

**Fortalecimiento De La Salud Mental En La Población Universitaria: Podcast De Salud
Mental**

Manuela Jiménez Cárdenas

Trabajo De Grado

Estado Del Arte

Desde la antigüedad, los seres humanos han buscado comprender el motivo detrás de los comportamientos humanos. En esta búsqueda, surge el concepto de salud mental, como un intento de comprender y abordar las diversas manifestaciones de la mente y su impacto en el bienestar y la enfermedad de las personas. En el modelo biomédico de la salud, que prevaleció especialmente durante la primera mitad del siglo XX y antes, la salud se concebía únicamente como la ausencia de enfermedad. En este sentido, todos los esfuerzos se enfocaban en tratar la enfermedad.

Sin embargo, a mediados del siglo XX, surgió un cuestionamiento del modelo biomédico y su enfoque individualista debido al notable aumento de enfermedades mentales y crónicas, las condiciones de vida, y la desigualdad en el acceso a la atención médica. Esto condujo a un cambio de paradigma de uno curativo a uno preventivo. En el entonces nuevo modelo comportamental, los esfuerzos se redirigieron a identificar las causas subyacentes de las enfermedades y a prevenir su aparición (Macaya et al., 2018).

No obstante, la estrategia preventiva basada en la prohibición demostró ser insuficiente en la práctica. A pesar de que las personas estuvieran informadas, aún continuaban experimentando enfermedades. Esto evidencia que la prevención es efectiva, pero en numerosos casos no resulta completamente adecuada. A medida que se acercaba el final del siglo XX, comenzó a surgir un enfoque distinto, se empezaron a analizar los factores que determinan la salud, en lugar de enfocarse únicamente en la enfermedad. Se promovieron comportamientos saludables, haciendo hincapié en el estilo de vida y el autocuidado (Macaya et al., 2018; Vargas, 2015).

Así emerge el modelo socioeconómico, que pone un fuerte énfasis en la promoción de la salud, basándose ahora en la elección de hábitos saludables en lugar de la prohibición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la promoción de la salud mental como "acciones que crean entornos y condiciones de vida que fomentan la salud mental y permiten a las personas adoptar y mantener un estilo de vida saludable" (OMS, 2004 citado por Vargas, 2015). En esta perspectiva, las intervenciones dirigidas a promover la salud mental tienen como objetivo establecer condiciones individuales, sociales y ambientales que fomenten el bienestar y el desarrollo psicológico óptimo (Ministerio Salud Y Protección Social, 2018).

En el marco de la investigación para este trabajo de grado, se llevó a cabo una búsqueda en diversas bases de datos con el objetivo de explorar las iniciativas y enfoques relacionados con la promoción de la salud mental en adolescentes, centrándonos específicamente en la comunidad universitaria. Las bases de datos consultadas incluyeron PsycNet y Sage journals, donde se empleó la búsqueda con el término "Promoción de la salud mental"; PubMed, utilizando las palabras clave "Mental health AND adolescents AND interventions"; en Springer, la búsqueda se centró en "Salud mental positiva", y nuevamente en PubMed y Springer, se exploró con la combinación "university AND mental health services".

A través de este proceso de investigación, se identificaron múltiples artículos que hacían referencia a diversos enfoques y estrategias. Entre los hallazgos más recurrentes, se destacan las intervenciones basadas en la psicoeducación, la retroalimentación personalizada, los programas orientados al entorno, la implementación de actividades recreativas y el entrenamiento en habilidades.

En la búsqueda, se observa la aparición de otras técnicas, como el coaching, el fortalecimiento de la identidad, las intervenciones centradas en la aceptación y el compromiso, el aprendizaje social y emocional, y las intervenciones de pertenencia. Aunque estas últimas estrategias se mencionan en algunos estudios, muchas de estas se engloban en las mencionadas anteriormente y su relevancia y aplicación requieren una exploración más profunda para así comprender su impacto en el contexto universitario.

La Retroalimentación Personalizada

La retroalimentación personalizada dirigida a estudiantes universitarios implica proporcionar información específica y adaptada sobre su rendimiento académico, hábitos de estudio y comportamientos relacionados con la salud mental. Esta estrategia busca brindar a los estudiantes información individualizada sobre su bienestar emocional, niveles de estrés y recursos disponibles para el cuidado de su salud mental (J. Worsley et al., 2020; J. D. Worsley et al., 2022). Al ofrecer esta retroalimentación, se busca empoderar a los estudiantes con el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas y proactivas respecto a su salud mental y su bienestar en general durante su experiencia universitaria.

Psicoeducación Y Alfabetización En Salud Mental

Dentro del marco de una estrategia institucional, la psicoeducación implica proporcionar información directamente a los estudiantes, impactando su conocimiento y actitudes sobre cómo manejar el estrés, reconocer síntomas de salud mental, acceder a recursos de salud mental (Abelson et al., 2022; Nair & Otaki, 2021; J. Worsley et al., 2020) y comprender los tratamientos disponibles (Schwartz & Davar, 2018 citado en Abelson et al., 2022).

El objetivo principal de la psicoeducación es mejorar la alfabetización en salud mental, entendida como la posesión de conocimientos y habilidades necesarias para mantener una buena salud mental (Nobre et al., 2021). Esta estrategia se basa en la premisa de que proporcionar a los estudiantes información relevante los motivará y empoderará para actuar eficazmente en diversas situaciones del entorno universitario y la vida en general. Comprender cómo mantener una salud mental positiva, identificar trastornos mentales y sus tratamientos puede reducir el estigma asociado a las enfermedades mentales y capacitar a los estudiantes para buscar ayuda cuando sea necesario (Santre, 2022).

Programas Orientados Al Entorno

A diferencia de las intervenciones previamente mencionadas, este enfoque no aborda la salud mental como una cuestión individual, sino que reconoce que la salud está moldeada por las circunstancias ambientales, económicas, sociales, organizativas y culturales de un individuo. Su objetivo es mejorar el entorno en el cual las personas viven, estudian o trabajan (Dooris, 2009 citado en Fernandez et al., 2016; Dooris, 2009 citado en J. Worsley et al., 2020).

Esta estrategia abarca desde políticas institucionales, tácticas de marketing social para difundir mensajes sobre salud mental y mejoras en el entorno físico, hasta enfoques académicos y curriculares (Fernandez et al., 2016). Su intención es crear un ambiente que propicie la salud mental y el bienestar, estableciendo las bases para una experiencia universitaria más enriquecedora y saludable.

Programas De Recreación Y Actividades Físicas

Los programas de recreación engloban diversas prácticas como la meditación, el yoga, las artes marciales, el ejercicio físico, y terapias con animales (Worsley et al., 2020), así como el baile, kickboxing, aeróbicos y ejercicios de respiración (Nair & Otaki, 2021). Varios estudios han identificado la efectividad de estas intervenciones en el manejo de la ansiedad y la depresión entre estudiantes (Nair & Otaki, 2021; J. Worsley et al., 2020; J. D. Worsley et al., 2022). Estos programas no solo promueven la salud mental, sino que también fomentan la conexión mente-cuerpo y brindan una vía para reducir el estrés y mejorar el bienestar general de los estudiantes universitarios.

Entrenamiento De Habilidades

Las intervenciones basadas en el entrenamiento de habilidades engloban diversas técnicas dirigidas a fortalecer destrezas sociales, emocionales y de afrontamiento, abarcando en su conjunto enfoques como el mindfulness, que promueve la atención plena y la gestión de emociones, así como las técnicas de relajación, que incluyen métodos como la relajación muscular progresiva y la imaginación guiada para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional (Abelson et al., 2022; Nair & Otaki, 2021; J. Worsley et al., 2020; J. D. Worsley et al., 2022). Estas herramientas de empoderamiento pueden contribuir a que los estudiantes afronten de manera efectiva los desafíos emocionales y situacionales durante su experiencia universitaria.

Estos resultados proporcionan una visión panorámica de las tendencias y enfoques actuales en el campo de la promoción de la salud mental en adolescentes, específicamente en el entorno universitario. A partir de esta exploración, se busca comprender las diversas intervenciones que se están implementando para fomentar el bienestar psicológico en esta etapa crucial del desarrollo.

Planteamiento Del Problema

Salud Mental En El Mundo

La salud mental es entendida como un estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de hacer frente a las tensiones normales de la vida, de trabajar de manera productiva y de contribuir a su comunidad (World Health Organization, 2022). No se refiere solamente a la ausencia de enfermedad o discapacidad, sino que es un componente integral de la salud de las personas (Alonso Ospina & Chavez, 2021). Considerar la salud mental como un continuo a lo largo de nuestras vidas permite tener una perspectiva amplia que engloba diferentes factores de protección y de riesgo presentes en cada etapa de la vida.

En la actualidad, el mundo se encuentra ante una crisis en salud mental. La pandemia de COVID-19 que tuvo lugar en años recientes generó una marea de desafíos para los sistemas de salud a nivel global, llevando a niños, adolescentes y adultos en diversos países a experimentar una cuarentena. Durante este período, se vivieron situaciones de aislamiento, duelo y enfermedad, que alejaron por completo a las personas de sus círculos sociales y entornos habituales (Elharake et al., 2023). Como resultado directo de estas circunstancias, se ha observado un marcado incremento en la prevalencia de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad en todo el mundo (World Health Organization, 2022).

Aunque la pandemia puso en relieve la importancia de la salud mental, hoy en día continúan habiendo las barreras en el acceso a la atención en salud mental, que hacen que sea difícil la intervención de esta problemática. El estigma (Carrotte et al., 2023; Organización Mundial de la Salud, 2022; Tristiana et al., 2018; World Health Organization, 2022) y los bajos niveles de alfabetización en salud mental (Nutbeam, Wise, Bauman, Harris, & Leeder, 1993 citado por (Bowman, 2018), son unas de las barreras más grandes en el acceso a servicios de salud, ya que contribuyen a la baja percepción de la efectividad del tratamiento, el deseo de resolver los propios problemas y a la vergüenza ante padecer enfermedades mentales (Andrade et al., 2014; Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010; Mojtabai et al., 2011 citado por Bowman, 2018).

Salud Mental en Colombia

En Colombia, la depresión mayor, los trastornos mentales debido al uso de alcohol, trastornos de ansiedad y la epilepsia se encuentran dentro de las primeras 20 causas de años vividos con discapacidad. El Sistema Integral de Información de la Protección Social (SISPRO) reporta que las tasas de Años de Vida Potenciales Perdidos (AVPP) por trastornos mentales y del comportamiento han venido creciendo desde 2009 con 4,63 AVPP, hasta 17,42 AVPP por 100 mil habitantes en 2016 (Ministerio Salud Y Protección Social, 2018).

En nuestra ciudad, Medellín, de cada 100 personas, 33.2 habrían padecido algún trastorno en la vida. Por otro lado, la prevalencia anual mostró que el 16.6% de la población de Medellín sufrió cualquier tipo de trastorno mental en los 12 meses anteriores. De los trastornos con mayor prevalencia están los trastornos de ansiedad, con una prevalencia anual del 10%, y los trastornos del estado de ánimo, con una prevalencia del 6.2% (Aguilar-Gaxiola et al., 2019).

Dado el preocupante panorama que se vive en el mundo, y en Colombia, es de suma importancia preguntarse de qué forma se está interviniendo la salud mental en nuestro país. La realidad es que, en nuestro país hay una profunda escasez de profesionales de la salud mental (Rojas-Bernal et al., 2018; Saldarriaga, 2020). Según el Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES), entre 2001 y 2018 se han graduado en el país 107.288 profesionales en el área de psicología. Sin embargo, sólo hay 11 psicólogos por cada 100.000 habitantes, una cifra menor que la de cualquier país latinoamericano. Sin mencionar que la mayoría de estos profesionales graduados se encuentran en las principales ciudades del país, dejando desprotegida y sin atención a muchas personas (Instituto De Estudios del Ministerio Público, 2021).

Por el lado de la psiquiatría, el panorama es aún más preocupante. El 4% de los médicos especialistas en Colombia son psiquiatras, lo que refleja un serio problema para ofertar servicios de calidad. En 2016, había 938 psiquiatras, cuando se necesitaban al menos 1,442. Se estima que en Colombia hay 2 psiquiatras por cada 100,000 habitantes. Además, tenemos un país con una geografía que dificulta el acceso de muchas comunidades del país a estos servicios, ya que alrededor del 66% de los profesionales de la salud se concentran en Bogotá, Antioquia, Valle del Cauca, Atlántico y Santander (Ministerio Salud Y Protección Social, 2018).

Además de la falta de profesionales para la atención oportuna de problemas en salud mental, según el IEMP (Instituto de Estudios del Ministerio Público), un estudio de la Procuraduría General de la Nación en Colombia reveló que "más del 50 % de las EPS no están atendiendo de manera integral a los usuarios como lo establece la Ley 1616/13. Observamos que los tratamientos integrales en salud mental contratados por las EPS solo representan el 5 % de los servicios para atención en salud mental"(Instituto De Estudios del Ministerio Público, 2021). Esta situación refleja una brecha significativa en el acceso y la calidad de la atención en salud mental.

Ante este escenario, es crucial explorar nuevas formas de promover la salud mental en Colombia, especialmente entre los jóvenes. Dada la limitada disponibilidad y acceso a los servicios tradicionales de salud mental, es de suma importancia buscar enfoques innovadores y alternativos para brindar apoyo y mejorar el bienestar psicológico de la población joven del país. En este contexto, surge la interrogante ¿Cómo podemos diseñar estrategias efectivas que aborden los desafíos actuales en la promoción de la salud mental?

Justificación

Población Universitaria

Los estudiantes universitarios son una población clave en términos de desarrollo económico para un país. Sin embargo, no es sino hasta hace poco que se puso especial atención a identificar los factores de riesgo que presentaba esta población, incluyendo los trastornos mentales (Blanco et al., 2008; Cho et al., 2015; Eisenberg, Golberstein, & Gollust, 2007; Kendler, Myers, & Dick, 2015; Mojtabai et al., 2015 citado por Auerbach et al., 2018). La etapa universitaria es una de gran impacto para las personas porque, además de ser una etapa llena de cambios y transformaciones, también es el periodo donde se manifiestan los primeros síntomas de muchas enfermedades mentales (de Girolamo, Dagani, Purcell, Cocchi, & McGorry, 2012; Kessler et al., 2007 citado por Auerbach et al., 2018)

El 50% de los trastornos mentales se manifiestan durante la adolescencia temprana, mientras que el 75% se presentan en la adultez temprana (Kessler et al., 2008 citado por Bowman, 2018). Entre los trastornos más frecuentes se encuentran los disruptivos y el déficit de atención (Cuenca Robles et al., 2020), así como los trastornos depresivos, los trastornos de

ansiedad y la ideación suicida (Cuenca Robles et al., 2020; Molina Vásquez et al., 2020). Además, se observan casos de autolesiones, consumo de sustancias y angustia psicológica (Molina Vásquez et al., 2020). A nivel mundial, se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes enfrentan problemas de salud mental; sin embargo, esta población sigue siendo subdiagnosticada y carece de tratamiento adecuado (Aguilar-Gaxiola et al., 2019).

La adolescencia es una etapa de la vida donde se sufren importantes cambios tanto a nivel biológico como psicológico (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). Es un momento crucial para desarrollar y mantener hábitos sociales y emocionales que en la adultez serán indicadores del bienestar mental. Algunos ejemplos de esto son los hábitos de sueño, el ejercicio físico y la habilidad para las relaciones (Aguilar-Gaxiola et al., 2019).

El ingreso a una institución de educación superior marca el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez joven (Alarcón, 2019). Estar inmerso en la academia trae consigo otra serie de factores de riesgo que es importante tener en cuenta y que se encuentran directamente relacionados con la educación superior (Auerbach et al., 2018; Bonilla Rosalba et al., 2021). Entre ellos está el bajo rendimiento académico (Ministerio de Educación Nacional, 2023; Organización Mundial de la Salud, 2022), la desmoralización estudiantil, la deserción escolar, la baja capacidad de las instituciones para proporcionar ambientes adecuados (Ministerio de Educación Nacional, 2023), la complejidad del área de estudios escogida, la solidez de la vocación, la adaptabilidad, la competitividad, el acoso escolar, los conflictos, los romances, entre otros (Alarcón, 2019).

Según la OMS, los estudiantes universitarios tienen los siguientes factores de riesgo, entendiendo estos como aquellos que, de presentarse, aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedad mental en un individuo: el fracaso académico y desmoralización estudiantil, sufrir de déficit de atención, cuidar a pacientes crónicamente enfermos o dementes, el abuso o abandono de menores, el insomnio crónico, el dolor crónico, la comunicación anormal, los embarazos tempranos, el abuso a ancianos, la inmadurez y descontrol emocional, el uso excesivo de sustancias, la exposición a la agresión, violencia y trauma, el conflicto o desorganización familiar, la soledad, el bajo peso al nacer, la clase social baja, la enfermedad médica, el desequilibrio neuroquímico, la enfermedad mental de los padres, el abuso de sustancias de los padres, las complicaciones prenatales, las habilidades y hábitos de trabajo deficientes y los problemas para leer (Ministerio de Educación Nacional, 2023).

A su vez, también hay una serie de factores protectores que, de estar presentes en los estudiantes, podrían reducir la probabilidad de padecer una enfermedad mental. Entre estos están la capacidad para afrontar el estrés y la adversidad, la adaptabilidad, la autonomía, la estimulación cognitiva temprana, el ejercicio, los sentimientos de seguridad, dominio y control, la buena crianza, la alfabetización, el pago seguro, la interacción positiva entre padres e hijos, la habilidad de resolución de problemas, la conducta prosocial, el autoestima, las destrezas sociales, el manejo del estrés y el apoyo social de la familia y amigos (Ministerio de Educación Nacional, 2023).

Dadas las particularidades de esta etapa evolutiva, las características propias de la adolescencia y los factores de riesgo presentes en el entorno educativo, es crucial destacar la relevancia de promover la salud mental en la población universitaria. En este contexto, resulta imperativo desarrollar enfoques de comunicación específicos que resuenen con esta población, brindándoles herramientas efectivas para gestionar su bienestar psicológico y emocional.

La Tecnología Como Herramienta De Promoción De Salud Mental

La tecnología se ha convertido en una parte intrínseca de nuestras vidas, un elemento que no podemos ignorar ni subestimar. La pandemia del COVID-19, mencionada anteriormente, trajo consigo un cambio significativo en la forma en que interactuamos con la tecnología. Durante los períodos de confinamiento, las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) se convirtieron en una herramienta invaluable, permitiendo al mundo mantenerse interconectado en tiempos de distanciamiento. Estas tecnologías no solo nos brindaron la posibilidad de mantener el contacto con familiares y amigos, sino que también nos permitieron continuar trabajando y colaborando a distancia (Nieto & Martí, 2022).

Según el informe de la firma McKinsey, el impacto del COVID-19 aceleró la adopción de la era tecnológica en una magnitud que de otra manera habría requerido varios años. El año 2020 presenció un aumento significativo del 13.2% en el número de usuarios de redes sociales, casi el doble del crecimiento registrado en el año anterior (LeBarge et al., 2020). Este aumento, como sostiene el análisis del Informe sobre el Mundo Digital, está directamente relacionado con la pandemia, y esta tendencia de crecimiento persiste de manera constante a lo largo del tiempo (Kemp, 2023).

Según el “Digital World report”, a principios de 2023, un total de 5.44 mil millones de personas utilizan teléfonos móviles, lo que equivale al 68% de la población mundial. De esos 5.44 mil millones, 5.16 mil millones son usuarios de Internet, representando el 64% de la población mundial. En cuanto a las razones por las cuales las personas utilizan Internet, el 57.8% lo hace para "buscar información", el 53.7% para mantenerse en contacto con familiares y amigos, el 50.9% para estar al día con las noticias y el 49.7% para ver videos. En Colombia, esta tendencia se refleja de manera similar, con un total de 39.34 millones de usuarios de Internet a principios de 2023. Un análisis realizado por Kepios revela que el número de usuarios de Internet en Colombia ha aumentado en 1.5 millones entre 2022 y 2023.

Esta nueva realidad tecnológica nos plantea desafíos y oportunidades en diversos ámbitos de la sociedad, incluyendo el sector de la salud mental y el bienestar. En este contexto, surge la motivación para explorar nuevas formas de promover la salud mental y el bienestar en la comunidad universitaria. Es en esta línea que se plantea la idea de desarrollar un podcast centrado en temas de salud mental, dirigido específicamente a los jóvenes estudiantes, tanto de la Universidad CES como de otras universidades y ciudades del país.

Los Podcast

Los podcasts son contenido de audio, generalmente presentado en forma de episodios, que se pueden descargar y reproducir a través de internet (Caoilte et al., 2023; Carrotte et al., 2023). Investigaciones sobre este medio han señalado que el grupo de edad de 12 a 24 años representa hasta dos tercios de los oyentes de podcasts (Carrotte et al., 2023), Esta tendencia sugiere que el podcast podría ser un método efectivo para transmitir información en la comunidad universitaria.

Los podcast presentan una ventaja frente otros medios de comunicación tradicionales, como la radio, ya que los oyentes pueden acceder a contenido informativo, cuando quieren y como quieran (Berry, 2016; Cho et al., 2017; Perks & Turner, 2018 citado por (Carrotte et al., 2023) , son vistos como productivos (Carrotte et al., 2023) más entretenidos y diversos (ABC, 2019; Perks & Turner, 2018; Perks et al., 2019), citado por (Carrotte et al., 2023), y por su facilidad de devolver, detener y adelantar la reproducción, pueden ayudar a las personas con la comprensión el contenido (Carrotte et al., 2023)

Los podcasts representan una forma de "eduentretenimiento" o "educomunicación" que como su nombre lo dice, fusionan el entretenimiento y la educación (Carrotte et al., 2023; Celaya et al., 2020). En este contexto, los podcasts pueden desempeñar un papel como herramienta para mejorar la alfabetización en salud mental (Caoilte et al., 2023), que, como se mencionó anteriormente, se refiere a la posesión de conocimientos y habilidades necesarias para mantener una buena salud mental (Nobre et al., 2021) y es incluso un mejor predictor de salud que el ingreso económico, el empleo, el nivel educativo, la raza o la etnicidad (World Health Organization, 2014). De hecho, entre las motivaciones de las personas para consumir este tipo de entretenimiento, especialmente en temas de salud mental, se encuentra la necesidad de obtener información (Tobin & Guadagno, 2022 citado por Caoilte et al., 2023) y el aumento en la alfabetización en salud mental (Mumbauer & Kelchner, 2018 citado por Caoilte et al., 2023).

La investigación en este campo indica que la alfabetización en salud mental está positivamente asociada a buscar ayuda en salud mental (Almanasef, 2021 citado por Caoilte et al., 2023) y negativamente asociada con el estigma (Villani, 2021 citado por Caoilte et al., 2023), la vergüenza (Kotera & Maughan, 2020 citado por Caoilte et al., 2023) y las actitudes negativas hacia la salud mental (O'Keefe, 2015 citado por Caoilte et al., 2023).

Como se mencionó anteriormente, el estigma en torno a las enfermedades mentales representa una de las mayores barreras para acceder a los servicios de salud mental. Tomando en cuenta esta realidad, los podcasts de salud mental se presentan como una oportunidad única para fomentar la alfabetización en esta área, brindando a los oyentes las herramientas e información necesarias para gestionar su propia salud mental y, al mismo tiempo, reducir el estigma y los estereotipos que rodean a la salud mental (Caoilte et al., 2023; Carrotte et al., 2023). Gracias a su formato en línea, los oyentes pueden explorar temas sensibles de manera privada y segura (Blum, 2018; Riddell et al., 2020), lo que tiene el potencial de impactar significativamente en su educación en salud mental (Blum, 2018; Riddell et al., 2020 citado por Carrotte et al., 2023) y, también de manera terapéutica (Perks & Turner, 2018 citado por Carrotte et al., 2023).

Aunque la investigación en esta área aún es nueva y limitada, los resultados parecen ser prometedores. Estudios han demostrado que los podcasts de salud mental son efectivos en la reducción de la ansiedad ante el rendimiento, el fomento de la autocompasión y la disminución de las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal (Albertson et al., 2015; Hamzaoglu &

Koçoğlu, 2016 citados por Carrotte et al., 2023) y a una amplia gama de trastornos mentales (Mumbauer & Kelchner, 2017 citado por Caoilte et al., 2023).

Bibliografía

- Aguilar-Gaxiola, S., Torres De Galvis, Y., Castaño Pérez, G., María, G., Hincapié, S., Salas, C., José, Z., & Silva, B. (2019). *Estudio de Salud Mental The World Mental Health Survey Initiative*.
- Alarcón, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Rev Med Hered*.
- Alonso Ospina, N., & Chavez, K. L. (2021). *Salud Mental en Colombia: Un análisis de los efectos de la pandemia*.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & Hospital, M. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders on behalf of the WHO WMH-ICS Collaborators HHS Public Access. *J Abnorm Psychol*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bonilla Rosalba, R., Yolanda Viridiana, C.-F., & Noriega Carolina, P. (2021). *Promoción de la salud mental en el ámbito universitario*.
- Bowman, A. S. (2018). *AN EXAMINATION OF MENTAL HEALTH LITERACY AND STIGMA AGAINST MENTAL ILLNESS USING AN ITEM RESPONSE THEORY APPROACH*.
- Caoilte, N., Lambert, S., Murphy, R., & Murphy, G. (2023). Podcasts as a tool for enhancing mental health literacy: An investigation of mental health-related podcasts. *Mental Health and Prevention*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200285>
- Carrotte, E. R., Blanchard, M., Groot, C., Hopgood, F., & Phillips, L. (2023). Podcasts, Mental Health, and Stigma: Exploring Motivations, Behaviors, and Attitudes Among Listeners. *Communication Studies*, 74(3), 200–216. <https://doi.org/10.1080/10510974.2023.2196433>
- Celaya, I., Ramírez-Montoya, M. S., Naval, C., & Arbués, E. (2020). Uses of the podcast for educational purposes. Systematic mapping of the literature in WoS and Scopus (2014-2019). *Revista Latina de Comunicacion Social*, 2020(77), 179–201. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1454>
- Instituto De Estudios del Ministerio Público. (2021). *Salud mental en Colombia: retos y desafíos. Instituto de Estudios Del Ministerio Público*.
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- LeBarge, L., O’Toole, C., Schneider, J., & Smaje, K. (2020). How COVID-19 has pushed companies over the technology tipping point—and transformed business forever. *McKinsey & Company*.
- Macaya, X., Pihan, R., & Parada, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2023). *Orientaciones en salud mental y discapacidad psicosocial para el sistema de educación Superior Colombiano*. Ministerio de Educación Nacional.

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Lineamientos para la promoción y detección temprana en salud mental y epilepsia 2016*.
- Ministerio Salud Y Protección Social. (2018). *Política Nacional de Salud Mental*.
- Nair, B., & Otaki, F. (2021). Promoting University Students' Mental Health: A Systematic Literature Review Introducing the 4M-Model of Individual-Level Interventions. *Frontiers in Public Health, 9*, 699030. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2021.699030>
- Nieto, R., & Martí, J. M. F. (2022). Tecnologías de la información y la comunicación para salud mental: ¿Evolución o revolución? *Psicosomática y Psiquiatría, 20*. <https://doi.org/10.34810/PSICOSOMPSIQUIATRNUM200400>
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 18). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*.
- Rojas-Bernal, L. Á., Castaño-Pérez, G. A., & Restrepo-Bernal, D. P. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Ces Medicina, 32*(2), 129–140. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>
- Saldarriaga, M. (2020). *El problema de salud mental en Colombia*.
- Santre, S. (2022). Mental Health Promotion in Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 18*(2), 122–127. <https://doi.org/10.1177/09731342221120709/FORMAT/EPUB>
- Tristiana, R. D., Yusuf, A., Fitryasari, R., Wahyuni, S. D., & Nihayati, H. E. (2018). Perceived barriers on mental health services by the family of patients with mental illness. *International Journal of Nursing Sciences, 5*(1), 63. <https://doi.org/10.1016/J.IJNSS.2017.12.003>
- Vargas, J. A. (2015). *PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL*.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report*.
- Worsley, J., Pennington, A., & Corcoran, R. (2020). *What interventions improve college and university students' mental health and wellbeing? A review of review-level evidence For the What Works Centre for Wellbeing About the What Works Centre for Wellbeing*.