

# Diseño del programa de bienestar

## psicológico de educación en salud online “Florece” para contextos universitarios

*Design of the psychological intervention programme "Florece" for university students*

Claudia-Carolina Cabrera-Gómez<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2845-9994>, Janio Caldas-Luzeiro<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2271-5966>, Diego Rivera-Porras<sup>3\*\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2169-3208>, Sandra-Milena Carrillo-Sierra<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9848-2367>

<sup>1</sup>Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Programa de Psicología, Pasto - Colombia.

<sup>2</sup>Universidad de Baja California (UBC), México. Institución Universitaria CESMAG, Pasto - Colombia.

<sup>3</sup>Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia.

<sup>4</sup>Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia.

Autores de correspondencia: \*Claudia Carolina Cabrera Gómez, E-mail: [clacabrera@umariana.edu.co](mailto:clacabrera@umariana.edu.co). \*\*Diego Rivera-Porras, E-mail: [d.rivera@unisimonbolivar.edu.co](mailto:d.rivera@unisimonbolivar.edu.co).

### Resumen

**Objetivo:** Diseñar un Programa para aumentar el bienestar psicológico dirigido a jóvenes estudiantes de una Institución de Educación Superior. Metodología: Se desarrolló la investigación desde el paradigma positivista, enfoque cuantitativo de alcance proyectivo, durante la fase descriptiva se reconocieron el diagnóstico del nivel de bienestar psicológico y en la fase proyectiva se postularon las unidades y actividades de intervención que finalmente fueron validadas por jueces expertos. Resultados: el principal hallazgo en el proceso investigativo fue el reconocimiento de modelo de intervención por programas como pertinente para fomentar el bienestar psicológico en población universitaria. Conclusión: como resultado se diseñó un programa para el fortalecimiento del bienestar psicológica de carácter virtual.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, salud mental, educación para la salud.

### Abstract

**Objective:** To design a programme to increase psychological well-being aimed at young students of a Higher Education Institution. Methodology: The investigation was developed from the positivist paradigm, quantitative approach of projective scope, during the descriptive phase the diagnosis of the level of psychological well-being was recognized and in the projective phase the intervention units and activities were postulated and finally validated by expert judges. Results: the main finding in the research process was the recognition of the intervention model by programs as pertinent to promote psychological well-being in the university population. Conclusion: as a result, a program was designed to strengthen virtual psychological well-being.

**Keywords:** Psychological well-being, mental health, health education

### Introducción

La educación superior como formación de profesionales e alistamiento de competencias profesionales e investigativas busca responder a la necesidad de los estudiantes de aprendizaje para lo largo de su vida y de cara a la sociedad cualificar a sus ciudadanos, principalmente frente a las exigencias actuales de conocimiento, adaptación a los cambios sociales y tecnológicos a los que hacen frente las comunidades<sup>1-3</sup>. De allí la importancia, de la formación en habilidades para relacionarse con otros individuos, actuar y participar de manera responsable en las decisiones colectivas, capacidad para entender, valorar y aceptar la diversidad desde los puntos de vista de otros. Por tanto, las instituciones de educación superior están llamadas a diseñar y ejecutar los procesos de gestión educativa para transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje en un espacio de crecimiento personal y generador de cultura ciudadana y de paz<sup>4,13</sup>.

Por lo tanto, aumentar el bienestar psicológico es un punto fundamental en la formación universitaria, considerando que la población estudiantil está dentro del rango de edad de los 15 y 24 años y constituye un grupo vulnerable en relación a la salud mental y estilos de vida saludable; De acuerdo a los índices en Colombia de suicidio, se presentaron 19,977 casos por entre 2008-2017, el 20% de los adolescentes del país presentan problemas nutricionales y de sobrepeso por los hábitos alimenticios y cambios cuando ingresan a la universidad; es así como el ingreso, la permanencia y el egreso efectivo de los universitarios de las almas mater, se ve fuertemente amenazado, como lo indican las tasas de la deserción en periodo académico o anual de un 9,0% en formación universitaria, y en un 17,1% en formación terciaria (MEN, 2018, p. 21 citado por Restrepo, 2018<sup>5</sup>) entre otros riesgos psicosociales que inciden en el bienestar y salud mental de la población universitaria<sup>6-8</sup>.

Frente a lo anterior mencionado, es necesario promover bienestar psicológico que impacte en la calidad de vida de los universitarios<sup>64,63</sup>. Al referimos a población escolarizada

las modalidades de intervención psicopedagógicas más conocidas son los programas u modelo de servicios, que consisten en desarrollar capacidad de autogestión, cambios en hábitos, reducción de prevalencia de riesgos psicosociales favoreciendo la promoción de la salud<sup>9,5</sup>, por tanto, los autores se cuestionaron frente ¿Cómo fortalecer el bienestar psicológico de los adolescentes universitarios? ¿Qué modelo de intervención es más pertinente para educar y promocionar en salud a población universitaria?, ¿Qué medio de comunicación u estrategia permite la participación de los jóvenes? con las interrogantes despejadas se definió por objetivo del estudio: diseñar un Programa Virtual para fomentar el bienestar psicológico dirigido a jóvenes estudiantes de una Institución de Educación Superior.

### Desarrollo teórico

El desarrollo histórico de la educación para la salud data de 1945 con Sigerist quien propuso como acciones la promoción, prevención del riesgo y enfermedades, curación y rehabilitación del enfermo para la medicina y áreas de la salud<sup>16,32</sup>. En relación al objetivo de la investigación desarrollar un programa para el bienestar psicológico para universitarios corresponde a la acción promoción de la salud desde una perspectiva biopsicosocial y humanista, que busca desarrollar habilidades de afrontamiento constructivo de la vida<sup>10</sup>. Por tanto, las acciones deben diseñarse para los estudiantes con y sin afectaciones de su salud mental, la comunidad interna y externa al contexto universitario<sup>10,65</sup>.

Debido a la relevancia de que en los contextos universitarios se proteja y fomente el bienestar de por medio de estrategias de promoción de la salud mental que contemplen las exigencias y características contextuales en las que se desenvuelven los jóvenes universitarios que se encuentran en constante construcción de su identidad y sentido vital<sup>11,35,47</sup>. Cabe resaltar que en la contemporaneidad la virtualidad es un escenario natural de los jóvenes, pues la mayoría de los jóvenes están conectados con la tecnología, tanto así, que a pesar que este un grupo de jóvenes reunidos<sup>12</sup>, cada uno está más atento a su celular que a lo que converge entorno al grupo, y no es una crítica, es un realidad que muestra que la conexión entre los seres humanos, en especial de las nuevas juventudes es una conexión física y virtual al mismo tiempo, y no solo con quien está a lado, sino con todos los intereses de cada persona o del mismo grupo en un solo aparato que arroja la información deseada en segundos<sup>13,14</sup>. Las historias ya no se cuentan, se muestran de manera instantánea, se captan en segundos a través de las redes y hacen parte del diálogo común o personal del grupo<sup>23,66</sup>.

La virtualidad a nivel psicológico brinda también una gratificación inmediata, la cual puede desencadenar neurotransmisores de placer, por el simple hecho de encontrar y controlar fácilmente los deseos y esto<sup>15</sup>, a nivel neuropsicológico hace que el cerebro se habitúe, de tal manera que cada día más personas y por más tiempo usan el computador o el celular para conectarse virtualmente, tanto en su trabajo, su estudio como en el tiempo libre<sup>5,10</sup>. Lo cierto es, que es una realidad, por más que se critique, es ya un fenómeno social del siglo XXI.

Pero, ¿Qué hacer o como aprovechar este interés de los jóvenes por la conexión virtual? Sanders, el investigador científico sénior en Hewlett Packard Labs (citado por Seligman, 2011, p.119<sup>16</sup>) afirmó que “Una condición para el crecimiento personal a gran escala, sobre todo entre los jóvenes, es que la psicología positiva desarrolle un modelo de transmisión de las intervenciones destinadas a mejorar el Bienestar que crezca a nivel global”. Desde entonces, se emplea el termino informática positiva, donde se promueve la buena vida; igualmente, Rosalind Picard investigadora en informática afectiva (citada por Seligman, 2011, p.119<sup>16</sup>) trabaja en el uso de ordenadores para mejorar la vida emocional. Ya existen juegos y aplicaciones como SuperBetter is Strength, y goals.com entre muchas otras, que buscan llevar el crecimiento personal a través de la informática positiva<sup>17</sup>.

Del mismo modo, que genera bienestar psicológico las nuevas tecnologías a los jóvenes, puede favorecer la enseñanza universitaria al acercar contenido, experiencias y facilita la relación docente- estudiante gracias a la flexibilización de los espacios educativos y el contacto continuo entre los actores<sup>18,19</sup>.

El modelo de intervención por programas es el más oportuno para aspectos de promoción de la salud y desarrollo personal por tratarse de una serie de actividades remediales fundamentadas teóricamente y debidamente diseñadas y planificadas para lograr objetivos definidos y dar respuesta a necesidades reconocidas previamente por medio de un diagnóstico escolar<sup>20,21</sup>. La orientación educativa desarrollada por programas cuenta con objetivos, contenidos, metodología, recursos humanos, logísticos, pedagógicos, actividades y estrategias<sup>22,23,24</sup>. El desarrollar un programa con apoyo de las tecnologías de comunicación permite la unión del mundo virtual y real en el que interactúan los universitarios, del mismo modo, que desinhibe la expresión de las emociones, creencias en las actividades a desarrollar por los estudiantes<sup>67</sup>.

### Bienestar psicológico

El Bienestar Psicológico es un constructo que viene siendo estudiado a partir de la perspectiva de la Psicología Positiva, este enfoque es entendido por Seligman (2011)<sup>16</sup> como el estudio científico de las fuerzas y virtudes propias del individuo, realización del potencial humano, el cual se logra a través del propósito en la vida, logro de metas y el establecimiento de relaciones de confianza con el otro.

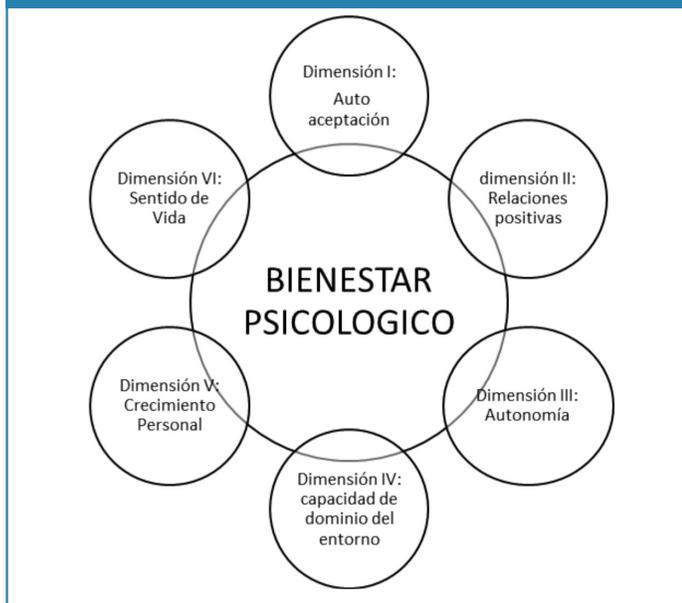
Floración (florecente) se refiere a la experiencia de que ‘la vida va bien’, una combinación de sentirse bien (componente hedónico) y funcionar con eficacia (componente eudaimónico componente), que connota un alto nivel de Bienestar psicológico, que indica la salud mental<sup>23,24</sup>. Así, se puede decir que una persona está floreciendo cuando percibe que su vida va bien: Ella se está sintiendo bien (más emociones positivas que emociones negativas), funcionando bien (realización de su potencial individual) y viviendo una vida con propósito (haciéndolo bien) (p.506, 507).

El Bienestar será estudiado en este trabajo a través de la perspectiva eudaimónico (el sentido de la vida y su proyección en el futuro). Para Mejía y Moscoso (2019)<sup>25</sup> el estudio eudaimónico del bienestar psicológico se ha centrado su

atención en los indicadores del funcionamiento positivo. Apoyado de los fundamentos teóricos aportados por Abraham Maslow (1968), Allport (1955) Rogers (1951) como la motivación, autorrealización, funcionamiento pleno, madurez, dichos cimientos permitieron la construcción de un modelo explicativo del bienestar psicológico de Ryff (1989) "Modelo de la Multidimensionalidad Constructural" o "Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico"<sup>23</sup>.

La investigación de Ryff y Keyes (1985) describe seis dimensiones del bienestar psicológico, dimensión I: Autoaceptación consiste en ser consciente de sus habilidades, limitaciones con una actitud positiva de sí mismo, dimensión II: capacidad para amar, mantener relaciones y emociones significativas y positivas, por tanto, el aislamiento social es percibido como un factor de riesgo, dimensión III: Autonomía, considerada como el sostenimiento de la independencia, criterio personal en los diferentes ámbitos sociales mitigando la presión social, actuando con un comportamiento propio y regulado. Dimensión IV: capacidad de dominio del entorno para ajustar a sus necesidades generando la sensación de control y determinación de sus condiciones de vida. Dimensión V: Crecimiento personal y Búsqueda de florecimiento de sus capacidades. Dimensión VI: Sentido de Vida, corresponde a las metas y experiencias de logro, orientación al desarrollo de propósitos<sup>25</sup>.

Figura 1. Modelo de la Multidimensionalidad Constructural o Modelo Multidimensional del Bienestar Ryff (1989)<sup>23</sup>.



Con los constructos teóricos expuestos con anterioridad se procedió a diseñar el conjunto de actividades educativas y de promoción de la salud, por cada dimensión del bienestar psicológico y en apoyo de las tecnologías de la información y comunicación. El título del programa.

## Método

Para dar respuesta a la pregunta de investigación ¿Cómo diseñar un Programa Virtual para aumentar el Bienestar Psicológico en jóvenes estudiantes de una Institución de Educación Superior?. La investigación se formuló desde el

Paradigma cuantitativo, es empírico analítico, tipo proyectivo y experimental, con pretest y postest en grupos control y grupos experimentales porque se busca identificar las diferencias en las medianas antes y después de la implementación del programa de intervención en dos grupos. Frente a las características proyectivas de la investigación se ejecutaron en etapas a saber: descriptiva, propuesta de programa y validación de contenido.

Frente a la etapa descriptiva se realizó una primera medición (pre-test) del bienestar subjetivo en jóvenes Universitarios con el fin de caracterizar condiciones iniciales y a partir de los datos diagnósticos proponer las acciones de intervención. Cabe resaltar, las variables de estudio fueron Auto-aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal, Propósito en la Vida. La técnica e instrumento de recolección de datos se utilizó Se utilizó la Scales of Psychological Well-Being, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP) adaptada al idioma español por Van Dierendonck (2006) y adaptada transculturalmente para efectos del estudio, la confiabilidad de la escala versión ajustada obtuvo un alfa de Cronbach de 0,96. El instrumento consta de 35 ítems y seis subescalas con la siguiente consistencia interna: Autoaceptación 0,82, Relaciones positivas 0,84, Autonomía 0,81, Dominio del entorno 0,82, Propósito en la vida 0,69 y Crecimiento personal 0,86<sup>23</sup>.

El procedimiento para la recolección de datos, consistió en la gestión de autorización de la institución superior para el desarrollo de la investigación por medio de presentación de la propuesta a comité de investigación, una vez autorizados se procedió a establecer contacto con estudiantes universitarios que cumplieran los siguientes criterios ser estudiantes de una Institución de Educación Superior con matrícula vigente, ser mayores de edad, aceptación voluntaria para participar en la investigación debidamente afirmada en el consentimiento. Considerándose finalmente como criterio de exclusión ser menores de edad, la escala fue auto diligenciada por los participantes, información que se sistematizó posterior a su recolección.

Los análisis de datos se realizaron inicialmente en apoyo de Excel, seguidamente en SPSS para determinar el comportamiento de los datos y distribución de frecuencias por cada sub escala o dimensión, comparando finalmente los hallazgos, dando cuenta del punto de partida u estado inicial del bienestar psicológico en el grupo participante. Seguidamente, se procede al desarrollo de la etapa de propuesta que implicó bajo la modalidad programa plantear acciones psicopedagógicas para dar respuesta a las necesidades identificadas. El diseño del programa se justificó en pertinencia desde el plan decenal de salud y propósitos formativos de la Institución de educación superior, se programa en 16 semanas con apoyo de la herramienta Moodle para agregar en plataforma el programa Florecer. Finalmente, la etapa de validación del programa se llevó a cabo mediante el juicio de expertos y puesta en práctica de prueba piloto del programa tabla representa el proceso de evaluación de los expertos a la propuesta de programa.

**Tabla 1. Fase de diseño del programa “Florecer”**

Fase	Finalidad	Indicadores	Criterios	Instrumentos	Resultados
Diseño del programa	Pertinencia del programa	Objetivos	Pertinencia	Análisis de contenido programático	Adaptación del constructo teórico del programa
		Contenidos	Suficiencia		
		Actividades	Actualización		
		Estrategias	Objetividad	Análisis por jueces expertos.	
		Pedagógicas	Aplicabilidad		
	Diseño de la plataforma del programa	Recursos	Relevancia		
		Proceso de evaluación	Coherencia		
			Utilidad		
			Disponibilidad		
	Factibilidad				
Prueba piloto del programa		Viabilidad			

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 2. Criterios de evaluación de juicio de expertos. Programa “Florecer”**

Fase	Finalidad	Indicadores	Criterios	Instrumentos	Resultados
Desarrollo del programa	Desarrollo del programa	Actividades	Pertinencia	Contenido	Fortalecimiento de la enseñanza-aprendizaje a través de las competencias adquiridas.
		Estrategias pedagógicas	Aplicabilidad	Programático en plataforma	
			Relevancia		
			Coherencia		
	Tiempos	Motivación	Plan de mejoramiento		
Identificación de los puntos críticos en el desarrollo del programa.	Recursos	Recursos	Rol del docente	N/A	Confiabilidad del programa
Resultados del piloto del programa	Logro de los objetivos del programa	Conocimientos	Eficacia	Informes de crecimiento personal	Fortalecimiento de competencias personales y profesionales
		Competencias	Eficiencia		
		Destrezas actitudes	Efectividad		
		Satisfacción	Aplicabilidad		
	Cambios obtenidos en el proceso del programa	Motivación	Relevancia		
Validez del programa	Satisfacción				

Fuente: Elaboración propia.

**Resultados**

En este apartado se presenta una propuesta de diseño de programa virtual Florece. El programa Florece se planteó como un curso de 16 semanas; dos semanas iniciales de socialización de la propuesta y desarrollo de la escala de

bienestar psicológico, seguida de módulos virtuales de dos semanas de duración, para el cierre del curso se realizó actividades presenciales guiadas con duración de las dos semanas restantes.

Tabla 3. Diseño de contenido: Programa virtual "Florece".				
Semana	Competencia	Objetivo	Unidades	Recursos
1-2	Preliminares.			Plan de asignatura.
2-4	Introducción al Bienestar.			Cronograma de curso virtual.
4-6	Desarrolla su Autoaceptación a través de la gestión de su estilo de pensamiento.	Conocer el estilo de pensamiento propio y aceptar las características del cuadrante cerebral.	Autoaceptación y estilos de pensamiento.	Cuestionario cuadrantes cerebrales.
7-9	Desarrolla su crecimiento personal a través de la gestión de las fortalezas aplicadas al contexto.	Conocer las principales fortalezas de carácter y aplicarlas en su cotidianidad.	Crecimiento personal a través de las fortalezas de carácter.	Estrategias de desarrollo de los valores para sostener el propósito vital.
				Cuestionario VIA de Seligman (2011).
10-12	Desarrolla relaciones positivas a través de la gestión de emociones aplicadas al contexto.	Conocer y ajustar las distorsiones cognitivas para lograr la autonomía.	Dominio del entorno a través del dominio de las creencias.	Auto registro y balance cuantitativo de bienestar.
		Conocer las emociones y gestionarlas para tener mayores relaciones positivas.	Las relaciones positivas a través de la gestión de emociones.	Cuestionario de distorsiones cognitivas (Ruiz & Lujan).
				Draw my class-Video. Cuestionario SPANE de identificación de emociones.
14-16	Desarrolla su propósito vital a través de la gestión de valores aplicados al contexto.	Conocer los valores y descubrir a través de ellos el sentido o propósito vital.	Propósito y sentido a través de los valores.	Registro de los Valores para el Propósito y Sentido.
	Aplica estrategias para la construcción del bienestar psicológico desde sus diferentes dimensiones.	Evaluar el impacto del programa.		Eudagrafia. Outdoor training (caminata al aire libre) y retos que impulsaban a los participantes a aplicar lo aprendido durante el programa.

Fuente: Elaboración propia

El programa se estructura con base Modelo Multidimensional del Bienestar Ryff (1989), trabajándose las seis dimensiones (Autoaceptación, capacidad para amar y mantener relaciones significativas, Autonomía, capacidad de dominio del entorno, búsqueda de florecimiento de sus capacidades) durante el curso virtual. Los recursos de aprendizaje que se utilizan para impartir este programa son descritos a continuación:

**Auto concepto:** autoevaluación por medio de cuestionario de estilos de pensamiento de Gardie (2000)<sup>26</sup>, seguido de ejercicio carta al yo presente, como ejercicio para relacionar estilos de pensamiento y la forma como construyen e interactúan con quienes le rodean.

**Crecimiento personal a través de las fortalezas de carácter:** los participantes se auto aplicaron el cuestionario VIA de Seligman (2011)<sup>16</sup> para identificar las principales fortalezas de carácter y aplicarlas en su cotidianidad por medio de ejercicios ejercicio de entrenamiento cotidiano de la fortaleza permitiendo que los participantes aprendieran como en la cotidianidad podían utilizar sus rasgos de carácter más fuertes como factores protectores frente a los riesgos psicosociales.

**Dominio del entorno a través del dominio de las creencias:** Los participantes revisan tres listados de creencias, una de supersticiones y otra de ideas irracionales y realizaron la deconstrucción de la creencia siguiendo pautas de Ellis (1990)<sup>26</sup> basadas en el análisis de las ideas entorno a la creencia y la creación de la idea racional fundamentada argumentado.

**Las relaciones positivas a través de la gestión de emociones:** los participantes se auto aplican la escala de experiencias positivas y negativas SPANE de Diener y Biswas-Diener (2009)<sup>27</sup>, para conocer el cuadrante cerebral predominante, además de informarse con material audiovisual y lecturas sugeridas sobre relaciones positivas y emociones positivas (libro: Florece), para finalmente poner en práctica la técnica de gestión de emociones.

**Propósito y sentido a través de los valores:** los participantes leen, observan y analizan el material dispuesto en el curso sobre los tipos de valores y lo relacionan con sus propósitos de vida por medio de preguntas de reflexión para la construcción del entregable eudagrafia.

**La Eudagrafia** es una estrategia que resume la toma de decisiones que ha realizado durante todo el programa y en cada una de las dimensiones. En la semana 16 se hizo un encuentro con todos los participantes del programa para realizar a través de un team building (trabajo en equipo) la retroalimentación de todo lo visto en el programa. En este ejercicio se buscó que utilizaran todo lo aprendido en un recorrido de outdoor training (caminata al aire libre) a través de varios retos.

Es fundamental también enfatizar que el programa Florece busca contribuir a la línea de estudio e intervención de Seligman y se fundamentó en experiencias exitosa de programas con como programa de Resiliencia de PEN Seligman

(2011)<sup>16</sup>. Este programa, ha demostrado reducir la depresión, la desesperanza, ha evitado niveles clínicos de depresión y ansiedad, los problemas de comportamiento y donde se evidencia que los adultos jóvenes presentaron menos síntomas de enfermedades físicas. Otra experiencia es proyecto del Instituto de Strath Haven en Filadelfia donde, el mismo autor; contribuyó en incluir dentro del plan de estudios la formación en Psicología Positiva, obteniendo como resultado el mejoramiento de las fortalezas como la curiosidad, el aprendizaje, la creatividad y el disfrute; como también mejoró las aptitudes sociales como la empatía, cooperación asertividad y autocontrol, evidenciándose que es pertinente y viable en los contextos escolares promover la salud y bienestar psicológico.

## Conclusiones

Se diseñó un programa Virtual para fomentar el bienestar psicológico dirigido a jóvenes estudiantes de una Institución de Educación Superior de Colombia, fundamentado en el modelo Multidimensional del Bienestar Ryff (1989) y programa de Resiliencia de PEN Seligman (2011)<sup>16</sup> respondiente a las características poblacionales y misión de aportar al desarrollo personal y profesional de la formación Universitaria tanto legal e institucionalmente.

El diseño de Florecer –como programa intervención para el bienestar psicológico, cumple las características, elementos y criterios para su la implementación y replica en poblaciones universitarias, según validación de expertos y evaluación de la implementación.

El modelo de intervención por programas es pertinente para educar y promocionar en salud a población universitaria, además, que con la vinculación de las tecnologías de la comunicación u estrategia presenciales facilita la participación de los jóvenes y permanencia en el proceso, la constante retroalimentación, flexibilidad y uso de recursos audiovisuales, favorece a la motivación al desarrollo de las actividades de carácter personal.

## Agradecimientos

Este artículo es producto de la formación doctoral del programa de psicología de la Universidad de Baja California (UBC), México. Los autores agradecen a la Universidad Mariana de Colombia (Grupo de investigación: Desarrollo Humano y Social) y a la Universidad Simón Bolívar (Grupos de investigación: Altos Estudios de Frontera-ALEF y Desarrollo Humano, Educación y Procesos Sociales) el apoyo en el desarrollo del mismo.

## Referencias

1. V. B. Fernández Bereau, M. M. Sotolongo Acosta y A. Batista Mainegra, «Centro Universitario de Promoción y Educación para la Salud.» Revista Conrado, vol. 15, n° 67, pp. 8-13, 2019.
2. M. Bicocca, «El Camino del Conocimiento, Retos de la Educación Superior según Antonio Millán-Puelles.» Estudios sobre Educación, vol. 26, pp. 219-234, 2014.

3. I. Fernández, «Los Programas de Ayuda para la Mejora de la Convivencia en Instituciones Educativas, Bordón.» Revista de Pedagogía, vol. 60, n° 4, pp. 137-150, 2008.
4. Y. Domínguez, J. Gutiérrez-Barroso y n. Gómez-Galdona, «Equidad, Género y Diversidad en Educación.» European Scientific Journal, vol. 13, n° 7, pp. 300-319, 2017.
5. E. A. Villamizar-Duarte y J. A. Osorio-Contreras, «Estética e identidad corporativa.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería, vol. 2, n° 2, 2014.
6. A. Restrepo Ramírez, «Relaciones entre el rol del docente y la equidad en educación superior.» Inclusión & Desarrollo, vol. 6, n° 1, pp. 17-30, 2018.
7. Y. Suárez Colorado y A. Campo-Arias, «Asociación entre apego y riesgo suicida en adolescentes colombianos.» Rev Chil Ped. Forthcoming, vol. 90, n° 4, 2019.
8. N. J. Molano-Tobar, R. A. Vélez-Tobar y E. A. Rojas-Galvis, «Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios.» Hacia la Promoción de la Salud, vol. 24, n° 11, pp. 112-120., 2019.
9. I. Kuzmar, J. R. Consuegra, E. Cortés Castell, M. Rizo-Baeza, C. Almanza, K. Antonio y S. Moreno, «Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias.» 2018.
10. C. Gutiérrez-Suarez, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay, «Direccionamiento estratégico, una estrategia organizacional con alto impacto en el desarrollo laboral.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería, vol. 7, n° 1, pp. 8-15, 2019.
11. G. Silva-Monsalve, «Ciencia, tecnología e innovación: Un análisis filosófico y psicológico desde lo abstracto hacia lo fáctico.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería, vol. 7, n° 1, pp. 2-7, 2019.
12. S. M. Van Hooft, Y. N. Becqué, J. Dwarswaard, L. Van Staa A y R. Bal, «Teaching self-management support in Dutch Bachelor of Nursing education: A mixed methods study of the curriculum.» Nurse Educ Today., vol. 68, pp. 146-52, 2018.
13. J. Nuñez, «Las agendas de investigación: una herramienta para orientar la investigación en la educación superior.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería, vol. 3, n° 1, 2014.
14. J. A. Santiago-Rivera, «AiBi, una revista para la difusión de conocimiento científico.» AiBi revista de investigación en administración e ingeniería, vol. 4, n° 2, 2016.
15. A. González, C. García-Viniegras y A. Ruiz, «Consideraciones acerca del bienestar psicológico.» Revista Electrónica de Psicología Iztacala, vol. 17, n° 3, pp. 1108-1140, 2014.
16. S. M. Carrillo-Sierra, D. Rivera-Porras, J. Forgiony-Santos, I. L. Nuván-Hurtado, N. Bonilla-Cruz y V. V. Arenas-Villamizar, «Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes.» Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 37, n° 5, pp. 567-572, 2018.
17. G. Silva-Monsalve, «Teorías del aprendizaje y la construcción de conocimiento como estrategia de desarrollo organizacional.» AiBi revista de investigación, administración e ingeniería, vol. 7, n° 1, pp. 16-22, 2019.
18. S. V. Alvarado y P. Vommaro, «Transformaciones y nuevas búsquedas en los estudios de juventud: una mirada desde Colombia.» Encrucijadas-Revista Crítica de Ciencias Sociales, vol. 15, n° 1502, pp. 1-15, 2018.
19. M. A. Amaya-Mancilla, «Lineamientos gerenciales para la organización del centro de rehabilitación cardioneuromuscular de Norte

- de Santander, Colombia.» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería*, vol. 4, nº 2, 2016.
20. J. E. Parra-Martínez, «La gestión eficaz en educación y su importancia en acción gerencial educativa de Colombia.» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería*, vol. 5, nº 2, 2017.
  21. V. V. Arenas-Villamizar, G. I. Silva-Monsalve, J. H. Annicchiarico-Lobo, L. Contreras-Manrique, G. R. Luna-Rodríguez y N. Raynaud, «Tendencias en intervención psicológica y psicoterapia en el Norte de Santander-Colombia.» *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol. 37, nº 5, pp. 546-551, 2018.
  22. S. M. Carrillo-Sierra, B. Sanabria-Herrera, V. Bermúdez-Pirela y J. F. B. C. E. U. S. B. I. 9.-9.-5.-4.-0. R. Espinosa-Castro, *Actores en la educación: Una mirada desde la psicología educativa*, Barranquilla, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar., 2018.
  23. C. Gutiérrez-Suarez, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay, «Direccionamiento estratégico, una estrategia organizacional con alto impacto en el desarrollo laboral.» *AiBi revista de investigación, administración e ingeniería*, vol. 7, nº 1, pp. 8-15, 2019.
  24. J. C. Garmendia-Mora, «Competencias gerenciales de los empresarios de las Pymis fronterizas, su realidad contextual y su éxito.» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería*, vol. 3, nº 2, 2015.
  25. D. Rivera-Porras, «Aproximaciones conceptuales del aprendizaje organizacional.» *AiBi revista de investigación, administración e ingeniería*, vol. 7, nº 1, pp. 23-29, 2019.
  26. P. Páramo, C. Hederich, O. López, L. B. Sanabria y Á. Camargo, «Where Learning Happens?.» *Psicogente*, vol. 18, nº 34, pp. 320-335., 2015.
  27. G. Parodi, «La Política de Investigación, Ciencia y Tecnología y la Investigación Educativa en Colombia.» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería*, vol. 1, nº 1, 2013.
  28. M. Briceño, «Resiliencia en la gestión de las organizaciones.» *AiBi revista de investigación en administración e ingeniería*, vol. 2, nº 1, 2014.
  29. M. Seligman, *La vida que Florece.*, Barcelona, España: Ediciones B., 2011.
  30. J. M. Escudero-Cabarcas, M. Y. Teherán-Suarez, K. D. L. Cruz-Melgarejo, D. Vargas-Jiménez y M. Daza-Gutiérrez, «Tendencias temáticas en psicología publicadas por *Psicogente* en el período 2014-2017.» *Psicogente*, vol. 21, nº 40, pp. 560-585, 2018.
  31. N. Kiget, G. Wanyembi y I. Anselemo, «Evaluación de la usabilidad de los sistemas de e-learning en las universidades.» 2014.
  32. J. L. B. Ramos, J. A. S. Núñez y M. F. Abadía, «El uso de sistemas de b-learning en la enseñanza universitaria.» *Actas de la Jornada Aulas con Software.*, 2004.
  33. G. P. Rosero-Reyes, D. Rivera-Porras y K. Y. Mora-Wilches, «Afectaciones en las relaciones interpersonales por el uso de las redes sociales en jóvenes universitarios.» de *Innovación Psicológica: Salud, Educación y Cultura*, Barranquilla, Colombia, Ediciones Universidad Simón Bolívar., 2018, pp. 53-84).
  34. V. Reyes Pérez, A. R. Rodríguez, R. J. Alcázar Olán y L. M. Reidl Martínez, «Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo.» *Psicogente*, vol. 20, nº 38, pp. 240-255, 2017.
  35. M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y tutoría*, Barcelona: Praxis, 1996.
  36. M. L. Sanchiz Ruiz, «Modelos de orientación e intervención psicopedagógica.» *Universitat Jaume I.*, 2009.
  37. E. Repetto, «El programa de orientación tú futuro profesional y evaluación.» *Revista de investigación educativa*, 2000.
  38. D. Rivera-Porras, «Gestión del riesgo psicosocial y organizacional, un análisis bibliométrico.» *AiBi revista de investigación, administración e ingeniería*, vol. 7, nº 1, pp. 30-35, 2019.
  39. D. Rivera-Porras, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay, *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos*, Cúcuta, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar, 2018.
  40. V. Á. B. Arcón, «Psicoanálisis, postconflicto y salud mental.» *Psicogente*, vol. 19, nº 36, pp. 202-205, 2016.
  41. C. V. Mejía-Segarra y G. A. Moscoso-Álvarez, «El bienestar psicológico en estudiantes universitarios.» *Bachelor's thesis*, 2019.
  42. J. Vielma Rangel y L. Alonso, «El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica.» *Educere*, vol. 14, nº 49, 2010.
  43. O. Gardié, «Determinación del perfil de estilos de pensamiento y análisis de sus posibles implicaciones en el desempeño de profesionales universitarios venezolanos.» *Estudios pedagógicos*, vol. 26, pp. 25-38, 2000.
  44. A. Ellis, «El amor y sus problemas.» 1990.
  45. E. Diener, D. Wirtz, R. Biswas-Diener, W. Tov, C. Kim-Prieto, D. W. Choi y S. Oishi, «New measures of well-being. In *Assessing well-being*.» Springer, Dordrecht., pp. 247-266, 2009.

## Indices y Bases de Datos:

AVFT está incluida en las bases de datos de publicaciones científicas en salud:

**OPEN JOURNAL SYSTEMS**

**REDALYC** (Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)

**SCOPUS** de Excerpta Medica

**GOOGLE SCHOLAR**

**Scielo**

**BIREME** (Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud)

**LATINDEX** (Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)

**Índice de Revistas Latinoamericanas en Ciencias** (Universidad Nacional Autónoma de México)

**LIVECS** (Literatura Venezolana de Ciencias de la Salud)

**LILACS** (Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud)

**PERIÓDICA** (Índices de Revistas Latinoamericanas en Ciencias)

**REVENCYT** (Índice y Biblioteca Electrónica de Revistas Venezolanas de Ciencias y Tecnología)

[www.revhipertension.com](http://www.revhipertension.com)

[www.revdiabetes.com](http://www.revdiabetes.com)

[www.revsindrome.com](http://www.revsindrome.com)