

DISEÑO DE ESTRATEGIA EDUCOMUNICATIVA EN SALUD PARA MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

DESIGNING AN EDUCOMMUNICATIVE STRATEGY IN HEALTH FOR STRESS MANAGEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS

¹Rosa Nury Zambrano Bermeo, ²Germán David Suarez Pirabán, ²Yerly Johanna Lasso Sepulveda, ²Karen Julieth Portilla Cornejo, ³Catalina Estrada González.

¹Doctora en enfermería, profesora de la facultad de salud, programa de enfermería, Universidad Santiago de Cali, Colombia.

²Estudiante de enfermería, programa de enfermería Universidad Santiago de Cali, Colombia.

³Doctora en educación. Profesora programa de medicina. Líder del grupo de investigación Epicrítica Universidad Libre Seccional Cali, Colombia.

³Autor de correspondencia: estradag@unilibre.edu.co

RESUMEN

PALABRAS CLAVE:

Educación en salud;
Prevención primaria;
Promoción de la salud;
Autocuidado;
Estudiantes del área de la salud.

Introducción. La población universitaria se ha constituido como una de las poblaciones más vulnerables a los cambios sociales. La transición de los jóvenes a la vida universitaria se encuentra determinada por variedad de agentes estresores como las exigencias por actividades formativas, expectativas por lograr buenas calificaciones, limitado tiempo para resolverlas y poca interacción con los grupos sociales. **Objetivo.** Diseñar una estrategia educocomunicativa en salud para la prevención del estrés en estudiantes universitarios. **Metodología.** Estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, para el diseño de una estrategia educocomunicativa podcasts, utilizando el método Design thinking, que consta de 5 fases: empatizar, definir, idear, prototipar y validar. La población de estudio estuvo representada por 97 estudiantes universitarios del programa de enfermería de una universidad privada de Cali, Colombia. **Resultados.** Los tres problemas identificados, carencia de métodos para controlar las tensiones, inadecuado uso del tiempo entre trabajo y pasatiempos, y falta de estrategias para prevenir el cansancio, convergen en la necesidad de abordar la estrategia podcasts para promover el autocontrol del estrés y mejorar la calidad de vida en los estudiantes universitarios, como una solución innovadora a la problemática identificada. **Conclusión.** Los podcasts son una herramienta eficaz que se pueden utilizar para influir en el aprendizaje y la motivación de los estudiantes. La propuesta educocomunicativa podcast que se diseñó, se convierte en una estrategia para llegar a un público joven, a partir de medios digitales y tratar temas de interés de manera preventiva y responsable con el autocuidado de la salud mental.

ABSTRACT

KEYWORDS:

Health education;
Primary prevention;
Health promotion;
Self-care;
Students in the health area.

Introduction. University students have emerged as one of the populations most vulnerable to social change. The transition from adolescence and young adulthood to university life is determined by a factor of stressors such as demands from educational activities, expectations of good grades, limited time to meet goals, and low interaction with social groups. **Objective.** To design an educocomunicative strategy in health for stress prevention in university students. **Methodology.** Qualitative, descriptive, cross-cutting study seeking to design a "Podcasts" educocomunicative strategy using the design thinking method, which consists of five stages: empathize, define, ideate, prototype, and validate. The studied population was made up of 97 university students enrolled in the nursing program at a private university in Cali, Colombia. **Results.** The three problems identified—lack of methods to control stress, inadequate division of time between work and hobbies, and lack of strategies to prevent fatigue—converge on the need to address the "Podcasts" strategy to promote self-control of stress and improve the quality of life in university students as an innovative solution to the identified issue. **Conclusion.** Podcasts serve as an effective tool for influencing students' learning and motivation. The "Podcast" educocomunicative strategy designed and put forward is addressed to a young audience; it is based on digital media and deals with topics of interest in a manner that is preventative and responsible in terms of self-care in mental health.

CITAR COMO:

Zambrano RS, Suarez GD, Lasso YJ, Portilla KJ, Estrada C. Diseño de estrategia educocomunicativa en salud para manejo del estrés en estudios universitarios. Cuidarte. 2024; 13(25).

doi:[10.22201/fesi.23958979e.2024.13.25.84652](https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2024.13.25.84652)



Recibido: 27/01/2023

Enviado a pares: 18/04/2023

Aceptado por pares: 28/05/2023

Aprobado: 08/09/2023

Volumen: 13 Número: 25 Año: 2024 FEBRERO



CuidArte "El Arte del Cuidado" por Universidad Nacional Autónoma de México se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Basada en una obra en <http://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/index>

ISSN: 2395-8979

INTRODUCCIÓN

La educación superior constituye una etapa formativa en la que el ser humano se ve inmerso en una variedad de exigencias y demandas tanto académicas como sociales¹. La transición de la juventud a la vida universitaria requiere de cambios estructurales que le permitan adaptarse a nuevos escenarios y desafíos que requieren de un mayor grado de responsabilidad, independencia y autonomía². Adicionalmente, el estudiante universitario, se va a ver expuesto a situaciones estresantes, como, por ejemplo, las jornadas horarias, las actividades formativas, el sistema de evaluación y la incertidumbre sobre el futuro profesional; las cuales pueden incidir sobre el bienestar emocional y rendimiento académico³.

Respecto al estrés, resulta importante precisar que surge como respuesta psicológica, física y emocional en una persona al intentar adaptarse a exigencias y presiones internas y externas que demandan un gran cambio⁴. El estrés conlleva al desarrollo de un proceso sistémico con rasgos de adaptación, particularmente, de tipo comportamental, el cual se evidencia con mayor intensidad en los estudiantes de educación media y superior, debido a la relación directa que tienen dichas etapas con la independencia y autonomía social de una persona⁵.

Las alteraciones de la salud mental en los estudiantes universitarios está determinada por variedad de agentes estresores como las exigencias que provocan las actividades formativas, la alta expectativa por lograr buenas calificaciones, limitado tiempo para resolverlas y poca interacción con los grupos sociales debido al limitado tiempo con el que cuenta el estudiante⁶.

El estrés en estudiantes universitarios se refleja en tres momentos: el primero de ellos, cuando es sometido a un conjunto de presiones académicas que, según su percepción, son contempladas como estresoras. El segundo, cuando dichos estresores generan síntomas o respuestas somáticas, que pueden ser físicas, como, por ejemplo, el cansancio, el dolor de cabeza, el dolor abdominal y somnolencia; asimismo, reacciones psicológicas, como la depresión, ansiedad, angustia e irritabilidad; y síntomas comportamentales como la falta de motivación, el aislamiento y los desórdenes en la alimentación. Por último, el tercer momento está determinado por el desequilibrio sistémico que genera procesos de afrontamiento para restaurar el equilibrio general⁵.

A nivel internacional, la prevalencia mundial de las alteraciones de salud mental, específicamente, del estrés y la ansiedad, aumentó un 25% en el primer año de la pandemia del COVID-19, según un informe científico publicado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS)⁷. El reporte destaca que los más afectados a nivel internacional han sido los

adolescentes y los jóvenes. Según cifras estadísticas del Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia en los últimos cinco años aumentó el número de personas atendidas por alteraciones en la salud mental, específicamente, en un 34,6 %; sin embargo, se ha podido evidenciar un aumento sostenido y progresivo en los últimos dos años, es decir, en los años en que se ha venido presentando la pandemia del COVID-19⁸.

La población universitaria ha constituido una de las poblaciones más vulnerables a los cambios sociales generados por la pandemia; y si bien, las cifras estadísticas a nivel mundial muestran una baja prevalencia de morbilidad por infecciones del COVID-19, los impactos en la salud mental, en dicha población, se han presentado con mayor frecuencia en comparación con otros cursos de vida; lo que constituye un estado de alarma frente a las múltiples repercusiones que estas afecciones pueden generar a futuro; la evidencia ha demostrado que el estrés académico a causa de las clases virtuales y los cambios metodológicos en el aprendizaje de los estudiantes universitarios, la implementación de nuevas estrategias didácticas a nivel sincrónicas y asincrónicas, las deficiencias en los modelos de educación virtual han repercutido notablemente entre ellos, un impacto mental y desgaste emocional denominado estrés académico⁹.

Por consiguiente, resulta importante considerar el diseño e implementación de acciones y estrategias educucomunicativas tendientes a prevenir las alteraciones de la salud mental, en especial el estrés, debido a las repercusiones que pueden generar en los estudiantes universitarios para fortalecer el cuidado de la salud mental y las acciones en la prevención y control de los trastornos mentales que impactan en la salud integral del ser humano. La presente investigación tiene como objetivo diseñar una estrategia educucomunicativa podcast en salud para la prevención del estrés en estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo, de corte transversal; la población de estudio estuvo representada por 97 estudiantes universitarios del programa de enfermería de una universidad privada de Cali, Colombia, mayores de 18 años de edad y que se encontraban en el desarrollo de la práctica clínica y/o comunitaria. Se diseñó una estrategia educucomunicativa podcast, por ser una herramienta eficaz, utilizada para influir en el aprendizaje y la motivación de los estudiantes; son archivos de audio digital, similares a una canción, se guardan en formato MP3 y se pueden escuchar mientras se camina a clase o se conduce al trabajo, haciendo uso de una computadora, teléfonos móviles o productos similares¹⁰.

Para el diseño de la estrategia se utilizó el método Design thinking¹¹; consta de 5 fases:

i) Empatizar: se observa y comprende las necesidades de las personas en el contexto para crear y generar soluciones innovadoras. Se realizó reunión presencial con los participantes del estudio para identificar las necesidades a partir de la aplicación del cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)¹³ y explicar la importancia que tendrán los resultados para la generación de estrategias educomunicativa necesarias en la promoción de la salud mental.

El cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II), contiene 52 ítems agrupados en seis subescalas: 9 ítems de responsabilidad de la salud, 8 ítems de actividad física, 9 ítems de nutrición, 9 ítems de crecimiento espiritual, 9 ítems de relaciones interpersonales y 8 ítems de manejo del estrés. Utiliza escala Likert con cuatro opciones de respuesta que van de 1 a 4. La encuesta se aplicó mediante formulario google form a 97 estudiantes universitarios del área de la salud que aceptaron participar en el estudio de manera voluntaria y anónima. Los resultados de la dimensión estrés fueron el insumo para diseñar y construir la estrategia educomunicativa.

ii) Definir: definición de las necesidades de la población de acuerdo al problema, para precisar la idea del proyecto, mediante la aplicación del instrumento Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II).

iii) Idear: se unifica la información para proyectarse hacia la acción y plantear soluciones innovadoras con base a las necesidades que se identificaron inicialmente, concretando las mejores opciones creativas.

iv) Prototipar: resultado de la convergencia en la generación de ideas a partir del diseño y construcción del producto que permita la solución y satisfacción de las necesidades de la población. Se realizan procesos de pruebas para materializar la idea y se establece un periodo de ajuste entre las posibles soluciones innovadoras y la satisfacción de las necesidades.

v) Validar: el prototipo final se somete a validación grupal para depurar las soluciones planteadas hacia la mejora. Para la validación se adjuntó guión, formato podcast y rúbrica que contenía 4 ítems de evaluación con una escala de 100 puntos, excelente de 60 a 100, satisfactorio 40 a 59, mejorable 1 a 39 e insuficiente 0. Los expertos fueron contactados vía correo electrónico y la evaluación se recibió por el mismo medio. La retroalimentación es determinante para poner en valor el prototipo conectándose con la fase de empatía¹².

Este estudio cumplió con los lineamientos éticos internacionales y nacionales. El estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad (2020-2606 Acta N°1). El estudio se realizó de acuerdo con los principios éticos de la Declaración de Helsinki para la investigación en salud con seres humanos y se obtuvo el consentimiento informado de cada participante garantizando el anonimato y confidencialidad.

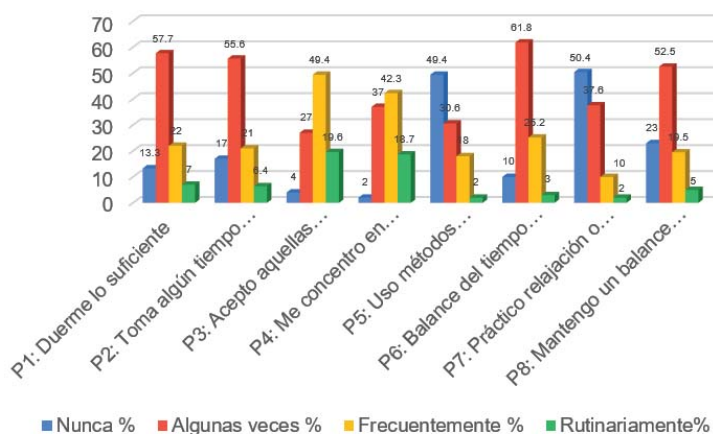
RESULTADOS

Aplicación de las fases del método Design Thinking.

Fase I. Empatizar:

Los resultados del cuestionario, en la dimensión estrés, mostraron que el 13,3% nunca “duerme lo suficiente”; con relación a “toma algún tiempo para relajarse todos los días”, 55,6% refiere hacerlo algunas veces; respecto a la pregunta “acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”, 49,4% refieren hacerlo de manera frecuente. En función a la pregunta “me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme”, el 42,3% menciona que lo hace de manera frecuente. Respecto al ítem “usó métodos específicos para controlar mi tensión”, 49,4% manifiesta nunca hacerlo. Al indagar sobre “balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempo”, 61,8% refieren hacerlo solo algunas veces. Respecto al ítem “practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente”, 50,4% refiere nunca hacerlo. Finalmente, según el ítem “mantengo un balance para prevenir el cansancio”, el 52,5% dice hacerlo solo algunas veces (Gráfico 1).

Gráfico 1. Manejo del estrés según cuestionario “Estilo de vida promotor de salud



n = 97

Nota: P: Pregunta

- P1: Duerme lo suficiente
- P2: Toma algún tiempo para relajarse todos los días
- P3: Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar
- P4: Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme
- P5: Uso métodos específicos para controlar mi tensión
- P6: Balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempo
- P7: Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente
- P8: Mantengo un balance para prevenir el cansancio

Fuente: Elaboración propia con base en la Fase I del método Design Thinking.

Fase II. Definir: el diseño se fundamentó teniendo en cuenta los resultados de la fase 1, donde se identificaron como principales problemáticas: falta de métodos para controlar las tensiones, balance inadecuado del tiempo entre trabajo y pasatiempo; y falta de estrategias para prevenir el cansancio derivado de no dormir lo suficiente. Los tres problemas identificados, convergen en la necesidad de abordar estrategias que permitan promover el autocontrol del estrés y la mejora de la calidad de vida en los estudiantes universitarios.

Fase III. Idear: conforme a la determinación del diseño, se establecieron los principales criterios en los que se enmarca la ideación de la estrategia educomunicativa podcasts, específicamente para posibilitar una solución innovadora en la problemática identificada. La tabla 1, presenta los criterios de ideación de la propuesta de la estrategia educomunicativa.

TABLA 1. Criterios de ideación de la estrategia educomunicativa

Criterios de ideación de la estrategia educomunicativa	Generalidades "Píldoras Sonoras Anti-Estrés"
Fundamentación estratégica del diseño Fundamentación estratégica del diseño	El diseño se realizó mediante el uso del podcast, el cual hace referencia a una serie episódica, en donde, a través de un audio corto, se tratan diferentes archivos de contenido relevante sobre una temática central. Entre los principales aspectos se destaca que son audios de corta duración, pueden reproducir en el momento en que la persona lo desee hacer, es descargable y puede escucharse en diferentes dispositivos móviles ¹⁴ .
Objetivo	Promover el autocontrol del estrés para mantener la calma y pensar con mayor claridad frente a las situaciones cotidianas.
Tiempo	El podcast tuvo una duración de 7 minutos, distribuidos en 3 episodios.
Tema central	Autocontrol del estrés
Contenido episodio podcast	¿Qué método de auto-relajación me sirve en mí día a día? ¿Cómo invertir sanamente en mi tiempo libre? ¿Cómo evitar el cansancio dentro de mis estudios?
Beneficiarios	Estudiantes universitarios

Fuente: elaboración de los autores.

Estructurada la idea de la estrategia educomunicativa, se continuó con la propuesta de los contenidos del podcast, fundamentados en la literatura disponible. El contenido propuesto se describe en la Tabla 2.

TABLA 2. Ideación del contenido de la estrategia educomunicativa

Pregunta orientadora del contenido	Contenido
Episodio 1: ¿Qué método de auto-relajación me sirve en mí día a día?	La aplicación de los métodos de relajación y meditación, como la técnica mindfulness en el contexto universitario, permite aprender la relajación y de este modo activar los recursos internos con los que se cuenta para actuar sobre situaciones estresantes. Posibilita aprender a tomar una nueva perspectiva y a desarrollar una capacidad de afrontar de forma eficaz los problemas. De esta manera, se rompe el patrón habitual de pensar-sentir-actuar, así como el hábito de juzgar y evaluar los pensamientos. En este sentido, este tipo de técnicas, promueve la conciencia plena para buscar sentir las cosas tal y como suceden, sin intentar controlarlas ni actuar sobre ellas, en otras palabras, que surjan habilidades de aceptación y afrontamiento de manera auto-regulatoria ¹⁵ .
Episodio 2: ¿Cómo invertir sanamente en mi tiempo libre?	¿Realmente se aprovecha el tiempo libre?, ¿Cómo se puede invertir sanamente el tiempo libre?; este podcast invita a realizar listado de las actividades que más le interesen llevar a cabo en el tiempo libre, establecer un posible horario para el listado de planes; desprenderse de la sensación de pereza, realizar los planes escritos en el listado, identificar nuevos hobbies, retos y gustos, para continuar realizando en un tiempo más prolongado y beneficioso y atreverse a probar nuevos planes o intereses que surgieron en el proceso ¹⁵ .
Episodio 3: ¿Cómo evitar el cansancio dentro de mis estudios?	Es normal que, tras varios meses de estar estudiando, aparezcan síntomas de cansancio físico, como, por ejemplo, los dolores de cabeza, el insomnio, los dolores musculares, específicamente, en la espalda y la irritabilidad. Para ello, en este podcast se invita a seguir una serie de consejos que te permitirán evitar el cansancio físico ¹⁶ .

Fuente: elaboración de los autores.

El Fase IV. Prototipar: El prototipo surgió de la convergencia de la generación de ideas propuestas. Se inició con los ensayos de la grabación de los contenidos bajo el formato podcast, utilizando discurso pausado, claro y ayudas sonoras para armonizar la grabación (sonidos de pájaros, de cascadas y fragmentos de sonidos musicales en tendencia); se realizaron alrededor de cuatro ensayos hasta obtener el resultado final. Seguidamente, se realizaron procesos cortos de edición y escucha, a través de pruebas y repeticiones de los podcasts. Finalmente, se logró la construcción de los tres contenidos de archivos que componen el podcast "Píldoras Sonoras Anti-Estrés".

Fase V. Validar: el prototipo final se sometió a validación con la participación voluntaria de 6 expertos para establecer aspectos a mejorar en términos de creatividad/originalidad, contenido, uso del lenguaje, estructura (introducción, desarrollo y cierre) y especificaciones técnicas.

La validación del podcast obtuvo un promedio de calificación por criterio así: creatividad 77,5 puntos, contenido 86,7 puntos, uso del lenguaje 82,5, estructura 77,9 y especificaciones técnicas 66,7; encontrándose todos los criterios en la escala de excelente. Se realizaron ajustes de acuerdo a las sugerencias de los expertos como el manejo de la voz y música de fondo para no distraer al oyente (Tabla 3).

TABLA 3. Validación de expertos

Experto	Creatividad	Contenido	Uso del lenguaje	Estructura			Especificaciones técnicas
				Introducción	Desarrollo	Cierre	
Experto 1	50	60	50	40	50	40	50
Experto 2	80	90	75	50	100	60	70
Experto 3	70	70	80	60	50	40	60
Experto 4	100	100	100	100	100	100	40
Experto 5	80	100	100	100	90	90	90
Experto 6	85	100	90	100	90	95	90
Promedio	77,5	86,7	82,5				66,7

Fuente: elaboración de los autores

DISCUSIÓN

El manejo del estrés en los estudiantes universitarios constituyó el tema principal de la narrativa contenida en el podcast como herramienta de educación electrónica para el cuidado de la salud y está ampliamente documentado en la literatura¹⁷. Juárez, et al¹⁸, señalan que el podcast se convierte en una estrategia que permite aumentar motivación, especialmente, de los estudiantes más jóvenes, puesto que estos se encuentran interactuando con el uso de las nuevas tecnologías en espacios libres. Sin embargo, los autores también refieren que el podcast tiene algunas desventajas para abordar temas de mayor complejidad, debido a que la comunicación que se establece en ellos es unidireccional, es decir, no proporciona una respuesta simultánea con quien transmite la información¹⁸. En este sentido, es importante considerar algunos complementos de interacción, como, por ejemplo, el uso de foros virtuales sobre el podcast, los chats emergentes, entre otros.

En la fase V de validación de la estrategia educomunicativa podcast, los resultados de la evaluación desde la perspectiva de los expertos mostraron que todos los criterios fueron evaluados en el rango de excelente con una puntuación mayor a 66 puntos, similar al estudio de Marcos y Valhondo¹⁹, quienes realizaron un podcast de carácter libre y creativo para mejorar la práctica educativa, y fue evaluada por encima del valor medio en términos de preproducción, post producción y calidad técnica. En el estudio de Marcos y Valhondo¹⁹, los expertos encontraron que la estrategia contenía textos escritos copiados de internet, limitando la expresión natural y denotando poca preparación en el conocimiento de la temática, a diferencia del presente estudio, los expertos sugirieron realizar ajustes relacionados con el manejo de la voz y música de fondo.

En creatividad el presente podcasts fue evaluado de manera excelente, porque abordó una temática específica y de interés relacionada con la salud mental; difiere del estudio de Marcos y Valholdo¹⁹, que abordó diferentes temáticas sobre el ocio, reflejando poca actitud crítica y reflexiva por parte de los autores.

El podcast surge como un espacio de construcción social y tecnológica para aportar a la promoción y cuidado de la salud mental de los estudiantes universitarios, lo cual es similar al estudio de Carson et al²⁰, quienes refieren que los estudiantes comparten narrativas e historias, para reflexionar y pensar de manera crítica sobre cómo quieren que sea su educación y en qué tipo de docentes les gustaría convertirse. Así mismo, Arias²¹ menciona que los recursos auditivos son importantes cuando hay limitaciones visuales debido a que siempre es buena idea incluir una multiplicidad de formatos para favorecer el aprendizaje.

Los recursos auditivos (podcast), contribuyen a la transformación de prácticas educativas actuales y futuras en los estudiantes universitarios, permitiendo un espacio de diálogo entre los agentes y la audiencia con la finalidad de transformar procesos de autocuidado. La presente investigación es coherente con otras investigaciones que evidencian la necesidad de diseñar y validar materiales edu-comunicativos como estrategia de promoción de la salud en salud²².

CONCLUSIÓN

Este estudio evidencia la necesidad de propiciar el uso de espacios dialógicos, entendidos como una práctica reflexiva y crítica, que puede influir en el estilo promotor de salud en estudiantes universitarios.

La construcción de la estrategia edu-comunicativa podcast, permitió promover el mejoramiento de la salud, específicamente en manejo del estrés. Esta herramienta se convierte en una estrategia que permite motivar a la población universitaria para fomentar el autocuidado interactuando con el uso de tecnologías de información y comunicación.

Referencias

1. Estrada-Araoz EG, Gallegos-Ramos N, Mamani-Uchasara H, Huaypar-Loayza K. Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Rev. Bras. Educ. Camp* [Internet] 2020. [Consultado abril de 2022];5, e10237:1-19. doi: <https://doi.org/10.20873/uftr.rbec.e10237>
2. Castillo-Ávila IY, Barrios-Cantillo A, Alvis-Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. [Internet] 2018. [Consultado marzo de 2022]; 20(2): 1-11. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
3. Restrepo JE, Sánchez OA, y Castañeda-Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*. [Internet]. 2020. [Consultado abril de 2022]; 14(24): 17-37. doi: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
4. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas [Internet] 2021 [Consultado septiembre de 2022]. *Liberabit*, 27(2): 1,18. doi: <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
5. Silva-Ramos M, López-Cocotle JJ, y Meza-Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. [Internet] 2020. [Consultado abril de 2022]; 28 (79): 75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
6. Huremović D. Mental Health of Quarantine and Isolation. In: Huremović, D. (eds) *Psychiatry of Pandemics*. Springer, Cham. *Croat Med J*. 2019. p 95-118. doi: 10.3325/cmj.2020.61.306
7. OPS. La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. [Internet] 2022. [Consultado abril de 2022] Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
8. Ministerio de Salud y Protección Social. Las cifras en la salud mental en pandemia. Boletín de prensa 761- Julio 15 de 2021. [Consultado abril de 2022] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia.aspx#:~:text=%22En%20promedio%20el%2088,5,psicoactivas%22,%20se%20C3%B1al%20C3%B3%20la%20funcionaria>
9. Alania-Contreras RD., Llancari-Morales RA., Rafaele-de la Cruz M., Dayan-Ortega DI. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. [Internet] 2020. [Consultado abril de 2022] *Socialium*, 4(2), 111–130. doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
10. Johnston D., Rockhill C, Pastore D. The Effectiveness of Podcasts in Sport Management Education Part Two: A Qualitative Analysis. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*. [Internet] 2021. [Consultado abril de 2022]; 29: 1003385. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100338>
11. Lugo-Muñoz MDM, Lucio-Villegas E. La metodología Design Thinking para la innovación y centrada en la persona. En: Cobos-Sanchiz D, López-Meneses E, Molina-García L, Jaén-Martínez A y Martín-Padilla AH. *Claves para la innovación pedagógica ante los nuevos retos: respuestas en la vanguardia de la práctica educativa*. Quinta edición, Octaedro. 2021. P 866-877 . Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/348657912_La_metodologia_Design_Thinking_para_la_innovacion_y_centrada_en_la_persona
12. Doorley S., Holcomb S., Klebahn P, Segovia K., Utley J. *Design Thinking Bootleg*. California: D.School. Institute of Design al Stanford. [Internet] 2018. [Consultado abril de 2022]. Disponible en: <https://dschool.stanford.edu/resources/design-thinking-bootleg>
13. Pender-Nola J., Carolyn L. Murdaugh, and Mary Ann. Parsons. *Health Promotion in Nursing Practice* / Nola J. Pender, Carolyn L. Murdaugh, Mary Ann Parsons. 5th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2006. Print.
14. Andrade RF, Páez-Paredes M. El podcast como herramienta de retroalimentación en la evaluación de actividades virtuales. *Revista. Mendive* [Internet]. 2021, [consultado 4 de abril de 2023],19(1): 16-29. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962021000100016&lng=es&nrm=iso
15. Schuman-Olivier Z., Trombka M., Lovas DA., Brewer JA., Vago DR., Gawande, R. et al. Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, [Internet] 2020 [Consultado septiembre de 2022]; 28(6): 371–394. doi: <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>

16. Morones- Padilla SG, Carrillo-Chávez AM, Hernández-Hernández MR, Álvarez-Monterrubio AJ. Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. *Enfoques* [Internet] 2022 [consultado 4 de abril de 2023];4(1):299-311. doi: <https://doi.org/10.24267/23898798.899>
17. Flores–Huilcatona NS, Martínez-García. D. Uso de nuevas tecnologías en tiempos de pandemia en la formación de los estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. *Enferm. Investig* [Internet] 2021. [consultado 4 de abril de 2023]; 6 (4):19-29 doi: <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1200.2021>
18. Juárez-Rivera V, Barojas-Payan E, Medina-Cervantes J, Villafuerte- Díaz R, Juárez-Rivera O. Podcast como recurso educativo en la impartición de una materia en ingeniería. *CTES* [Internet]. 2022 [consultado 4 de abril de 2023];9(17). Disponible en: <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/771>
19. Marcos-Gómez CE, Valhondo-Crego JL. “made in podcasting”, un proyecto piloto del grupo de innovación docente IN/ON para educadores en la universidad. En: Figueroa JC. *Digitalización de comunicación: sistemas, brechas, alfabetización y educación* 1 edición, Egregius editores. 2020. p 13-30
20. Carson L., Hontvedt M., Lund A. Student teacher podcasting: Agency and change. *Lear, Cult Soc Interact* [Internet]. 2021. [Consultado noviembre de 2022]. 29:1-13. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2021.100514>
21. Arias-Palomeque MY, Herramientas educomunicativas para fortalecer la educación virtual en contextos de pandemia. *MAMAKUNA* [Internet] 2020. [Consultado abril de 2022]; (17):37-47. Disponible en: <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/mamakuna/article/view/507/502>
22. Martínez-Riera, JR., Avilés-González, CI., Zambrano-Bermeo, RN.; Curcio F., González-Correa, JA.; Estrada-González C., et. al. Educational Strategies to Promote Adherence to Treatment in Patients with Cardiovascular Disease. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet] 2022. [Consultado julio de 2023]; 19,9841. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19169841>



ROSA NURY ZAMBRANO BERMEO



Enfermera, Doctora en Enfermería y Magíster en enfermería con énfasis en salud cardiovascular. Profesora del programa de Enfermería de la Universidad Santiago de Cali, líder del Grupo de Investigación Cuidado de la Salud de la misma universidad e investigadora Junior de Minciencias Colombia.



GERMÁN DAVID SUAREZ PIRABÁN



Estudiante de noveno semestre del programa de Enfermería de la Universidad Santiago de Cali e integrante del semillero de investigación cuidado de la salud. Cali Colombia.

AUTORÍA