientado hacia la emocionalidad, pero con los efectos de alguna droga.

Sobre las estrategias de afrontamiento, los participantes de ambas instituciones recurren al uso de las internas como la reestructuración; fortaleciendo el locus de control interno además del empoderamiento del individuo y su sistema nuclear para afrontar las crisis normativas y no normativas; pocos acuden a la evaluación pasiva. En segunda instancia acuden al apoyo espiritual; esta es una estrategia que, de acuerdo

---

con los autores (Coronado y Cazares (2008) se ubica en el orden emocional, mientras que la reestructuración está orientada a la solución de problemas; es de señalar que hay circunstancias en la vida de los estudiantes donde es necesario acudir a ambas para afrontar el estrés y lograr algo de bienestar objetivo y subjetivo; además, si no es efectiva la estrategia de afrontamiento, es posible que la persona puede enfermar o abandonar la formación universitaria.

De otro lado, una de las experiencias más complejas de afrontar es el ciberbullying, aunque los participantes manifiestan una práctica poco elevada, es de resaltar que los roles acosador–acosado se invierten en ambas universidades, lo que se evidenció en la prueba. Es necesario indagar a futuro el papel de los observadores y tener en cuenta que cuando se agrava la situación y el acosador se descontrola, la víctima podría acudir al suicidio. La práctica más común entre los universitarios es excluir al otro de las redes o insultar al otro por las redes; la duración del acoso es por poco tiempo, se calculan uno o dos meses.

Sin embargo, no se pueden desconocer las ventajas de las tecnologías de la comunicación y de la información en la educación: posibilitan mayor cobertura, los encuentros desde puntos distantes de la geografía mundial, el desarrollo del multitasking por parte de las participantes.

La universidad constituye nicho vincular, refugio y red de apoyo en la convivencia de los estudiantes; las universidades desde su misión y el proyecto educativo aportan al desarrollo de las competencias del ser, saber y saber hacer y convivir: para el logro de una sociedad contemporánea, globalizante e incluyente, equitativa y justa que fortalezca la convivencia y la ciudadanía de todos y cada uno de los integrantes, con el apoyo de las redes sociales y respeto por la naturaleza y los seres vivos que hacen parte de ella.

Las instituciones de educación superior constituyen para los universitarios un segundo hogar necesario para desarrollar la personalidad y proyectarse como ciudadanos responsables; por eso es relevante tener en cuenta y fortalecer la figura del maestro consejero y ofrecer a los docentes la posibilidad de capacitarse en ese tipo de estrategias de formación que tengan en cuenta las habilidades cognitivas (hard skills) y las habilidades emocionales (soft skills), así posiblemente se desarrolle una postura crítica y reflexiva por parte de los estudiantes.

Los proyectos de estilos de vida saludable deben involucrar al cuerpo docente y demás población de la comunidad educativa; se sugiere que algunos de sus miembros se formen como consejeros y en primeros auxilios emocionales.

Los estudiantes universitarios que manejan doble jornada presentan mayores factores de riesgo hacia un estilo de vida saludable; en los de una sola jornada, durante las observaciones e intervenciones con ellos, se detectó modificación en los hábitos de sueño, alimentación, estudio, que seguramente transforman los

---

estilos de vida saludable. Aquellos que practican deporte manifestaron que dicha práctica les ayudaba a mantener su estado de salud, son pocos los que acostumbran a realizar exámenes médicos de rigurosidad. En cuanto al aspecto psicológico, corren mayor riesgo aquellos que tienen algún trastorno mental o rupturas vinculares recientes, crisis económicas, pocas fuentes de apoyo social y experiencias de ciberbullying, y socialmente pueden pertenecer a grupos de alta vulnerabilidad. Al indagar sobre estilos de vida saludable se recomienda fortalecer los cuidados físicos, psicológicos y sociales.

Cuando se reúnen factores de riesgo de los tres ámbitos de socialización, es probable que el individuo enferme, siendo necesario fortalecer las estrategias de afrontamiento y los autoesquemas, para lo cual es relevante adoptar estrategias de atención y muchas veces intervención en crisis; esto depende de las condiciones biopsicosociales de la población universitaria; el docente y los compañeros de estudio constituyen fuentes de apoyo personal.

Cuando los estudiantes universitarios son de doble jornada: laboral y académica, corren mayor riesgo de tener trastornos relacionados con la alimentación y tendencia a la obesidad, que es mayor en las mujeres porque muchas de ellas no realizan actividad física y su alimentación no es balanceada; el riesgo aumenta cuando estas quedan en embarazo. Si hay manifestaciones de trastornos como la depresión, la bipolaridad, la ideación suicida en ellos y ellas, la sintomatología tiende a exacerbarse, sobre todo en los periodos de evaluaciones o cuando los universitarios pasan por conflictos conyugales, de paternidad y maternidad no planeada, crisis familiares o económicas.

Se sugiere como prevención al consumo de sustancias no saludables asociadas con el tiempo de ocio, utilizar como estrategia de transformación social la iniciación al deporte en los programas de salud pública (Campo, 2015, p. 21); la práctica de la actividad física puede realizarse en espacios diferentes a los de bienestar universitario; pueden hacer parte de algunas asignaturas, tal como se puso en práctica en algunas clases por parte de los investigadores.

Se encuentra que los estudiantes dicen ser víctimas del ciberbullying, pero a la vez los resultados los identifican como victimarios; esto es parte de la dinámica de interacción del ciberacoso; para la intervención se recomienda incluir a los tres actores: acosado, acosador y observadores.

En relación con los estilos de vida saludable, en general todos buscan su bienestar personal y evitan las conductas peligrosas, se destaca la práctica del cuidado médico y poco cuidado social emocional; sin embargo, a la hora de buscar ayuda, la tendencia de los participantes es ubicar al médico, al psicólogo o al asesor espiritual; según estos resultados, se recomienda a las instituciones educativas contar con

---

equipo de apoyo integrado por profesionales de diferentes áreas; algunas veces será necesario acudir a las terapias de acompañamiento, o a las alternativas, esto para atender a la diversidad de caracteres de los participantes.

Sorprende que los resultados indican la aceptación generalizada por el consumo de SPA, mucho más que el alcohol. Entonces, se recomiendan fortalecer el tema de la prevención, asumiendo como uno de los ejes centrales la autorregulación, el afrontamiento, y el desarrollo de competencias emocionales.

Una buena cantidad de estudiantes de Chile y Colombia manifiestan dificultades para cubrir sus gastos académicos, por lo que se ven abocados a trabajar para poder seguir sus estudios y entonces los niveles de estrés aumentan; las universidades deben fortalecer las estrategias de atención emanadas desde el bienestar universitario, de esta manera quizá se logre impactar la tasa de deserción para que disminuya.

Se entiende que el mundo global permite acceder a diversidad de teorías para comprender y transformar el mundo complejo del conocimiento, la tecnología, la naturaleza, la convivencia, la ciudadanía. Entonces es necesario que haya la posibilidad de que alguien siga nuestros planteamientos o los detracte.

La mayoría de las habilidades mencionadas por López-Corton (2015) son aprendidas en la convivencia; por eso su aprendizaje escapa a la didáctica tradicional y al docente orientado al desarrollo solo de las competencias del saber y del saber hacer; de manera complementaria es necesario afianzar las competencias del ser y del convivir.

Es primordial fomentar redes de apoyo social y estrategias de afrontamiento para contrarrestar los sentimientos de soledad, aislamiento, tristeza y el estrés vinculado con la vida universitaria que afrontan muchos estudiantes.

Como factores protectores, en esta investigación se encontró el apoyo de los padres, la práctica del deporte por parte de algunos estudiantes, la lealtad de los compañeros y la formación humanista de las instituciones participantes.

Las redes sociales constituyen un factor protector para los estudiantes migrantes, dado que a través de estas logran comunicarse con sus familias, afrontar el estrés propio del distanciamiento, fortalecer los vínculos, hasta ejercer aspectos de autoridad, disciplina y resolución de problemas.

En cuanto a estilos de vida saludable, se recomienda tener como estrategia la promoción y la prevención, involucrando las áreas física, psicológica, social en los ámbitos de socialización personal, familiar, grupal, de la naturaleza y las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

---

## REFERENCIAS

Acero, P. (2008). *Del dolor a la Esperanza*. Bogotá, Colombia: Ediciones San Pablo.

Acero, P. (2012). Crecimiento postraumático y construcción de sentido en la adversidad, *Cuadernos de crisis*, 12(11), 1-6. Recuperado de [http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2012/Num11vol2\\_2012\\_crecimiento\\_postraumatico.pdf](http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2012/Num11vol2_2012_crecimiento_postraumatico.pdf)

Aguirre Nieto, M., y Zeta del Pozo, R. (2017). *La verdad, en la era de la posverdad*. Memorias Periodismo de frontera y dignidad humana: Foro internacional de ética y derecho a la información, 162-180.

Alfonso, P., González, L., y Urrego, D. (julio, 2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos: estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 17. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>

Álvarez, P. (13 de junio de 2017). Comunicación personal. Santiago de Chile.

Álvarez, P. (14 de agosto de 2018). Comunicación personal. Santiago de Chile.

American Psychiatric Association. (2013). *El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Bogotá, Colombia: Panamericana.

Arab, E., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista de Medicina clínica*, 26(1), 7-13. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-ta-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-las-redes-sociales-e-S0716864015000048>

Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., De Castro, K., Díaz, D., Escobar, M., Gómez, L., Morales, M., Pinto, C., Rincón, L., Rueda, P., Serrano, J., Suárez, P., Toloza, Z., y Agudelo, D. (Julio-diciembre, 2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 1(2), 27-41. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865192.pdf>

Arias, C. (2011). La sensibilidad emocional y su relación con la necesidad objetiva de ayuda psicoterapéutica en estudiantes universitarios de la Escuela de Bioanálisis, Universidad de los Andes. Intervenciones terapéuticas (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina Departamento de Psiquiatría. Recuperado de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/129749/browse?value=Arias+de+P%C3%A9rez%2C+Carl%C3%BA+Efigenia&type=author>

---

- 
- Arriagada, E. (2014). El impacto de la telefonía móvil en la participación ciudadana, las ciudades inteligentes, el emprendimiento y nuestra salud. Santiago de Chile, Chile.
- Artuch, R. (2014). Resiliencia y autorregulación en jóvenes navarros en riesgo de exclusión social que acuden a programas de cualificación profesional inicial (Tesis doctoral). Universidad de Navarra, Facultad de Educación y Psicología, Departamento de Educación. Recuperado de <http://dadun.unav.edu/handle/10171/36188>
- Aubrey, S., Cameron, J., Kimmel, S., y Gillespie, C. (2007). *Lars y una chica de verdad*. [Cinta cinematográfica] GM Distribution.
- Aune, S., Blum, D., Abal, F., Lozzia, G., y Horacio, A. (Noviembre, 2014). La conducta prosocial: El estado actual de la Investigación. *Perspectivas en Psicología*, 11(2), 21-33. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4835/483547666003.pdf>
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento: una revisión empírica. *Revistas digitales Universidad de Boyacá*, 1(1), 15-44. Recuperado de [revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/download/79/88](http://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/download/79/88)
- Ávila, J. (2012). *Redes sociales y análisis en el contexto comunitario y virtual*. Barranquilla, Colombia: Edición azul y violeta. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/511130.pdf>
- Azuridia, M. (2014). Redes sociales factor desencadenante de conducta antisocial en adolescentes (Tesis). Universidad Rafael Landivar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Azuridia-Maria.pdf>
- Barbosa, L. (2011). *Suicidio: Un reto para la comunidad educativa*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Barbosa, S., y Pérez, V. (2013). *Estilos de afrontamiento y sentido de vida en adolescentes con cáncer y adolescentes sanos* (Trabajo de Grado). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo – Venezuela. Recuperado de [200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-13-06931.pdf](http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-13-06931.pdf)
- Barbosa, L., Muñoz, M. Rueda, P. y Suarez, G. (2009). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. *Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 2(1), 21-30. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnoutYEstrategiasDeAfrontamientoEnDoce-4905126.pdf>
-

- 
- Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Barrera, J. (19 de julio de 2017). Las humanidades digitales en la información falsa: una explicación científica de la posverdad. *El mostrador*. Recuperado de <https://www.elmostrador.cl/cultura/2017/07/19/el-fisico-cristian-huepe-y-el-estudio-de-teoria-de-redes-para-la-informacion-falsa-una-explicacion-matematica-de-la-posverdad/>
- Bastías, E., y Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Revista Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. Recuperado de [http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art\\_10.pdf](http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf)
- Barrera, J. (19 de julio. 2017, cultura). Las humanidades digitales en la información falsa: Una explicación científica de la posverdad. *El mostrador* Recuperado de <https://www.elmostrador.cl/.../el-fisico-cristian-huepe-y-el-estudio-de-teoria-de-redes-...>
- Bello, I., y Flores, J. (2016). Reacciones ante el ciberbullying en estudiantes universitarios. *Revista Tlamti Sabiduría*, 7(2), 1-20. Recuperado de [https://www.guillermofloresuagro.net/uploads/5/8/4/5/58453193/reacciones\\_del\\_ciberbullyng.pdf](https://www.guillermofloresuagro.net/uploads/5/8/4/5/58453193/reacciones_del_ciberbullyng.pdf)
- Bennasar, M. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La Universidad como entorno saludable (Tesis Doctoral). Universitat de les Illes Balears. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26480>
- Bosch, C. (2011). Promoción de la salud en adolescentes mediante un programa de intervención de mejora de la condición física y del estilo de vida (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia: Servei de Publicacions. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/79013/clemente.pdf?sequence=1>
- Briones, G. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en ciencias sociales, modulo 3, ICFES*. Bogotá, Colombia: Arfo editores e impresores.
- Buelga, S., Cava, M., y Musitu, G. (2010). Ciberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de internet. *Revista Psicothema*, 22(4), 784-789. Recuperado de <http://www.psicothema.com/PDF/3802.pdf>
-

- 
- Cabra, O., Infante, D., y Sossa, F. (2010). El suicidio y los factores de riesgo asociados en niños y adolescentes. *Revista Médica Sanitas*, 13(2), 28-35. Recuperado de <http://www.unisanitas.edu.co/revista/18/articulos/suicidio.pdf>
- Cabrales, O., y Díaz, V. (2017). El aprendizaje autónomo en los nativos digitales. *Revista Conhecimineto y diversidade, Nlteroi*, 9(17), 12-32. DOI:10.18316/rcd.v9i17.3473
- Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Des Butler, D., y Kift, S. (2012). Victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimization. *Journal Emotional and Behavioral Difficulties*, 17, 389-401, DOI: 10.1080/13632752.2012.704316
- Campo, Y. (2015). La formación universitaria y su contribución en la adopción de estilos de vida saludable: una mirada desde los significados de los estudiantes de una escuela de medicina (Tesis de Maestría). Universidad Santo Tomás, Bogotá. Recuperado de <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3461/Campoyurley2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cancela. R., Cea, N., Galindo, G., y Valilla, G. (2010). *Metodología de la investigación educativa: Investigación ex post facto*. [Documento digital] Universidad Autónoma de Madrid-España. Recuperado de [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/EX-POST-FACTO\\_Trabajo.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/EX-POST-FACTO_Trabajo.pdf)
- Carmona J., Blandon, O., Andrade, J., Quintero, H., García, J., y Layne, B. (2012). *La prevención del suicidio en el escenario universitario: acciones, vínculos y significaciones*. Medellín: Fundación Universitaria Luis Amigó.
- Carmona, J., Carmona, D., Maldonado, N., Rivera, C., Fernández, O., Cañón, S., Jaramillo, J., Narváez, M., y Alvarado, S. (2017). *El suicidio y otros comportamientos autodestructivos en jóvenes universitarios de Colombia y Puerto Rico, acciones, interacciones y significados*. Manizales: Universidad de Manizales. Recuperado de <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/3204/EI%20Suicidio%20en%20Jovenes%20Universitarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carmona, J., Gaviria, J., Layne, B., y Padilla, C. (2013). Intento de suicidio y otros comportamientos autodestructivos en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones UCM*, 13(21), 14-21.
- Carmona, J., Jaramillo, J., Tobón, F., y Areiza, Y. (2012). *Manual de prevención del suicidio para instituciones educativas*. Medellín, Colombia: Fondo Editorial FUNLAM.
-

- 
- Casas, J. (2013). Convivir en redes sociales virtuales. Diseño, desarrollo y evaluación del programa en red, una intervención psicoeducativa basada en la evidencia (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de psicología. Recuperado de <https://helvia.uco.es/handle/10396/9398>
- Casimiro, J. B. (2018). La espiritualidad/religiosidad en el proceso de afrontamiento en pacientes con cáncer de cérvix (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Javeriana de Cali Colombia. Recuperado de [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10501/Espiritualidad\\_religiosidad\\_proceso.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10501/Espiritualidad_religiosidad_proceso.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castaño, G., y Calderón, G. (2017). Problemáticas psicosociales en el ámbito universitario y programas de prevención. Medellín, Colombia: Federación Internacional de Universidades Católicas y Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de [http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/327\\_Problematicas\\_psicosociales\\_en\\_el\\_ambito\\_universitario.pdf](http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/327_Problematicas_psicosociales_en_el_ambito_universitario.pdf)
- Castaño, E. F., y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2).
- Castro, A. (2005). Alfabetización emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-15. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/43693209\\_Alfabetizacion\\_emocional\\_la\\_deuda\\_de\\_enseñar\\_a\\_vivir\\_con\\_los\\_demas](https://www.researchgate.net/publication/43693209_Alfabetizacion_emocional_la_deuda_de_enseñar_a_vivir_con_los_demas)
- Chau, C. y Saravia, J. (Julio-diciembre, 2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284 Recuperado de <http://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/41106/50358>
- Ceberio, M. y Watzlawick, P. (1998). *La construcción del Universo*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Cofer, C. N. y Appley, M. H. (1981). *Psicología de la Motivación*. México: Editorial Trillas
- Congreso de Colombia. (2013). Ley 1616 por medio de la cual se expide la ley de salud mental y otras disposiciones: Congreso de la República de Colombia. Recuperado de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>
- Coronado, A. y Cazares, R. (2008). Estrés y técnicas de afrontamiento en enfermeras del Hospital General Navajoa Sonora (Tesis). Instituto Tecnológico de Sonora. Recuperado de <https://studylib.es/doc/8456434/estr%C3%A9s-y-tecnicas-de-afrontamiento-en-enfermeras---biblio...>
-

- 
- Dahab, J., Rivadeneira, C., y Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*. CETEIC. 1-6. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Dela Fuente, L., Zapata, L., Vera, M., y González-Torres, M. (2014). Bullying, personal self-regulation, resilience, coping strategies and engagement-burnout. Implications for an intervention with University students. New York: Nova Publisher. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/297363205\\_Bullying\\_personal\\_self-regulation\\_resilience\\_coping\\_strategies\\_and\\_engagement-burnout\\_Implications\\_for\\_an\\_intervention\\_with\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/297363205_Bullying_personal_self-regulation_resilience_coping_strategies_and_engagement-burnout_Implications_for_an_intervention_with_university_students)
- Del Rey, R., Casas, J., y Ortega, R. (2012). El programa con Red, una práctica basada en la Evidencia. *Revista de Educomunicación*, 20(39), 129-138. <https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-03>
- Del Río Pérez, J., Bringué, X., Sádaba, Ch., y González González, D. (2009) Cyberbullying: un análisis comparativo en estudiantes de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela. En: *Generació digital: oportunitats i riscos dels públics*. La transformació dels usos comunicatius. V Congrés Internacional Comunicació i Realitat. Recuperado de <https://dadun.unav.edu/handle/10171/17800>
- Díaz, A. (2015). Capacidad de afrontamiento de los oficiales comandantes de Estación y CAI de la Policía metropolitana de Bogotá frente a los casos de violencia doméstica de sus funcionarios uniformados (Tesis de especialización). Bogotá: Escuela de Postgrados de la Policía Miguel Antonio Lleras Pizarro.
- Díaz, E., Maca, N., Melo, A., y Rico, A (2014). Características de los estilos de vida en estudiantes de la Universidad San Buenaventura, sede Bogotá (Trabajo de grado). Universidad San Buenaventura, Bogotá. Recuperado de <http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/83524.pdf>
- Díaz, E., Maca, N., Melo, A. y Rico, A. (2014). Características de los Estilos de Vida Saludable (Trabajo de Grado). Universidad San Buenaventura Bogotá-Colombia Recuperado de <http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/83524.pdf>
- Echávarri, O., Maino, M., Fischman, R., Morales, S., y Barros, J. (2015). *Aumento sostenido del suicidio en Chile: un tema pendiente*. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de <https://politicaspUBLICAS.uc.cl/wp-content/uploads/2015/07/N%C2%B0-79-Aumento-sostenido-del-suicidio-en-Chile.pdf>
- Echeverri, J. (2000). Educación y Tecnologías. *Revista Iberoamericana de Educación*, 24. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/documentos/rie24a01.htm>
-

- 
- Eguiluz, L. Cordova, M., y Rosales, J. (2010). *Ante el suicidio su comprensión y tratamiento*. México: Editorial Pax.
- El Espectador. (2014). *Suicidios de Jóvenes bien*. Bogotá: El Espectador y Ministerio de Educación Nacional. Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/article-112129.html>
- El Espectador. (26 de septiembre de 2018). *Estas son las principales causas por las que los jóvenes se suicidan*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/principales-causas-por-las-que-los-jovenes-se-suicidan-en-colombia-articulo-814632>
- El país. (29 de junio de 2017, cultura). *¿El Oscar para un videojuego?* Madrid. Recuperado de [https://elpais.com/cultura/2017/06/27/actualidad/1498561191\\_432738.html](https://elpais.com/cultura/2017/06/27/actualidad/1498561191_432738.html)
- El Tiempo. (28 de julio de 2015, Vida). *Conflictos con familia, principal causa de suicidio en universitarios*. Bogotá: El tiempo. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16164296>
- El Tiempo. (10 de octubre de 2017). *Con tutela un estudiante busca ser reintegrado al WhatsApp*. Bogotá: El tiempo. Recuperado <https://www.eltiempo.com/colombia/impuesto-predial-en-bucaramanga-pasara-por-cambios-332702>
- El Tiempo. (13 de mayo de 2017). *Instituto Nacional de salud, entre víctimas de un ciberataque mundial*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/alerta-por-cibertaque-que-golpeo-a-74-paises-87602>
- Foody, M., Samara, M., y Carlbring, P. (2015). A review of cyberbullying and suggestions for online. *Revista psychological therapy*, 2(3), 235-242. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782915000251>
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación superior*, 6(16), 110-125. Recuperado de <https://ries.universia.net/article/viewFile/1085/1514>
- Fundación Felicidad. (2016) *Inglaterra imparte clases de Felicidad en sus colegios*. Recuperado <http://fundacionlafelicidad.cl/inglaterra-imparte-clases-de-felicidad-en-sus-colegios/>
- Fundación Universitaria Luis Amigó. (2012). Plan de Desarrollo 2012-2020. Medellín. Recuperado de <http://www.funlam.edu.co/modules/institucionalfunlam/item.php?itemid=52>
-

- 
- García J, (2017). TFM- Ad hoc seguridad y riesgos: Cyberbullying, grooming y sexting (Tesis de Master). Universidad Oberta de Cataluña, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat Rovira i Virgili y Universitat de les Illes Balears. Recuperado de <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/72526/6/ingjonathangarciaTFM0118memoria.pdf>
- García, C. (2013). Acoso y ciberacoso en escolares de primaria: factores de personalidad y de contexto entre iguales (Tesis de doctorado). Universidad de Córdoba, Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Psicología. Recuperado de <https://helvia.uco.es/handle/10396/10949>
- García-Atance, M. (2017). Diversas manifestaciones de riesgo social y moral de menor en el ámbito de técnicas de información y comunicación. *Revista Derecho Político*, 100, 1271-1308. Recuperado de [revistas.uned.es/index.php/derechopolitico/article/download/20744/17248](http://revistas.uned.es/index.php/derechopolitico/article/download/20744/17248)
- García, G., Joffre, G., y Llanes, A. (2011). Cyberbullying forma virtual de intimidación escolar. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(1), 115-130. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745014601086>
- Gecali, S. (2011). ¿Qué hacer cuando los adolescentes se deprimen y contemplan el suicidio?. *Revista Científica de Edocomunicación*. 129-138. DOI: 10.3916/C39-2012-03-03
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., y Palacio, S. (Enero-junio, 2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia Emocional*. LE-LIBROS. Recuperado de <http://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gómez, J. (2014). *Uso de redes virtuales en jóvenes universitarios* (Tesis de Maestría). Universidad Veracruzana, Maestría en Educación. Recuperado de [https://www.uv.mx/mev/files/2014/10/Proyecto\\_castillos\\_sep2014.pdf](https://www.uv.mx/mev/files/2014/10/Proyecto_castillos_sep2014.pdf)
- González, A. (2015). *El cyberbullying o acoso juvenil a través de internet un análisis empírico a través del modelo de triple riesgo delictivo* (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología. Recuperado [http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/384709/AGG\\_TESIS.pdf?sequence=1](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/384709/AGG_TESIS.pdf?sequence=1)
-

- 
- González, M., y Artuch, R. (2014). Perfiles de Resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad variables contextuales y demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychological*, 12(3), 621-648. Recuperado de <http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/new/ContadorAraTitulo.php?978>
- Grimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de postgrado de la ciudad de Lima. *Revista Pensamiento psicológico*, 8(15), 17-38. Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80115648003>
- Guerrero, L. y León, A. (Junio-diciembre, 2010). Estilos de Vida Saludable. *Educere Revista Venezolana de Educación*, 14(49), 287-295. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Hamilton, I. D., Olson, D., y Larsen, A., (1989). (FACES III en Inventarios sobre familia, traducido al español por Hernández A. Bogotá, Colombia: Universidad Santo Tomás.
- Hernández, A. (1989). Inventarios de Familia. Bogotá: Universidad Santo Tomás.
- Hernández, A. (1991). Estrés en la familia colombiana. Bogotá: Editorial Universidad Santo Tomás.
- Hernández, A. (1991). Familias no Clínicas de Bogotá. Bogotá: USTA.
- Hernández, A. (1997). Familia, ciclo vital y psicoterapia breve. Bogotá: Editorial el Búho.
- Hernández, A. y Bravo, L. (2013). Vínculos, individuación y Ecología Humana. Bogotá: Ediciones Universidad Santo Tomás.
- Hernández, G., Hernández, N., Florencia, D., y Ávalos, A. (2016). Sexting en redes sociales y educación en valores en universitarias. *Revista Boletín Redipe*, 5(11), 131-146. Recuperado de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/150>
- Hernández, A., y Solano, J. (2007). Ciberbullying un problema de acoso escolar. *Revista iberoamericana de educación a Distancia Universidad de Murcia*, 10(1), 27-36. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/1011>
- Herrera, M., Romera, E., y Ortega, R. (2017). Bullying y ciberbullying, coocurrencia en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de psicología*, 49(3), 163-172. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-bullying-cyberbullying-colombia-coocurrencia-adolescentes-S0120053417300250>
-

- 
- Herrera-López, M., Casas, J. Á., Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R. y Del Rey, R. (2017). Validation of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire for Colombian Adolescents. *National Library of Medicine National Institutes of Health*, 20(2), 117-125. doi: 10.1089/cyber.2016.0414.
- Jara, A. (23 de Marzo de 2017). *Maturana: El futuro de la humanidad no son los niños, son los mayores*. Santiago: La Tercera. Recuperado de <http://culto.latercera.com/2017/03/23/maturana-la-humanidad-los-ninos-los-mayo>
- Jiménez, A. (5 de mayo de 2016). Comunicación personal. Bogotá
- La Nación. (25 de julio de 2017). Qué significa y de dónde viene el término “posverdad”. Santiago de Chile: La Nación. Recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/2046231-historia-del-termino-posverdad-desde-la-guerra-del-golfo>
- La Tercera. (5 de mayo de 2017). Porqué los expertos creen que otro ciberataque masivo puede ser “inminente” y qué puedes hacer para protegerte. Recuperado de <https://www.latercera.com/noticia/ciberataque-masivo-inminente/>
- Lammoglia, E. (1995). *El triángulo del Dolor*. México: Grijalbo
- Lange, I. (2006). *Guía para Universidades saludables y otras instituciones de Educación superior*. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>
- Larrotta, K., Esteban, R., Ariza, Y., Redondo, J., y Luzardo, M. (2018). Ideación suicida en una muestra de jóvenes víctimas de cyberbullying. *Revista Psicoespacios*, 12(20), 19-34. Recuperado en <https://doi.org/10.25057/issn.2145-277>
- Layne, B. y Álvarez, P. (2017). Cuestionario datos sociodemográficos [documento inédito]. Bogotá: Universidad Católica Luis Amigó.
- Layne, B. y Álvarez, P. (2017). Cuestionario estilos de vida saludable [documento inédito]. Bogotá: Universidad Católica Luis Amigó.
- Lederach, J. (2007). La imaginación moral: el arte y el alma de la construcción de la paz. Gogoratzuz: Gernika.
- López-Pelliza, T. (2015). *Patologías de la Realidad virtual: Cibercultura y ficción*. Bogotá: Fondo de Cultura económica.
-

- 
- López, G., Rodríguez, A. y Marroquín, L. (2015). *Clic. Implicaciones de la virtualidad globalizada del sujeto*: Medellín, Colombia: Fondo editorial Fundación Universitaria Luis Amigó. Recuperado de [http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/90\\_Clic\\_implicaciones\\_de\\_la\\_virtualidad\\_globalizada\\_en\\_el\\_sujeto.pdf](http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/90_Clic_implicaciones_de_la_virtualidad_globalizada_en_el_sujeto.pdf)
- López-Corton, A. (2015). *Factores predictores de procesos resilientes en jóvenes universitarios* (Tesis Doctoral). Universidade da Coruña. Recuperado de [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15355/Lopez-CortonFacal\\_Ana\\_TD\\_2015.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15355/Lopez-CortonFacal_Ana_TD_2015.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Macías, M., Madarriaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el Norte*, 30(1), Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>
- Martínez, M., y Ferraz, E. (2016). Uso de redes sociales por los alumnos universitarios de educación: Un estudio de caso de la Península Ibérica. *Revista Tendencias Pedagógicas*, 33-44. Recuperado de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/download/3852/4946>
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del ciclo vital* (Tesis Doctoral). Universitat de Valencia. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia y Universidad de la Sabana. (2013). *Estilo de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual*. Bogotá: MEN y UNISABANA. Recuperado de [http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/articles-340716\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/articles-340716_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio de Salud de Colombia. (2014). *ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma*. Ministerio de Salud y Protección Social, Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>
- Ministerio de Salud Gobierno de Chile. (2011). *Estrategia Nacional de Salud Mental: Un Salto Adelante. Propuesta para una Construcción Colectiva* [Documento de Trabajo] mayo 2011. Recuperado de [www.psicoadultos.uchile.cl/\\_pdf/2011/08/estrategia\\_nacional\\_salud\\_mental.pdf](http://www.psicoadultos.uchile.cl/_pdf/2011/08/estrategia_nacional_salud_mental.pdf)
- Ministerio de Salud de Chile. (2016). *Orientaciones Técnicas consultorías en Salud Mental*. Santiago: Gobierno de Chile. Recuperado de <http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/OT-CONSULTORIAS-EN-SALUD-MENTAL.pdf>
-

- 
- Ministerio Salud Colombia, Colciencias y Universidad Javeriana. (2015). *Encuesta de salud mental*. Bogotá, Colombia: Minsalud. Recuperado de [http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_Mental\\_Tomo\\_I.pdf](http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf)
- Montoya, B. (2015). Comportamiento del suicidio. *Revista Forensis*, 17(1), 422-478. Recuperado de <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/88730/3418907/0.+PRELIMINARES.pdf/8cb58240-e423-4487-acba-1f952f1b5d70>
- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Medellín: Santillana.
- Moya, M. y Vásquez, J. (2010). De la cultura la cibercultura: la mediatización tecnológica en la construcción de conocimiento y en las nuevas formas de sociabilidad. *Cuadernos de antropología social*, (31), 75-96. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.08.001>
- Muñoz, J. (2016). Factores de riesgo en el acoso escolar y el ciberacoso, implicaciones educativas y respuesta en el ordenamiento jurídico español. *Revista criminalidad*, 58(3), 71-86. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-31082016000300007&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-31082016000300007&script=sci_abstract&tlng=es)
- Navarro, N. (2017). El suicidio en España, cifras y posibles causas, análisis de los últimos datos disponibles. *Revista Clínica y salud*, 28(1), 25-31. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300573>
- Organización de las Naciones Unidas, (ONU). (2018). *En el día Internacional de la Felicidad preguntamos ¿Por qué América Latina es tan Feliz?* Recuperado de <http://www.onunoticias.mx/en-el-dia-internacional-de-la-felicidad-preguntamos-por-que-america-latina-es-tan-feliz/>
- Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OMS y OPS). (Marzo 2017). *Hablemos de Depresión*. Ginebra: OMS de las Américas. Recuperado de [http://www2.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13102%3Adepression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&catid=740%3Apress-releases&Itemid=1926&lang=es](http://www2.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102%3Adepression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&catid=740%3Apress-releases&Itemid=1926&lang=es)
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. Recuperado de [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2004). Promoción de la salud. Ginebra: OMS. Recuperado de [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
-

- 
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2009). *Una Nueva mirada al movimiento de las Universidades promotoras de la salud en las Américas*. Pamplona, España: OPS y OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2011). *Carga Mundial de los trastornos mentales y la necesidad del que el sector de la salud y el sector social respondan de modo integral y coordinada escala de país*. Ginebra: OMS, Consejo ejecutivo. Recuperado de [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB130/B130\\_9-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_9-sp.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (febrero de 2017). Informe de salud. *El tiempo* Recuperado de <http://www.eltiempo.com/vida/salud/cifras-sobre-depresion-en-colombia-y-en-el-mundo-segun-la-oms-61454>
- Ortega, R., Del Rey, R., y Sánchez, V. (2012). *Nuevas Dimensiones de la Convivencia escolar y juvenil Ciberconducta y relaciones en la red Ciberconvivencia*. Córdoba, España: Universidad de Córdoba, Ministerio de educación, cultura y deporte de España & LAECovi. Recuperado de <https://www.uco.es/laecovi/img/recursos/p5xqp1s849A8yPq.pdf>
- Ortega, J., y González, D. (2016). El ciberacoso y su relación con el rendimiento académico. *Revista Innovación educativa*, 16(71), 17-38. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v16n71/1665-2673-ie-16-71-00017.pdf>
- Ortega, R., Calmaestra, J., y Mora-Merchan, J. (2008). Cyberbullying. *International Journal of psychology and psychological Therapy*, 8(2), 183-192. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/58864>
- Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R. y Casas, J. (2016). Evaluar el bullying y el ciberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa* 22(1), 71-79. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2016.01.004>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población en estudio. *Revista Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Páez, M. (Julio-diciembre, 2012). Universidades Saludables: Los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina (Col)*, 12(2), 205-220. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273825390007>
- Páez, D., Fernández, I., Martín, Berinstain, C. (2001). *Catástrofes, traumas y conductas colectivas: Procesos y efectos culturales*. Icaria.
-

- 
- Pantoja, I., y Mora, J. (2017). Procesos metacognitivos en la selección de conductas que emiten los universitarios en el bullying y ciberbullying. *Revista Informes psicológicos*, 18(1), 36-52 DOI: <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v18n1a02>
- Pardo, M., y Núñez, N. (2008). Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. *Revista Aquichan*, 8(2), 266-284. Recuperado de <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/153/292>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082013000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082013000100002&script=sci_arttext)
- Parra, H., y Jiménez, F. (2016). Estilos de resolución de conflictos en estudios universitarios. *Revista Logos, ciencia y tecnología*, 8(1), 3-11.
- Patchin, S., y Hinduja, J. (2006). *Bullyingbeyond the schoolyard: preventing and responding to cyberbullying*. Sage Publications.
- Parra, H., y Jiménez, F. (2016). Estilos de resolución de conflictos en estudios universitarios. *Revista Logos, ciencia y tecnología*, 8(1), 3-11.
- Pereira, J. (2005). *Salud mental, estresores y recursos psicosociales en jóvenes estudiantes en situación de riesgo* (Memoria para optar al grado de doctor). Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología: Departamento de psicología social. Recuperado de <http://biblioteca.ucm.es/tesis/cps/ucm-t28694.pdf>
- Pérez, M., Ortiz, M., y Flores, M. (2015). Redes sociales en educación y propuestas metodológicas para su estudio. *Revista Ciencia, Docencia y tecnología*, 26(50), 188-206. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/cdyt/n50/n50a08.pdf>
- Pozos, J., Rivera, S., Reyes, I., & López, M. (2013). Escala de felicidad en la pareja: Desarrollo y evaluación. *Revista Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1280-1927, Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471913709670>
- Redondo, J., Luzardo-Briceño, M., y Garcia-Lizaraso, K. (Julio-diciembre, 2017). Impacto psicológico del ciberbullying en estudiantes universitarios; Un estudio exploratorio. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 8(2), 458-478. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.21501/22161201.2061>
-

- 
- Revista Semana. (febrero 20 de 2017). *Colombia es el Octavo País con más gente deprimida en América Latina*. Recuperado de <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-pais-con-mas-depresion-en-america-latina/516537>
- Rizo, M. (2011). De personas, rituales y máscaras. Erving Goffman y sus aportes a la comunicación interpersonal. *Revista Quorum Académico*, 8(15), 78-94. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199018964005>
- Roca, M. (Enero-junio, 2014). "Soy saludable" Modelo de investigación participativa para la promoción de comportamientos saludables. *Revista tesis psicológica*, 9(1), 172-189. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1390/139031679014.pdf>
- Romero, M. (2017). Tecnología y pornografía infantil en Colombia, 2013-2015. Interpretación desde un enfoque de Victimología, *Revista de criminalidad*. Recuperada de <https://www.policia.gov.co/file/68355/download?token=CZAfoVfG>
- Ruiz, R., Moreno-Palacios, J., y Talavera, J. (2013). Investigación clínica Diferencia de medianas con la U de Mann-Whitney. *Revista Medicina Instituto Mexicano Seguro Social*, 51(4), 414-419. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im134k.pdf>
- Saad, C., Ibañez, E., León, C., Colmenares, Vega, N., & Díaz, Y. (2007). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad del Bosque durante su proceso de formación académica. *Revista Colombiana de Enfermería*, 3(3), 51-60. Recuperado de [http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista\\_colombiana\\_en](http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_en)
- Salas, M., Levette, M., Redondo, J. y Luzardo, M. (2017). Ideación suicida en adolescentes víctimas del ciberbullying del instituto empresarial Gabriela Mistral Floridablanca (Santander). *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (51), 80-97 Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1942/194252398006/>
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires (Tesina). Universidad de Belgrano. Recuperado de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Sánchez, R. (2015). T-Student. Usos y abusos. *Revista Médica de Cardiología*, 26(1), 59-61. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/cardio/h-2015/h151i.pdf>
-

- 
- Serrano, C., y Serrano, R. (2014). Ciberacoso en estudiantes universitarios: Diagnóstico y medidas correctivas para intervenir en la violencia de género expresada en redes sociales. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 94-101. Recuperado de DOI: 10.15198/seeci.2014.35E.94-101
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Rusell, S., y Tipett, N. (2008). Cyberbullying its natura and impact in secondary school pupils. *Journal Child psychology and psychiatry*, 49(4), 376-385. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.
- Tarragona, M. (Abril, 2013). Psicología positiva y terapias constructivas: Una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125, Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082013000100011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082013000100011&script=sci_arttext)
- Torres, G., Valdés, A., y Urías, M. (2018). *Manifestaciones de violencia digitales del cyberbullying en estudiantes universitarios y su afrontamiento. II Congreso Virtual Internacional de psicología*. Recuperado de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/2-2-2018-2-pon10.pdf>
- Universidad Miguel de Cervantes, UMC. (2017). Manual para la Docencia. Santiago de Chile: Francisca Ortega Frei y Adrián Pereira Santana. Recuperado de <http://estudios.umc.cl/wp-content/uploads/2017/06/MANUAL-SERIE-5-LIBRO-II.pdf>
- Valdivia, A. (2015). *Suicidología*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Valencia. K. (10 de septiembre de 2012). Comunicación personal. Bogotá.
- Vanistendael, E. (1996). *Cómo crecer superando los percances*. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia BICE.
- Vázquez, L. (22 de marzo de 2017). *Análisis the Everything*. Recuperado de <http://www.vandal.net/analisis/ps4/everything/37326>
- Velandia, D. (2014). *Recursos personales positivos, Estilo de Vida Saludable, en un grupo de empleados de una empresa prestadora de servicios en gestión de riesgos laborales de Colombia*. Recuperado de <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/11633>
- Vianchá, M., & Bahamón, M., y Alarcón, L. (2013). Variables psicosociales asociadas al intento suicida, ideación suicida y suicidio en jóvenes. *Tesis Psicológica*, 8(1), 112-123. Recuperado de <https://www.redalyc.org/comocitar.oo?id=139029198009>
-

- 
- Vilas, X., Alzate, M., & Sabucedo, J. (2016). Mobilized citizenship: motives, emotions and context. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 12(2), 167-181. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.ooa?id=67946836001>
- Villagrán, L., Reyes, C., Wlodarczyk, A., y Paez, D. (2014). Afrontamiento comunal, crecimiento postraumático colectivo y bienestar social en el contexto del terremoto de 27 de febrero de 2010 en Chile. *Terapia Psicológica*, 32(3), 243-254. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/272522089\\_Afrontamiento\\_comunal\\_crecimiento\\_postraumatico\\_colectivo\\_y\\_bienestar\\_social\\_en\\_el\\_contexto\\_del\\_terremoto\\_del\\_27\\_de\\_febrero\\_de\\_2010\\_en\\_Chile](https://www.researchgate.net/publication/272522089_Afrontamiento_comunal_crecimiento_postraumatico_colectivo_y_bienestar_social_en_el_contexto_del_terremoto_del_27_de_febrero_de_2010_en_Chile)
- W radio. (10 de agosto de 2007). Se suicida estudiante en una universidad estatal. Recuperado de <http://www.wradio.com.co/noticias/actualidad/se-suicida-estudiante-en-la-universidad-pedagogica/20070810/nota/465291.aspx>
- Walsh, F. (2005). *Resiliencia familiar*. Madrid, España: Amorrortu.
- Watts, A. (1995). *El futuro del éxtasis y otras meditaciones*, [9ª ed]. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Watzlawick, P. (1979). *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación y comunicación*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Yudes, C., Baridon, D., y González, J. (2018). Ciberacoso y uso problemático de Internet en Colombia, Uruguay y España: Un estudio transcultural. *Revista Científica de Educomunicación*, 26(56), 49-58. DOI: <https://doi.org/10.3916/C56-2018-05>
- Zamora, A., Hernández, M., Álvarez, A., Garza, B., y Gallegos, R. (2013). Prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas y estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista ciencia@auq*, 6(2), 1-10. Recuperado de [http://www.uaq.mx/investigacion/revista\\_ciencia@uaq/ArchivosPDF/v6-2/15Articulo.pdf](http://www.uaq.mx/investigacion/revista_ciencia@uaq/ArchivosPDF/v6-2/15Articulo.pdf)
- Zecchetto, V. (2002). *La Danza de los Signos*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Zubiria, M. (2009). *La Felicidad ¿Cómo ser feliz?* Bogotá, Colombia: Liga Contra el Suicidio.
- Zubiria, M. (10 de enero 2018). El suicidio es la punta del Iceberg. Bogotá: *Revista Semana*. Recuperado de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/miguel-de-zubiria-identifica-las-razones-detras-del-suicidio-como-la-apatia-o-la-depresion/585113>
-



# APÉNDICES

---

## Apéndice 1

### Resumen analítico de estudio

Universidad Miguel de Cervantes -Universidad Católica Luis Amigó

#### RAI 001

Autor del RAI:

Fecha: 06.04.2014

#### a. Descripción bibliográfica

Tipo de documento

Tipo de impresión o documento virtual

b. Título del documento

Autor

Editor

Publicación

Palabras claves

Fuentes

Contenido

Metodología

Discusión o conclusiones

Relaciones con el tema de investigación personal o práctica o asignatura

---

---

## Apéndice 2

### **Estilos de vida saludable, Estrategias de afrontamiento y ciberbullying en estudiantes del Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes**

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

##### **Propósito del estudio:**

El objetivo de esta investigación es analizar los estilos de vida saludable, las estrategias de afrontamiento y experiencias de ciberbullying de los estudiantes de la Fundación Universitaria Luis Amigó–Centro Regional Bogotá y los estudiantes de la Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile para el planteamiento de una propuesta de atención que redunde en el bienestar de los estudiantes

##### **Investigadores:**

Benilda Layne Bernal, Investigadora principal. Docente-Investigadora, Universidad Católica Luis Amigó, Bogotá.

Pedro Álvarez Massi, Coinvestigador. Docente, Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile.

##### **Financiador**

Universidad Católica Luis Amigó, Bogotá

Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile

Datos de contacto asociados a la investigación:

Benilda Layne Bernal: benilda.laynebe@amigo.edu.co. Bogotá 6135352

Pedro Álvarez Massi: palvarez@umcervantes.cl. Santiago de Chile 9273423

##### **Lugar**

Universidad Católica Luis Amigó–Bogotá, Colombia

Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile, Chile.

##### **Introducción:**

A usted lo(a) estamos invitando a participar de la investigación **Estilos de vida saludable, Estrategias de afrontamiento y ciberbullying en estudiantes del Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile**, Dirigida por la Fundación Universitaria Luis Amigó y por la Universidad

---

---

Miguel de Cervantes. Por favor lea y discuta este documento con el investigador que se lo presenta. Si tiene preguntas acerca de cualquiera de los puntos, no dude en hacerlas y no firme el consentimiento antes de que estas sean resueltas.

**Participación en el estudio:**

Para el desarrollo del estudio tenga en cuenta que usted debe ser mayor de edad y estudiante de las Universidades Católica Luis Amigó–Centro Regional Bogotá y Miguel de Cervantes–Santiago de Chile.

**Procedimiento:**

Para participar en esta investigación previamente se explica en qué consiste la investigación; la participación es voluntaria; una vez firmado el consentimiento informado, usted procederá a contestar el cuestionario de: caracterización sociodemográfica, estrategias de afrontamiento, estilos de vida saludable y ciberbullying. También en el momento que desee puede retirarse de la investigación; al finalizar el estudio los investigadores darán a conocer de manera general algunos resultados.

**Riesgos o incomodidades:**

Los riesgos o incomodidades de participar en esta investigación son mínimos. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo al investigador o quien considere necesario. Usted podrá retirarse si por cualquier razón no puede participar en el diligenciamiento de los cuestionarios o la entrevista (en caso de que sea convocado para ella). También se encuentra en su derecho, si acaso luego de haber iniciado su participación en el proyecto desea retirarse del mismo, sin la obligación de ofrecer explicaciones ni que esto lo(a) perjudique jurídicamente.

**Beneficios:**

Su participación en la presente investigación será voluntaria y gratuita, por tanto, no recibirá ningún beneficio económico como retribución por su participación. Los encuentros se realizarán con fines de contribuir al desarrollo del conocimiento disciplinar y científico.

**Privacidad**

Los cuestionarios de estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y ciberbullying están diseñados para garantizarle su derecho a la intimidad, lo cual quiere decir que el manejo de la información obtenida será confidencial. La información registrada en el cuestionario será tratada de manera anónima y únicamente los investigadores tendrán acceso a su información personal.

---

---

## Consentimiento

Yo, ....., acepto participar en el estudio Estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y cyberbullying en dos Univerisdades de Colomiba y Chile.

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

.....  
Nombre del Participante

C.C.

.....  
Firma de investigador

.....  
Fecha

Confirmo que la información en este consentimiento informado fue claramente explicada y aparentemente entendida por el participante o el tutor legal.

## Estudios futuros

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán gravados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizados para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revelará su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará solo con el código. Es decir, su identificación no saldrá de la base de datos codificada del grupo de investigación.

Nombre:..... Firma:

.....

---

## Apéndice 3

### Universidad Miguel de Cervantes Santiago Universidad Católica Luis Amigó-Bogotá

#### F-COPES

Escala de evaluación de estrategias de afrontamiento Hamilton, I. D., Olson y A. Larsen

Objetivo: Esta escala evalúa la forma como usted resuelve algunos problemas de la vida diaria.

Instrucciones: Primero lea la lista de escogencia de respuestas, una a una, luego decida qué tanto cada frase describe sus actitudes y conductas en respuesta a problemas y dificultades. Usted encuentra las opciones de respuesta al lado derecho; indican: (1) Totalmente desacuerdo, (2) Moderadamente desacuerdo, (3) Ni de acuerdo, ni desacuerdo, (4) Moderado acuerdo, (5) Totalmente de acuerdo.

La forma en que usted y o la familia enfrentan los problemas es:	Totalmente desacuerdo 1	Moderado desacuerdo 2	Ni acuerdo Ni desacuerdo 3	Moderado acuerdo 4	Totalmente de acuerdo 5
1. Compartiendo las dificultades con los parientes					
2. Buscando apoyo y estímulo en amigos					
3. Entendiendo que ustedes tienen el poder para resolver problemas importantes					
4. Buscando información y consejo de personas que han enfrentado problemas iguales o parecidos					
5. Buscando consejo en los parientes, abuelos, tíos					
6. Buscando asistencia en servicios y programas comunitarios diseñados para ayudar a familias o personas en la misma situación					
7. Sabiendo que la familia tiene la fortaleza para resolver los problemas					
8. Recibiendo regalos y ayuda de vecinos (comida, que hagan diligencias)					
9. Buscando información y consejo de profesionales de la salud					
10. Pidiendo a los amigos ayuda y favores					
11. Enfrentando los problemas con la cabeza y tratando de encontrar soluciones rápidas					
12. Viendo televisión					
13. Demostrando que son fuertes					
14. Asistiendo a servicios de la iglesia					
15. Aceptando los eventos estresantes como parte de la vida					
16. Compartiendo las preocupaciones con amigos cercanos					

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior

<b>La forma en que usted y o la familia enfrentan los problemas es:</b>	<b>Totalmente descuerdo</b>	<b>Moderado desacuerdo</b>	<b>Ni acuerdo Ni desacuerdo</b>	<b>Moderado acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17. Viendo en los juegos de azar, un recurso importante para resolver los problemas					
18. Aceptando que las dificultades aparecen de forma inesperada					
19. Compartiendo actividades con parientes (salir juntos, comer)					
20. Buscando consejo profesional y ayuda para las dificultades familiares personales.					
21. Creyendo que usted y la familia pueden manejar los problemas					
22. Participando en actividades de la iglesia					
23. Definiendo el problema familiar de una forma más positiva, de modo que no nos sintamos demasiado desanimados					
24. Preguntando a los parientes cómo se sienten ellos con los problemas que se están enfrentando					
25. Sintiendo que, sin importar lo que se haga para estar preparados, siempre se tendrá dificultad para afrontar problemas					
26. Buscando consejo de un sacerdote o asesor espiritual					
27. Creyendo que, si se espera lo suficiente, el problema desaparecerá por sí solo					
28. Compartiendo los problemas con los vecinos					
29. Teniendo fe en Dios					
	Totalmente descuerdo	Moderado desacuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	Moderado acuerdo	Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5

## Apéndice 4

### Cyberbullying

EN ESTE APARTADO TE PREGUNTAMOS SOBRE TUS POSIBLES EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON CYBERBULLYING EN TU ENTORNO (CENTRO ESCOLAR, AMIGOS, CONOCIDOS), COMO VÍCTIMA Y/O AGRESOR. TUS RESPUESTAS SERÁN CONFIDENCIALES.

¿Has vivido alguna de las siguientes situaciones en Internet o con el teléfono móvil en los últimos dos meses?( *Por favor, señala para cada ítem la respuesta que mejor te venga*)

	No	Sí, una o dos veces	Sí, una o dos veces al mes	Sí, alrededor de una vez a la semana	Sí, más de una vez a la semana
1. Alguien me ha dicho palabras malsonantes o me ha insultado usando el email o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguien ha dicho a otros palabras malsonantes sobre mí usando internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SMS.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal. (ejemplo: a través de email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí. (Facebook o MSN, Instagram, twitter otro)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. He dicho palabras malsonantes a alguien o le he insultado usando SMS o mensajes en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. He dicho palabras malsonantes sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. He amenazado a alguien a través de SMS o mensajes en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y /o he robado su información personal. (email o red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella. (mensajería instantánea o cuenta en red social)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona. (Facebook o MSN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. He publicado información personal que no me compete de alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. He publicado videos o fotos que comprometen a alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. He retocado fotos o videos de alguien que estaban publicados previamente en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. He difundido rumores sobre alguien en internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Apéndice 6

### Prueba de Normalidad F-COPES

Pruebas de normalidad PRUEBA F COPES ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO							
Universidad Estadístico		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
1. Compartiendo las dificultades con los parientes	Miguel de Cervantes	,365	89		,692	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,246	166		,796	166	,000
2. Buscando apoyo y estímulo en amigos	Miguel de Cervantes	,396	89		,654	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,288	166		,770	166	,000
3. Entendiendo que ustedes tienen el poder para resolver problemas importantes	Miguel de Cervantes	,191	89	,000	,883	89	,000
	Universidad Católica			,000			
	Luis Amigó	,243	166	,000	,868	166	,000
4. Buscando información y consejo de personas: que han enfrentado problemas iguales o parecidos	Miguel de Cervantes	,166	89		,898	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,199	166		,880	166	,000
5. Buscando consejo en los parientes, abuelos, tíos	Miguel de Cervantes	,329	89		,716	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,393	166		,614	166	,000
6. Buscando asistencia en servicios y programas comunitarios diseñados para ayudar a familias o personas en la misma	Miguel de Cervantes	,522	89		,237	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,525	166		,051	166	,000
7. Sabiendo que la familia tiene la fortaleza para resolver los problemas	Miguel de Cervantes	,264	89		,872	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,254	166		,881	166	,000
8. Recibiendo regalos y ayuda de vecinos (comida, que hagan diligencias)	Miguel de Cervantes	,335	89		,340	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,196	166		,871	166	,000
9. Buscando información y consejo de profesionales de la salud	Miguel de Cervantes	,277	89		,865	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,264	166		,855	166	,000
10. Pidiendo a los amigos ayuda y favores	Miguel de Cervantes	,223	89		,880	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,259	166		,856	166	,000
11. Enfrentando los problemas con la cabeza y tratando de encontrar soluciones rápidas	Miguel de Cervantes	,216	89		,852	89	,000
	Universidad Católica			,000 ,000			
	Luis Amigó	,259	166		,878	166	,000

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior

12. Viendo televisión	Miguel de Cervantes	,208	89	,000 ,000	,878	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,231	166		,890	166	,000
13. Demostrando que son fuertes	Miguel de Cervantes	,289	89	,000 ,000	,847	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,281	166		,835	166	,000
14. Asistiendo a servicios de la iglesia	Miguel de Cervantes	,276	89	,000 ,000	,780	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,224	166		,835	166	,000
15. Aceptando los eventos estresantes como parte de la vida	Miguel de Cervantes	,186	89	,000 ,000	,875	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,205	166		,845	166	,000
16. Compartiendo las preocupaciones con amigos cercanos	Miguel de Cervantes	,257	89	,000 ,000	,824	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,247	166		,877	166	,000
17. Viendo los juegos de azar, un recurso importante para resolver los problemas	Miguel de Cervantes	,379	89	,000 ,000	,654	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,415	166		,581	166	,000
18. Aceptando que las dificultades aparecen de forma inesperada	Miguel de Cervantes	,288	89	,000 ,000	,785	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,263	166		,803	166	,000
19. Compartiendo actividades con parientes (salir juntos, comer)	Miguel de Cervantes	,350	89	,000 ,000	,715	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,285	166		,781	166	,000
20. Buscando consejo profesional y ayuda para las dificultades familiares personales.	Miguel de Cervantes	,322	89	,000 ,000	,719	89	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,257	166		,789	166	,000

## Apéndice 7

### Prueba de Normalidad estilos de vida

Pruebas de normalidad. Prueba Estilos de vida

Universidad Estadístico		Kolmogorov-Smimov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
1. Compartiendo las dificultades con los parientes	Miguel de Cervantes	,192	84	,000 ,000	,894	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,214	113		,895	113	,000
2. Buscando apoyo y estímulo en amigos	Miguel de Cervantes	,215	84	,000 ,000	,885	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,212	113		,886	113	,000
3. Entendiendo que ustedes tienen el poder para resolver problemas importantes	Miguel de Cervantes	,230	84	,000 ,000	,801	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,354	113		,345	113	,000
4. Buscando información y consejo de personas que han enfrentado problemas iguales o parecidos	Miguel de Cervantes	,249	84	,000 ,000	,858	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,242	113		,880	113	,000
5. Buscando consejo en los parientes, abuelos, tíos	Miguel de Cervantes	,349	84	,000 ,000	,391	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,178	113		,906	113	,000
6. Buscando asistencia en servicios y programas comunitarios diseñados para ayudar a familias o personas en la misma situación	Miguel de Cervantes	,155	84	,000 ,000	,899	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,211	113		,858	113	,000
7. Sabiendo que la familia tiene la fortaleza para resolver los problemas	Miguel de Cervantes	,292	84	,000 ,000	,726	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,231	113		,853	113	,000
8. Recibiendo regalos y ayuda de vecinos (comida, que hagan diligencias)	Miguel de Cervantes	,240	84	,000 ,000	,827	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,294	113		,461	113	,000
9. Buscando información y consejo de profesionales de la salud	Miguel de Cervantes	,203	84	,000 ,000	,877	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,244	113		,855	113	,000
10. Pidiendo a los amigos ayuda y favores	Miguel de Cervantes	,209	84	,000 ,000	,895	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,191	113		,903	113	,000
11. Enfrentando los problemas con la cabeza y tratando de encontrar soluciones rápidas	Miguel de Cervantes	,274	84	,000 ,000	,787	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,250	113		,798	113	,000
12. Viendo televisión	Miguel de Cervantes	,341	84	,000 ,000	,736	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,435	113		,607	113	,000
13. Demostrando que son fuertes	Miguel de Cervantes	,189	84	,000 ,000	,871	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,213	113		,885	113	,000

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior							
14. Asistiendo a servicios de la iglesia	Miguel de Cervantes	,289	84	,000 ,000	,790	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,184	113		,877	113	,000
15. Aceptando los eventos estresantes como parte de la vida	Miguel de Cervantes	,233	84	,000 ,000	,879	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,223	113		,888	113	,000
16. Compartiendo las preocupaciones con amigos cercanos	Miguel de Cervantes	,221	84	,000 ,000	,890	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,210	113		,896	113	,000
17. Viendo los juegos de azar, un recurso importante para resolver los problemas	Miguel de Cervantes	,409	84	,000 ,000	,654	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,449	113		,323	113	,000
18. Aceptando que las dificultades aparecen de forma inesperada	Miguel de Cervantes	,231	84	,000 ,000	,853	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,216	113		,847	113	,000
19. Compartiendo actividades con parientes (salir juntos, comer)	Miguel de Cervantes	,224	84	,000 ,000	,858	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,257	113		,845	113	,000
20. Buscando consejo profesional y ayuda para las dificultades familiares personales.	Miguel de Cervantes	,179	84	,000 ,000	,877	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,236	113		,866	113	,000
21. Creyendo que usted y la familia pueden manejar los problemas	Miguel de Cervantes	,226	84	,000 ,000	,849	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,229	113		,885	113	,000
22. Participando en actividades de la iglesia	Miguel de Cervantes	,297	84	,000 ,000	,783	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,215	113		,858	113	,000
23. Definiendo el problema familiar de una forma más positiva, de modo que no nos sintamos demasiado desanimados	Miguel de Cervantes	,206	84	,000 ,000	,854	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,216	113		,876	113	,000
24. Preguntando a los parientes como se sienten ellos con los problemas que se están enfrentando	Miguel de Cervantes	,185	84	,000 ,000	,899	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,231	113		,885	113	,000
25. Sintiendo que, sin importar lo que se haga para estar preparados, siempre se tendrá dificultad para afrontar problemas	Miguel de Cervantes	,226	84	,000 ,000	,880	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,175	113		,902	113	,000
26. Buscando consejo de un sacerdote o asesor espiritual	Miguel de Cervantes	,295	84	,000 ,000	,786	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,212	113		,865	113	,000
27. Creyendo que, si se espera lo suficiente, el problema desaparecerá por si solo	Miguel de Cervantes	,269	84	,000 ,000	,823	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,261	113		,821	113	,000
28. Compartiendo los problemas con los vecinos	Miguel de Cervantes	,394	84	,000 ,000	,630	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,455	113		,566	113	,000
29. Teniendo fe en Dios	Miguel de Cervantes	,268	84	,000 ,000	,773	84	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,267	113		,783	113	,000

## Apéndice 8

### Prueba de normalidad cyberbullying

Universidad Statistic		Kolmogorov-Smimo v <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
		df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
1. Alguien me ha dicho palabras malintencionadas o soeces o me ha insultado usando el email o SM S.	Miguel de Cervantes	,297	98	,000	,677	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,309	177	,000	,703	177	,000
2. Alguien ha dicho a otros palabras malintencionadas o soeces sobre mi usando internet o SM S.	Miguel de Cervantes	,315	98	,000	,672	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,331	177	,000	,663	177	,000
3. Alguien me ha amenazado a través de mensajes en internet o SM S.	Miguel de Cervantes	,368	98	,000	,533	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,501	177	,000	,465	177	,000
4. Alguien ha pirateado mi cuenta de correo y ha sacado mi información personal. (ejemplo: A través de email o red social)	Miguel de Cervantes	,397	98	,000	,554	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,494	177	,000	,487	177	,000
5. Alguien ha pirateado mi cuenta y se ha hecho pasar por mí (a través de mensajería instantánea o cuentas en las redes sociales)	Miguel de Cervantes	,437	98	,000	,514	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,511	177	,000	,432	177	,000
6. Alguien ha creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí. (Facebook o MSN, Instagram, twitter otro)	Miguel de Cervantes	,440	98	,000	,487	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,524	177	,000	,376	177	,000
7. Alguien ha publicado información personal sobre mí en internet.	Miguel de Cervantes	,458	98	,000	,453	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,528	177	,000	,356	177	,000
8. Alguien ha publicado videos o fotos personales que son comprometedoras en internet.	Miguel de Cervantes	,501	98	,000	,287	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,536	177	,000	,207	177	,000
9. Alguien ha retocado fotos mías que yo había colgado previamente en internet.	Miguel de Cervantes	,493	98	,000	,330	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,511	177	,000	,315	177	,000
10. He sido excluido o girado de una red social o de chat.	Miguel de Cervantes	,396	98	,000	,481	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,458	177	,000	,442	177	,000
11. Alguien ha difundido rumores sobre mí por internet.	Miguel de Cervantes	,337	98	,000	,594	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,441	177	,000	,498	177	,000
12. He dicho palabras malintencionadas o soeces a alguien o le he insultado usando SM S o mensajes en internet.	Miguel de Cervantes	,336	98	,000	,633	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,427	177	,000	,613	177	,000

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior

13. He dicho palabras malintencionadas sobre alguien a otras personas en mensajes por internet o por SM S	Miguel de Cervantes	,400	98	,000	,548	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,456	177	,000	,555	177	,000
14. He amenazado a alguien a través de SM S o mensajes en internet.	Miguel de Cervantes	,499	98	,000	,277	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,534	177	,000	,128	177	,000
15. He pirateado la cuenta de correo de alguien y/o he robado su información personal. (email o red social)	Miguel de Cervantes	,513	98	,000	,182	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,537	177	,000	,191	177	,000
16. He pirateado la cuenta de alguien y me he hecho pasar por él/ella. (mensajería instantánea o cuenta en red social)	Miguel de Cervantes	,517	98	,000	,163	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,537	177	,000	,171	177	,000
17. He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona. (Facebook o M SN)	Miguel de Cervantes	,483	98	,000	,305	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,510	177	,000	,299	177	,000
18. He publicado información personal que 1 me compete de alguien en internet.	Miguel de Cervantes	,517	98	,000	,163	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,534	177	,000	,128	177	,000
19. He publicado videos o fotos comprometen a alguien en Internet.	Miguel de Cervantes	,517	98	,000	,163	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,535	177	,000	,108	177	,000
20. He retocado foto so videos de alguien que estaban publicados previamente en internet.	Miguel de Cervantes	,513	98	,000	,182	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,541	177	,000	,192	177	,000
21. He excluido o ignorado a alguien en una red social o chat.	Miguel de Cervantes	,437	98	,000	,499	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,314	177	,000	,629	177	,000
22. He difundido rumores sobre alguien en internet.	Miguel de Cervantes	,504	98	,000	,256	98	,000
	Universidad Católica Luis Amigó	,539	177	,000	,257	177	,000

## INFORMACIÓN DE LOS AUTORES

### **Benilda Layne Bernal**

Magíster en Psicología Clínica, Universidad Santo Tomás. Ha trabajado como docente y asesora del área de investigación en la Universidad Antonio Nariño, Universidad Los Libertadores, Escuela de Posgrados de la Policía Miguel Antonio Lleras Pizarro, Docente investigadora de la Universidad Católica Luis Amigó–Centro Regional Bogotá.

Ha participado en las siguientes investigaciones: Estilos de aprendizajes en los estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó; Trauma, discapacidad psicosocial y resiliencia; Observatorio Iberoamericano sobre lo psicosocial ante las situaciones de trauma y discapacidad psicosocial en la Universidad Antonio Nariño; Características y efectos psicosociales de los laboratorios en redes personales y sociales, a partir de la intervención de prácticas de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, sede Bogotá; Dimensión psicosocial de la construcción del intento de suicidio en universitarios a la luz del interaccionismo simbólico Universidad Católica Luis Amigó; “Víctimas policiales” en la Escuela de Postgrados de la Policía–Miguel Antonio Lleras Pizarro. Investigadora principal del proyecto Estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y ciberbullying en estudiantes del Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes de Santiago de Chile.

Algunas de sus últimas publicaciones han sido:

Álvarez, P. y Layne B. (2018). Estrés y afrontamiento en migrantes. En K. Quintero (Comp.). *Memorias Encuentro Nacional de Investigación* (pp. 2019-223). Medellín: Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de [https://www.funlam.edu.co/uploads/centroinvestigaciones/481\\_XXI\\_Encuentro\\_Nacional\\_de\\_Investigacion\\_2018-2.pdf](https://www.funlam.edu.co/uploads/centroinvestigaciones/481_XXI_Encuentro_Nacional_de_Investigacion_2018-2.pdf)

Blandón, O., Andrade, J., Quintero, H., Peña, J. y Layne, B. (2015). El suicidio cuatro perspectivas. Medellín: Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/331235181\\_EL\\_SUICIDIO\\_CUATRO\\_PERSPECTIVAS](https://www.researchgate.net/publication/331235181_EL_SUICIDIO_CUATRO_PERSPECTIVAS)

Correo electrónico: [benilda.laynebe@amigo.edu.co](mailto:benilda.laynebe@amigo.edu.co)

ORCID: [Orcid.org/0000-0002-2039-1497](https://orcid.org/0000-0002-2039-1497)

Bogotá, Colombia

## **Pedro Ángel Álvarez Massi**

Coordinador del Servicio de Atención Integral al Estudiante, Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile. Especialista Investigación Criminal, Psicología Forense, Departamento de Justicia de los Estados Unidos FBI-ICITAP, 1996-1997. Docente Universidad Miguel de Cervantes Santiago de Chile.

Cuenta con extensa experiencia en docencia universitaria, atención y acompañamiento terapéutico, psicoterapia individual, de pareja y familiar, psicodiagnóstico, práctica clínica, valoraciones psicológicas e informes pre-sentenciales en el área forense. Especialista en atención a estudiantes, desarrollo de metodologías de estudio, acompañamiento en crisis típicas de la juventud universitaria. Coinvestigador del proyecto Estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y ciberbullying en estudiantes del Centro Regional Bogotá y la Universidad Miguel de Cervantes de Santiago de Chile.

Una de sus últimas publicaciones es:

Álvarez, P. y Layne B. (2017). Atención al ciberbullying en el contexto universitario. En K. Quintero (Comp.). *Memorias Encuentro Nacional de Investigación* (pp. 90-95). Medellín: Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de [https://www.academia.edu/39797889/Memorias\\_XX\\_Encuentro\\_Nacional\\_de\\_Investigaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/39797889/Memorias_XX_Encuentro_Nacional_de_Investigaci%C3%B3n)

Correo electrónico: [palvarez@umcervantes.cl](mailto:palvarez@umcervantes.cl)

ORCID 0000-0003-1561-5836

Santiago de Chile, Chile

## **José Fernando Luque**

Psicólogo de la Universidad Santo Tomas de Aquino, Especialista en Estadística Aplicada de la Fundación Universitaria Los Libertadores, Maestrando en Bioestadística de la Universidad Manuela Beltrán de Bogotá. Docente con 18 años de experiencia profesional, actualmente labora en la Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO.

Correo electrónico: [fernandoluque2003@gmail.com](mailto:fernandoluque2003@gmail.com)

ORCID 0000-0003-4714-1321

Bogotá, Colombia

El libro *Ciberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes. El caso de dos universidades* presenta los hallazgos de una investigación desarrollada entre la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Bogotá, y la Universidad Miguel de Cervantes, de Santiago de Chile, que pretendió abordar las prácticas de ciberbullying, los estilos de vida saludable y las estrategias de afrontamiento en la población universitaria.

Este estudio dio cuenta de que algunos estudiantes habían vivido experiencias de ciberbullying y que presentaban alteraciones en su salud por el estrés entre el desarrollo de la jornada laboral y académica, para lo cual implementaban estrategias de afrontamiento basadas en la solución de problemas, el apoyo psicológico, la estructuración cognitiva y el apoyo espiritual.