

Más allá de las notas: Salud mental y suicidio en el ámbito universitario

Beyond the Grades: Mental Health and Suicide in Universities

Dra. Sandra Rosero

Universidad Externado de Colombia

RESUMEN

Este trabajo analiza el fenómeno de la presión académica en estudiantes universitarios de Bogotá y su impacto en la ideación suicida y el bienestar emocional. La justificación del estudio radica en la creciente preocupación por la salud mental en el ámbito académico. Los objetivos consideran explorar la percepción de la presión académica y su efecto en la salud mental. La metodología se basó en un enfoque cualitativo y el método fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas con 30 estudiantes, grupos focales y un cuadro de factores clasificados según las tipologías A y B. Los resultados revelan que el 55% de los encuestados experimenta un impacto negativo significativo en su salud mental a consecuencia de la presión académica, y el 40% ha tenido ideación suicida. Las conclusiones destacan la necesidad urgente de implementar estrategias educativas para abordar la presión académica y promover el bienestar psicológico.

Palabras clave: educación, suicidio, universidades, Bogotá, salud mental

Contacto:
srosero981@gmail.com

ABSTRACT

This study analyzes academic pressure among university students in Bogotá and its impact on suicidal ideation and emotional well-being. The study is justified by the growing concern for mental health in the academic environment. The objectives include exploring the perception of academic pressure and its impact on mental health. The methodology was based on a qualitative approach and the phenomenological method, using semi-structured interviews with 30 students, focus groups, and a table of factors classified according to types A and B. The results show that 55% of the respondents experience a significant negative impact on their mental health due to academic pressure, and 40% have had suicidal ideation. The conclusions highlight the urgent need for educational strategies to address academic pressure and promote psychological well-being.

Keywords: education, suicide, universities, Bogotá, mental health

1. INTRODUCCIÓN

El suicidio en el contexto universitario constituye un problema de salud pública de considerable magnitud, especialmente relevante debido a la concurrencia de múltiples factores que afectan la salud mental de los estudiantes. Bogotá, como el principal centro educativo de Colombia, concentra una gran cantidad de instituciones de educación superior y, en consecuencia, una vasta población estudiantil que enfrenta desafíos específicos. Este estudio se enfoca en analizar el suicidio en el ámbito universitario desde una perspectiva multifactorial, abordando los factores psicológicos, sociales, económicos y culturales que inciden en esta problemática. Comprender estas dinámicas es crucial para diseñar estrategias de prevención e intervención efectivas que contribuyan a la mejora del bienestar integral de los estudiantes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020; Instituto Nacional de Salud [INS], 2021).

Aunque el entorno universitario puede ser propicio para el crecimiento personal y académico, también es una fuente potencial de estrés considerable. La presión académica, la incertidumbre sobre

el futuro profesional y el proceso de adaptación a la vida adulta son factores que pueden afectar negativamente la salud mental de los jóvenes (Arnett, 2000). Estos factores se ven intensificados por el alto costo de la vida, la competitividad académica y la insuficiencia de apoyo en el ámbito de la salud mental dentro de las instituciones educativas (Gómez-Restrepo et al., 2016). Además, la pandemia de covid-19 ha agravado estos desafíos, incrementando los niveles de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios (Brooks et al., 2020).

A nivel social, las relaciones interpersonales juegan un papel crucial en el bienestar de los estudiantes. La soledad, el aislamiento social y las dificultades en la integración dentro del grupo universitario son factores que pueden contribuir al desarrollo de pensamientos suicidas (Joiner, 2005). En Bogotá, una ciudad con una gran diversidad cultural y socioeconómica, los estudiantes provenientes de diferentes regiones del país pueden enfrentar barreras adicionales para adaptarse y construir una red de apoyo sólida (Bernal et al., 2019). La distancia de la familia y de los amigos cercanos puede agravar el sentimiento de soledad y desarraigo, incrementando el riesgo de conductas autolesivas.

Económicamente, muchos universitarios deben lidiar con la precariedad financiera, lo que añade una capa de estrés adicional a su vida cotidiana. La necesidad de trabajar mientras se estudia, la incertidumbre sobre la posibilidad de terminar los estudios por falta de recursos y la deuda estudiantil son factores que pueden impactar negativamente en la salud mental (American College Health Association [ACHA], 2019). Este estrés económico puede llevar a una sensación de desesperanza y falta de control sobre el futuro, aspectos que están estrechamente relacionados con el riesgo de suicidio (Mann et al., 2005).

Los factores culturales también juegan un papel significativo en la percepción y manejo de la salud mental. En muchas ocasiones, los problemas de salud mental y las conductas suicidas son estigmatizados, lo que dificulta que los estudiantes busquen y reciban el apoyo necesario

(Corrigan, 2004). En Colombia, aunque ha habido avances en la sensibilización sobre la salud mental, persisten barreras culturales que impiden una discusión abierta y franca sobre estos temas (Pescosolido et al., 2010). Este estudio busca no solo identificar los factores de riesgo, sino también proponer intervenciones culturalmente sensibles que puedan implementarse en el contexto universitario para prevenir el suicidio y promover un entorno educativo más saludable y solidario.

El suicidio juvenil es un problema de salud pública creciente que exige una atención urgente. El último año 2024 se observó un aumento alarmante en los casos de jóvenes que atentan contra su propia vida, lo que ha generado una profunda preocupación en la comunidad educativa y en la sociedad en general (Organización Mundial de la Salud, 2022). En 2024, la Universidad Pedagógica reportó 4 casos de suicidio entre sus estudiantes, con 13 intentos de suicidio registrados, superando los 10 intentos del año anterior. Además, en la Universidad Nacional se han documentado 32 casos de ideación suicida. En la Universidad Distrital, aunque no se han registrado suicidios, se reportaron 5 casos de ideación suicida y más de 1.560 atenciones por trastornos de salud mental en 2024, en comparación con más de 2.830 atenciones en 2023 (Concejo de Bogotá, 2024). Un estudio realizado por Nock y Prinstein (2012) señaló que el contexto escolar desempeña un papel crucial en la salud mental de los jóvenes y, en algunos casos, puede ser un factor de riesgo para el suicidio.

El presente estudio explora la experiencia subjetiva de la presión académica y su impacto en el bienestar emocional, además de los factores que contribuyen al suicidio en el contexto escolar, con un enfoque particular en la presión académica, el clima escolar, el papel de los profesores y estudiantes, así como en las intervenciones y estrategias de prevención existentes. Se plantea la hipótesis de que una combinación de factores psicosociales, ambientales y escolares aumenta la vulnerabilidad de los jóvenes al suicidio. Para lograr este objetivo, se realizará una revisión exhaustiva de la literatura científica existente sobre el tema, así como un análisis de datos cualitativos.

Los resultados de esta investigación permitirán identificar los principales factores de riesgo y protección asociados al suicidio juvenil en el contexto escolar, así como diseñar programas de prevención y promoción de la salud mental más efectivos.

Comprender los mecanismos que subyacen al suicidio juvenil en el ámbito escolar es fundamental para desarrollar intervenciones orientadas a reducir el riesgo y mejorar el bienestar de los estudiantes. Al abordar esta problemática desde una perspectiva multifactorial, se espera contribuir al desarrollo de políticas y prácticas educativas que promuevan entornos escolares más seguros y saludables.

METODOLOGÍA

Para abordar la complejidad del fenómeno del suicidio en estudiantes universitarios, se adoptó un enfoque cualitativo y un método fenomenológico. Este enfoque es ampliamente reconocido por su capacidad para explorar en profundidad las experiencias subjetivas de los individuos, permitiendo en nuestro caso una comprensión holística de los factores que afectan el bienestar emocional de los estudiantes y su relación con la ideación suicida (Creswell y Poth, 2018; Giorgi, 2009). La fenomenología busca no solo describir las vivencias, sino también interpretar el significado que los participantes otorgan a sus experiencias (Smith et al., 2009).

Respecto de los participantes, la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de diversas instituciones de educación superior de Bogotá, seleccionados mediante un muestreo intencional. Este tipo de muestreo es recomendado en estudios cualitativos, ya que permite seleccionar participantes con características relevantes para la investigación, lo cual contribuye a la riqueza y profundidad de los datos (Patton, 2015). El tamaño de la muestra fue suficiente para alcanzar la saturación de datos, un criterio fundamental en la investigación cualitativa, que se refiere al punto en el que la recopilación de nueva información ya no aporta nuevos conocimientos significativos sobre el fenómeno estudiado (Morse, 1995; Guest et al., 2006).

Para asegurar la representatividad dentro de la muestra, se incluyeron estudiantes de diferentes programas académicos, niveles de estudio, géneros y orígenes socioeconómicos. También se consideró la diversidad institucional, incluyendo universidades tanto públicas como privadas, lo que permitió captar una variedad de experiencias dentro del contexto educativo en Bogotá.

En cuanto a los procedimientos de recolección de datos, se emplearon dos estrategias complementarias: entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Las entrevistas semiestructuradas permitieron profundizar en las experiencias individuales de los participantes, por medio de preguntas abiertas que favorecían la expresión libre y detallada de sus percepciones (Kvale y Brinkmann, 2009). Los grupos focales, por su parte, facilitaron la interacción entre los participantes y enriquecieron el análisis al permitir identificar tanto patrones comunes como divergencias en las narrativas (Krueger y Casey, 2015). Además, se elaboró un cuadro de factores con una clasificación detallada de acuerdo con la tipología A y B, según correspondía.

Respecto del procedimiento, el desarrollo del estudio siguió criterios rigurosos de validez y confiabilidad, esenciales para garantizar la calidad de los resultados en investigación cualitativa (Lincoln y Guba, 1985). Se diseñó un protocolo exhaustivo que abarcó los objetivos específicos, las estrategias de recolección de datos y los métodos de análisis. Las guías de entrevistas y grupos focales se estructuraron para asegurar que las preguntas fueran abiertas y permitieran a los participantes reflexionar sobre sus experiencias de manera profunda y libre (Flick, 2018). Además, se realizaron reuniones de capacitación con los investigadores para estandarizar los procedimientos y minimizar los sesgos (Maxwell, 2013).

La validez y confiabilidad se aseguraron mediante la triangulación de métodos (entrevistas y grupos focales), fuentes de datos (diferentes participantes) y perspectivas teóricas, lo cual fortaleció la interpretación de los resultados (Denzin, 2012). La recolección de datos continuó hasta alcanzar la saturación, garantizando así una comprensión exhaustiva del fenómeno. También se empleó la validación intersubjetiva,

realizando un análisis cruzado con otro investigador para asegurar la consistencia de los resultados (Patton, 2015). Las transcripciones se realizaron de manera *verbatim* para garantizar la fidelidad a las narrativas de los participantes, y se invitó a los mismos a revisar los datos obtenidos, práctica conocida como *member checking*, que fortalece la validez de los hallazgos (Birt et al., 2016). El manejo de los datos se realizó bajo estrictos protocolos de confidencialidad, utilizando seudónimos y encriptación de la información.

Para el análisis de los datos, se utilizó un enfoque multifacético. Se aplicó el análisis de contenido temático para identificar patrones y categorías recurrentes en las experiencias de los participantes (Braun y Clarke, 2006), así como un análisis discursivo para explorar cómo los participantes construyen el significado a través del lenguaje, con atención especial a las metáforas y narrativas (Gee, 2014). Finalmente, se llevó a cabo un análisis narrativo, que permitió profundizar en las historias de vida de los participantes y explorar la manera en que construyen su identidad en torno al suicidio (Riessman, 2008).

Los hallazgos obtenidos a partir de estos análisis se integraron para ofrecer una visión comprensiva del fenómeno del suicidio en el contexto universitario. Se identificaron factores de riesgo, mecanismos de afrontamiento y necesidades específicas de los estudiantes. Esta información será utilizada para desarrollar estrategias de intervención y prevención basadas en la evidencia, adaptadas a las realidades del contexto educativo en Bogotá.

RESULTADOS

A través de la fenomenología, esta investigación ha permitido sumergirnos en el mundo vívido de los estudiantes universitarios bogotanos que experimentan ideación suicida. Las narrativas de los participantes, ricas en matices y emociones, han revelado una compleja interrelación entre sus experiencias subjetivas y las condiciones de su entorno académico.

Un tema recurrente en los relatos de los estudiantes es la sensación de agobio por las altas exigencias académicas, lo que genera sentimientos de ansiedad, soledad y desesperanza. La experiencia de ser constantemente evaluado y comparado con los demás se traduce en una pérdida del sentido de sí mismo y en una dificultad para encontrar un equilibrio entre la vida académica y la personal.

La fenomenología nos permite comprender cómo estos estudiantes construyen su realidad a partir de sus percepciones y experiencias. La presión por el éxito, la competencia académica y las expectativas sociales se convierten en fuerzas poderosas que moldean su identidad e inciden en su bienestar emocional. Al adentrarnos en sus mundos vividos, hemos podido identificar los factores que desencadenan sentimientos de desesperanza y cómo estos se relacionan con la ideación suicida.

Es importante destacar que la experiencia de cada estudiante es única y está influenciada por su historia personal, su contexto social y cultural, y las relaciones interpersonales que establece. Sin embargo, a través del análisis fenomenológico hemos podido identificar patrones comunes que nos permiten comprender mejor la complejidad del suicidio en este grupo poblacional.

La metodología fenomenológica ha sido fundamental para desvelar la dimensión subjetiva de la experiencia del suicidio, permitiéndonos ir más allá de las estadísticas y las explicaciones causales. Al centrarnos en la voz de los participantes, hemos podido construir una comprensión más profunda y significativa de sus necesidades y de los factores que influyen en su bienestar emocional.

La Tabla 1 de factores y evaluación presenta un análisis detallado de los diversos elementos que influyen en la problemática del suicidio entre los estudiantes universitarios. Cada factor se describe y se evalúa en función de su relevancia y exhaustividad para la comprensión del fenómeno. La calificación A se asigna a aquellos factores que están bien definidos y que cubren de manera completa los aspectos clave del suicidio, proporcionando una base sólida para el desarrollo de intervenciones. Por otro lado, la calificación B indica factores que,

aunque relevantes, requieren mayor precisión y exploración para una comprensión más profunda. Esta evaluación no solo identifica los principales desafíos y áreas de riesgo, sino también las oportunidades para implementar estrategias efectivas de prevención y apoyo, considerando tanto las experiencias subjetivas de los estudiantes como los factores contextuales y sociales que contribuyen a esta problemática.

Tabla 1. Factores y evaluación de elementos que influyen en la problemática del suicidio

Factor	Descripción	Evaluación	Explicación
Impacto emocional	Miedo, ansiedad, tristeza, soledad, vergüenza, ira, baja autoestima.	A	Describe de manera exhaustiva las emociones asociadas al ciberacoso.
Consecuencias en la vida diaria	Relaciones sociales, rendimiento académico, salud mental, calidad de vida.	A	Abarca las áreas clave de la vida afectadas por el ciberacoso.
Culpa y responsabilidad	Sentimientos de culpa por el ciberacoso.	B	Faltaría especificar si se refiere a la culpa de la víctima o del agresor.
Resiliencia	Factores que ayudan a los estudiantes a superar la experiencia.	A	Identifica un aspecto importante de la recuperación.
Características individuales	Rasgos de personalidad que hacen a los estudiantes más vulnerables.	A	Señala factores de riesgo individuales.
Dinámicas de grupo	Desequilibrios de poder, exclusión, influencia de líderes.	A	Describe el contexto social del ciberacoso.
Factores contextuales	Falta de supervisión, acceso a tecnología, clima escolar.	A	Identifica factores externos que facilitan el ciberacoso.

Percepción de la gravedad	Qué tan serio consideran los estudiantes, profesores y padres el ciberacoso.	A	Evalúa la conciencia sobre la gravedad del problema.
Causas percibidas	Razones atribuidas al comportamiento de ciberacoso.	A	Explora las motivaciones detrás del ciberacoso.
Consecuencias percibidas	Resultados anticipados del ciberacoso para víctimas, agresores y testigos.	A	Analiza las consecuencias a corto y largo plazo.
Responsabilidad de abordar	Quién debería ser responsable de prevenir y responder al ciberacoso.	A	Identifica a los actores clave en la prevención.
Plataformas y herramientas	Tecnologías utilizadas para el ciberacoso y sus características.	A	Analiza el papel de la tecnología en el ciberacoso.
Anonimato y difusión	Cómo el anonimato fomenta el ciberacoso y cómo se difunde el contenido.	A	Explica los mecanismos de propagación del ciberacoso.
Uso positivo de la tecnología	Formas en que los estudiantes usan la tecnología para contrarrestar el ciberacoso.	A	Identifica aspectos positivos del uso de la tecnología.
Apoyo psicológico	Terapia individual o grupal para víctimas.	A	Propone una intervención específica.
Intervención escolar	Programas, educación y políticas claras para abordar el ciberacoso.	A	Describe acciones a nivel escolar.
Apoyo familiar	Comunicación abierta, límites en el uso de la tecnología.	A	Identifica el rol de la familia en la prevención.
Colaboración entre actores	Escuelas, familias, comunidades y organizaciones trabajando juntas.	A	Reconoce la importancia de un enfoque multisectorial.

Fuente: Elaboración propia.

En el cuadro de factores, se realizó una evaluación para determinar la relevancia y exhaustividad de cada uno en la comprensión del ciberacoso. Se asignaron dos calificaciones principales: A y B. La calificación A se otorgó a aquellos factores que se consideran completos, relevantes y bien definidos, cubriendo de manera exhaustiva los aspectos clave del ciberacoso. Estos factores proporcionan una visión amplia y profunda del fenómeno, desde las experiencias subjetivas de las víctimas hasta las condiciones sociales y contextuales que lo propician. Por ejemplo, factores como el impacto emocional, las dinámicas de grupo y las necesidades de apoyo obtuvieron la calificación A, ya que describen de manera precisa y detallada diferentes dimensiones del ciberacoso.

Por otro lado, la calificación B se asignó a aquellos factores que, aunque relevantes, presentan algunas limitaciones o requieren mayor precisión. En estos casos, el factor puede no ser lo suficientemente detallado o puede omitir algunos aspectos importantes. Por ejemplo, el factor “culpa y responsabilidad” obtuvo una calificación B porque no especifica claramente si se refiere a la culpa de la víctima o del agresor. Esta falta de precisión limita la comprensión del papel de la culpa en el ciberacoso. En general, los factores calificados con B requieren una mayor exploración y definición para poder comprender plenamente su contribución al fenómeno del ciberacoso.

Las evaluaciones A y B sirven como una herramienta para identificar los factores más relevantes y completos en el estudio del ciberacoso. Los factores calificados con A proporcionan una base sólida para la investigación y la intervención, mientras que los factores calificados con B señalan áreas en las que se requiere una mayor investigación y precisión.

Los resultados obtenidos en esta investigación con 30 estudiantes universitarios de diversas instituciones en Bogotá proporcionan una visión integral sobre el suicidio en el contexto universitario. La investigación ha identificado factores de riesgo significativos, como la presión académica intensa, la competencia social y la falta de apoyo emocional. Estos elementos generan un ambiente de estrés crónico que puede incrementar la vulnerabilidad al suicidio. Sin

embargo, se destacaron factores de protección, incluyendo redes de apoyo y la capacidad de los estudiantes para emplear estrategias de afrontamiento efectivas. Los hallazgos también subrayan el papel crucial de los profesores en la prevención del suicidio; una relación empática y de apoyo con los docentes puede servir como un factor protector significativo, aunque es evidente la necesidad de una mayor formación para detectar y manejar problemas de salud mental de manera temprana.

Desde la perspectiva de los estudiantes, se identificaron varios factores clave que contribuyen al suicidio en el ámbito universitario:

FACTORES DE RIESGO:

- Comparación social constante: El miedo al fracaso exacerbado por las redes sociales contribuye a una sensación de aislamiento y malestar emocional.
- Presión académica: Expectativas irreales de profesores y padres, sobrecarga de tareas y competencia académica generan estrés crónico.
- Problemas de salud mental: *Bullying*, *ciberbullying* y discriminación afectan la autoestima y el sentido de pertenencia, aumentando el riesgo de suicidio.
- Silencio mortal: El estigma y la falta de comunicación abierta amplifican los factores de riesgo y ocultan los factores de protección necesarios para el bienestar de los estudiantes.

FACTORES DE PROTECCIÓN:

- Habilidades socioemocionales: Las habilidades para manejar emociones y relaciones ayudan a mitigar los riesgos.
- Redes de apoyo social: La presencia de apoyo de amigos, familiares y mentores proporciona un refugio emocional.

- Acceso a servicios de salud mental: La disponibilidad de recursos para el apoyo psicológico y la intervención en crisis es crucial.

El papel de los profesores en la prevención del suicidio

INFLUENCIA POSITIVA:

- Ambiente de aprendizaje seguro y positivo: Fomentar un entorno en el que los estudiantes se sientan seguros y apoyados.
- Desarrollo de habilidades socioemocionales: Promover habilidades que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés y las emociones.
- Relaciones de confianza: Establecer una relación de empatía y confianza con los estudiantes.

ASPECTOS NEGATIVOS:

- Presión académica: Evaluaciones centradas en el rendimiento y un clima de aula autoritario pueden incrementar el estrés.
- Falta de empatía: La ausencia de comprensión y apoyo puede agravar el malestar emocional de los estudiantes.

Perspectiva del estudiante

PRESIÓN ACADÉMICA Y SOCIAL:

- Comparación social: La búsqueda de aprobación y la exposición a imágenes idealizadas en redes sociales amplifican el estrés.
- *Cyberbullying*: El acoso digital impacta negativamente en la autoestima y salud mental de los estudiantes.

Intervenciones y prevención

INTERVENCIONES A NIVEL INDIVIDUAL:

- Identificación temprana de signos de alarma: Detectar y abordar los signos de ideación suicida a tiempo.
- Intervención en crisis: Proveer apoyo inmediato en momentos críticos.

INTERVENCIONES A NIVEL ESCOLAR:

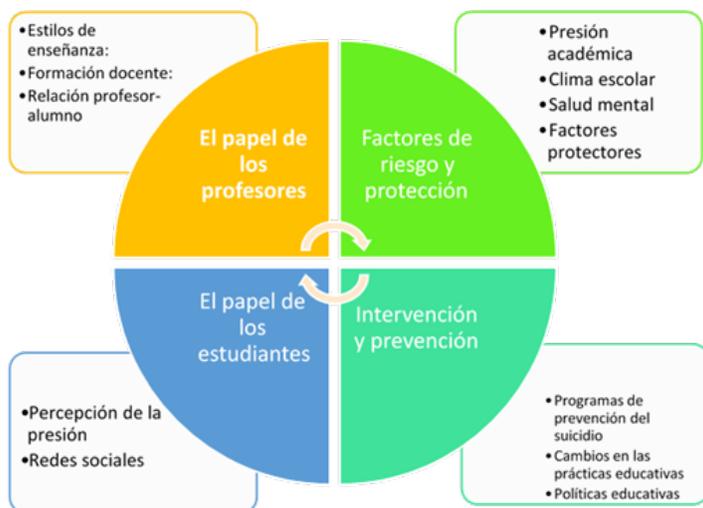
- Reducción de carga académica: Ajustar las expectativas y la cantidad de trabajo para disminuir el estrés.
- Fomento de la colaboración: Promover el trabajo en equipo y el apoyo mutuo entre estudiantes.

INTERVENCIONES A NIVEL COMUNITARIO:

- Políticas educativas: Implementar políticas que promuevan ambientes escolares saludables y seguros.
- Formación continua de docentes: Asegurar que los profesores reciban capacitación en salud mental y prevención del suicidio.
- Inversión en salud mental: Aumentar la financiación y los recursos para servicios de salud mental (World Health Organization, 2014).

El siguiente gráfico ilustra estos factores y sus características.

Gráfico 1. Interrelación de factores académicos, sociales y personales que inciden en la ideación suicida en universitarios bogotanos



Fuente: Elaboración propia.

Los universitarios, al transitar por una etapa de importantes cambios académicos, sociales y emocionales, se encuentran expuestos a una serie de factores de riesgo que pueden incrementar su vulnerabilidad ante conductas suicidas.

Diversos estudios han señalado que la presión académica, las dificultades económicas, los problemas de relación, la soledad y los trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, son factores que pueden contribuir al riesgo suicida (Nock y Prinstein, 2012; Twenge, Joiner, Rogers y Martin, 2007). Además, el consumo de sustancias psicoactivas y la falta de apoyo social también se han identificado como factores de riesgo relevantes (Brent et al., 2006).

En el ámbito universitario, el papel de los profesores y el clima académico juegan un rol fundamental en la salud mental de los estudiantes. Un clima académico competitivo y exigente, combinado con una falta de apoyo emocional por parte de los docentes, puede generar un estrés crónico que aumente el riesgo de ideación suicida

(D'Augelli et al., 2003). Por otro lado, un clima académico positivo y relaciones interpersonales saludables pueden actuar como factores protectores (Liu et al., 2018).

La población estudiantil, por su parte, desempeña un papel activo en la construcción de su propia salud mental. Las habilidades de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social y la participación en actividades extracurriculares pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Sin embargo, algunos estudiantes son susceptibles de desarrollar estrategias de afrontamiento disfuncionales, como el aislamiento social o el consumo de sustancias, que pueden aumentar su vulnerabilidad al suicidio (Nock y Prinstein, 2012).

La prevención del suicidio en el ámbito universitario requiere un enfoque multidimensional que aborde tanto los factores de riesgo individuales como los factores contextuales. Las intervenciones universales, dirigidas a toda la población estudiantil, pueden incluir programas de promoción de la salud mental, la formación de tutores pares y la creación de espacios seguros para que los estudiantes expresen sus emociones y busquen apoyo. Las intervenciones selectivas, dirigidas a grupos de estudiantes en riesgo, pueden incluir la detección temprana de los signos de alerta y la derivación a servicios especializados.

Las instituciones educativas tienen un papel fundamental en la prevención del suicidio. Al crear un ambiente de aprendizaje seguro y saludable, fomentar la salud mental y proporcionar los recursos necesarios para que los estudiantes puedan hacer frente a los desafíos de la vida universitaria, las universidades pueden contribuir significativamente a reducir el riesgo de suicidio entre sus estudiantes.

Las redes sociales y la tecnología han transformado la forma en que los jóvenes se relacionan e interactúan. Si bien estas herramientas pueden facilitar la conexión social, también pueden exponer a los estudiantes a contenidos negativos, ciberacoso y comparaciones sociales poco realistas. La exposición constante a imágenes idealizadas de la vida de los demás y la presión por mantener una imagen perfecta en línea pueden contribuir al desarrollo de sentimientos de inadecuación

y soledad, aumentando así el riesgo de ideación suicida (Twenge, Joiner, Rogers y Martin, 2007).

La detección temprana de los signos de alerta de suicidio es fundamental para prevenir conductas autolesivas. Los profesionales de la salud mental, los profesores y los compañeros pueden desempeñar un papel crucial en la identificación de estudiantes en riesgo. Algunos signos de alerta comunes incluyen cambios en el comportamiento, el aislamiento social, la expresión de sentimientos de desesperanza o inutilidad, y la presencia de planes suicidas. Es importante que las instituciones educativas implementen programas de capacitación para que el personal pueda identificar y responder de manera adecuada ante estas situaciones (Nock y Prinstein, 2012).

Existen diversas intervenciones basadas en la evidencia que han demostrado ser efectivas para prevenir el suicidio. Entre ellas se encuentran las terapias cognitivo-conductuales, las terapias interpersonales, la terapia dialéctico-conductual y los programas de reducción del estrés. Además, la promoción de habilidades para la vida, como la resolución de problemas, la comunicación efectiva y la gestión emocional, puede ayudar a los estudiantes a desarrollar herramientas para afrontar situaciones difíciles y mejorar su bienestar general (D'Augelli et al., 2003).

La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida. La comunidad universitaria en su conjunto, incluyendo estudiantes, profesores, personal administrativo y padres, debe trabajar de manera colaborativa para crear un entorno de apoyo y cuidado. Es importante fomentar una cultura de apertura y comunicación, en la que los estudiantes sientan confianza para buscar ayuda cuando la necesiten. Además, es fundamental desmitificar el suicidio y reducir el estigma asociado a esta problemática.

Los factores de riesgo asociados al suicidio en estudiantes son multifacéticos y complejos. Entre los principales se encuentran los problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, que son prevalentes entre los jóvenes universitarios (American College Health Association, 2019). Además, el abuso de sustancias y el

historial familiar de suicidio o trastornos mentales incrementan significativamente el riesgo (Mortier et al., 2018). Otros factores incluyen el aislamiento social, las experiencias de acoso escolar o cibernético y las dificultades académicas persistentes (Lamis et al., 2016). Las investigaciones también han señalado que los estudiantes LGBTQ+ enfrentan un riesgo elevado debido a la discriminación y la falta de apoyo social (Russell y Fish, 2016).

La presión académica desempeña un papel crucial en el desarrollo de ideas suicidas entre los estudiantes. El estrés derivado de las altas expectativas académicas, tanto autoimpuestas como provenientes de padres y profesores, puede llevar a sentimientos de desesperanza e inutilidad (Ang y Huan, 2006). Este tipo de estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo a un aumento en los pensamientos suicidas (Karaman et al., 2019). Además, la competitividad en el entorno académico puede exacerbar estos sentimientos, especialmente en contextos en los que el éxito académico es altamente valorado.

A menudo, los estudiantes perciben la presión de sus profesores y compañeros de manera significativa. La percepción de expectativas poco realistas y la crítica constante pueden generar un entorno académico hostil (Conley y You, 2016). Si los estudiantes sienten que deben competir continuamente con sus compañeros, podría agravarse su estrés y ansiedad (Buchanan y Bowen, 2008). Asimismo, la falta de apoyo emocional y la percepción de indiferencia por parte de los profesores pueden aumentar los sentimientos de aislamiento y desesperanza (Wilcox et al., 2010).

Para afrontar la presión académica, los estudiantes emplean diversas estrategias. Algunas de las más comunes incluyen el desarrollo de habilidades de manejo del tiempo, la búsqueda de apoyo social entre amigos y familiares, y la participación en actividades extracurriculares que promuevan el bienestar (Herman et al., 2009). Otros optan por

técnicas de relajación y *mindfulness*, que han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y mejorar la salud mental (Galante et al., 2018). Sin embargo, no todos los estudiantes tienen acceso a estas estrategias, lo que subraya la necesidad de programas de apoyo más accesibles y efectivos dentro del entorno educativo.

Las intervenciones para prevenir el suicidio en el ámbito educativo deben ser integrales y multifacéticas. Los programas de educación sobre la salud mental, que incluyan información sobre la identificación y manejo del estrés, son fundamentales (Robinson et al., 2018). Además, la formación de profesores capacitados para reconocer signos de angustia y brindar apoyo adecuado puede ser crucial (Reisbig et al., 2012).

La creación de un entorno inclusivo y de apoyo, en el que los estudiantes se sientan valorados y comprendidos, también es vital (Cramer y Kapusta, 2017). Las intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual (CBT) y el fortalecimiento de las redes de apoyo social han demostrado ser particularmente efectivas en la reducción de los pensamientos suicidas y la promoción del bienestar estudiantil (De Luca et al., 2016).

Para obtener una comprensión profunda de las experiencias y percepciones sobre el suicidio, en este estudio se utilizaron entrevistas semiestructuradas. Este método permite explorar en detalle las experiencias personales y las percepciones de los participantes. Las preguntas estuvieron diseñadas para abordar diversos aspectos relacionados con el suicidio juvenil, incluyendo factores de riesgo, percepción de la salud mental y la efectividad de las intervenciones actuales.

Las preguntas permitieron una exploración detallada de las experiencias y perspectivas de los estudiantes, proporcionando información valiosa para comprender mejor los factores de riesgo y las necesidades de apoyo en este contexto.

Tabla 2. Percepción de los factores de riesgo y necesidades de apoyo en el suicidio estudiantil.

Pregunta	Opciones de respuesta	Porcentaje de respuestas
Impacto de la presión académica	Alto, Moderado, Bajo	55% Alto, 30% Moderado, 15% Bajo
Factores contribuyentes al aumento del suicidio	Presión académica, Estigma social, Falta de apoyo	45% Presión académica, 35% Estigma social, 20% Falta de apoyo
Experiencia directa o indirecta con el suicidio	Sí, No	40% Sí, 60% No
Percepción de la respuesta institucional	Efectiva, Insuficiente, No existe	25% Efectiva, 50% Insuficiente, 25% No existe
Necesidades de apoyo para prevención	Apoyo psicológico, Programas educativos, Redes de apoyo	50% Apoyo psicológico, 30% Programas educativos, 20% Redes de apoyo
Opinión sobre las campañas de salud mental	Muy útil, Algo útil, No útil	40% Muy útil, 45% Algo útil, 15% No útil

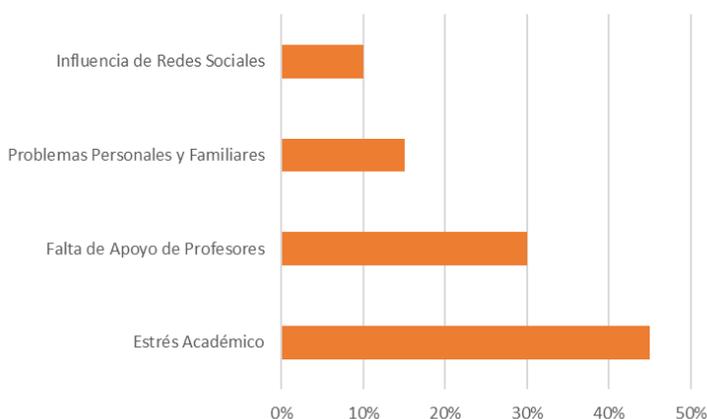
Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 2 muestra que una mayoría significativa de los estudiantes percibe un alto impacto de la presión académica en su bienestar emocional, lo que sugiere una necesidad urgente de abordar este factor en las intervenciones de prevención. La presión académica y el estigma social son vistos como los principales contribuyentes al aumento del suicidio, destacando la importancia de crear entornos más comprensivos y de apoyo. Aunque la mayoría de los estudiantes reportaron no haber tenido experiencias directas con el suicidio, esto no disminuye la preocupación generalizada sobre el tema.

La percepción de la respuesta institucional es mayoritariamente negativa, lo que indica una brecha en la efectividad de las políticas actuales. Los estudiantes consideran que el apoyo psicológico es

crucial, y las campañas de salud mental lanzadas en Bogotá son vistas en su mayoría como útiles, aunque hay espacio para mejorar. Estos resultados subrayan la necesidad de fortalecer el apoyo psicológico y revisar las intervenciones actuales para abordar las preocupaciones y necesidades de manera más efectiva.

Gráfico 2. Principales factores asociados al suicidio según las entrevistas



Fuente: Elaboración propia.

El Gráfico 2 revela que el estrés académico es el factor más mencionado por los estudiantes, con un 45% de las respuestas, lo que indica que el estrés asociado a las demandas académicas es una preocupación predominante. Esto sugiere que el ambiente académico y la presión por el rendimiento pueden ser factores cruciales que afectan la salud mental de los estudiantes. La falta de apoyo de los profesores es otro aspecto significativo, con un 30% de las respuestas, lo que destaca la necesidad de una mayor involucración y capacitación por parte del cuerpo docente para identificar y apoyar a los estudiantes en riesgo. Los problemas personales y familiares, así como la influencia de las redes sociales, tienen menos relevancia en comparación con los dos primeros factores, pero aún son significativos, con un 15% y un 10%, respectivamente. Estos resultados indican que, aunque los factores académicos y el apoyo institucional son claves, los problemas

personales y el impacto de las redes sociales también juegan un rol en la salud mental de los estudiantes.

La investigación fenomenológica sobre la ideación suicida en estudiantes universitarios en Bogotá revela una compleja interacción entre las experiencias subjetivas de los participantes y su entorno académico. Los hallazgos más importantes destacan la intensa presión académica como un factor predominante. La sobrecarga de tareas y expectativas académicas genera un estrés crónico significativo, llevando a los estudiantes a enfrentar una constante comparación social y expectativas irreales. Este entorno contribuye a sentimientos profundos de ansiedad, soledad y desesperanza, exacerbando la vulnerabilidad de los estudiantes a la ideación suicida.

Además, los problemas de salud mental emergen como un aspecto crítico en el estudio. El *bullying*, el *ciberbullying* y la discriminación afectan negativamente la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes, incrementando su susceptibilidad al suicidio. Estos factores crean un ambiente hostil que intensifica el malestar emocional y social de los participantes.

Un componente significativo en la investigación es el “silencio mortal” y el estigma asociado al suicidio. La falta de comunicación abierta y el estigma amplifican los riesgos, ocultando factores de protección esenciales para el bienestar emocional de los estudiantes. Este silencio impide la identificación y el abordaje oportuno de las señales de alerta.

Sin embargo, la investigación también destaca la importancia de los factores de protección. Las redes de apoyo social, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el acceso a servicios de salud mental juegan un papel crucial en la mitigación de riesgos y en la promoción del bienestar emocional. Estos elementos ofrecen un contrapeso necesario a los factores de riesgo identificados.

El rol de los profesores emerge como un aspecto fundamental en la prevención del suicidio. Las relaciones empáticas y un ambiente de aprendizaje seguro y positivo son esenciales para el bienestar de los estudiantes. No obstante, la presión académica y la falta de empatía por

parte de algunos docentes pueden agravar los problemas emocionales, lo que subraya la necesidad de un enfoque más comprensivo y solidario en el ámbito educativo.

Finalmente, se identifican intervenciones necesarias a nivel individual, escolar y comunitario. Entre estas se incluyen la identificación temprana de signos de alarma, la reducción de la carga académica y la formación continua de los docentes en salud mental. Estas acciones son cruciales para abordar los problemas identificados y mejorar el soporte emocional disponible para los estudiantes.

Estos hallazgos remarcan la necesidad urgente de abordar la presión académica, mejorar el apoyo emocional y promover una comunicación abierta sobre la salud mental. A continuación, se explora en mayor profundidad cómo estos resultados se relacionan con la literatura existente y se analizan sus implicaciones para la práctica y futuras investigaciones.

DISCUSIÓN

Implicaciones teóricas. A través de las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales, se ha identificado que la presión académica, el ambiente universitario adverso y las dificultades en la salud mental son factores cruciales que contribuyen al riesgo de suicidio entre estudiantes de diversas instituciones en Bogotá. Estos hallazgos se alinean con estudios previos, como los de Nock y Prinstein (2004), quienes señalaron la relevancia de la presión académica y el ambiente escolar negativo en la ideación suicida. No obstante, la investigación aporta nuevos matices al destacar el papel que desempeñan las dinámicas interpersonales y el apoyo docente en la promoción de la resiliencia, lo cual coincide con las conclusiones de Keyes et al. (2012), que subrayan la importancia de las relaciones positivas en el entorno educativo para el bienestar mental.

Al comparar los resultados con la literatura existente, se observa que, aunque la presión académica es un factor ampliamente estudiado, su impacto varía según el contexto cultural y las características

institucionales (Lee, 2020). Las conclusiones del estudio respaldan las investigaciones de Hattie (2009) sobre el bienestar estudiantil, confirmando la importancia de crear un entorno de aprendizaje positivo y fomentar relaciones interpersonales saludables como estrategias efectivas para prevenir la ideación suicida. Además, se suma la influencia de la cultura institucional y de los recursos de apoyo psicológico, tal como se señala en estudios recientes (Hefner y Eisenberg, 2009; Elmer et al., 2020).

Implicaciones prácticas. Desde una perspectiva educativa, los hallazgos sugieren la necesidad de adoptar un enfoque integral que considere tanto los aspectos individuales como los sistémicos. La promoción de habilidades socioemocionales y la creación de un clima escolar inclusivo son consistentes con las recomendaciones de estudios como los de Durlak et al. (2011), quienes evidencian que los programas de aprendizaje socioemocional en entornos educativos reducen significativamente los síntomas de ansiedad y depresión. Además, se destaca la relevancia de los programas de tutoría entre pares, estrategia que ha mostrado ser eficaz en la reducción de la ideación suicida en poblaciones universitarias (Brown et al., 2013).

La capacitación de los docentes también es clave. Como lo han argumentado Kross et al. (2020), los profesores juegan un rol crucial en la identificación temprana de señales de riesgo y en la implementación de intervenciones oportunas. En línea con estos estudios, se sugiere que los programas de formación docente incluyan componentes de apoyo emocional y psicológico, no solo para los estudiantes, sino también para los propios educadores, quienes a menudo carecen de los recursos necesarios para abordar estas problemáticas en el aula (Rothi, Leavey y Best, 2008).

Esta investigación, al centrarse en jóvenes universitarios, aporta evidencia crucial para la formulación de políticas educativas que promuevan el bienestar emocional y la prevención del suicidio. Los resultados se alinean con las recomendaciones de organismos internacionales como la UNESCO (2018), que promueven el fortalecimiento de los sistemas de apoyo psicosocial en las instituciones de

educación superior. Además, la integración de las teorías socioculturales de la educación, como las propuestas por Vygotsky (1978), sugiere que las intervenciones educativas deben ser culturalmente pertinentes y adaptadas al contexto específico de los estudiantes, respetando su identidad y necesidades socioemocionales (Cole, 1996).

Las implicaciones de este estudio para la prevención del suicidio son significativas. Las intervenciones deben ser integrales, incluyendo componentes educativos, psicológicos y sociales, y enfocarse en la colaboración entre universidades, familias y servicios de salud mental. La detección temprana y el apoyo adecuado son fundamentales para salvar vidas y mejorar la calidad de vida de los jóvenes, como lo argumentan estudios recientes de Marchant et al. (2020). Esta investigación subraya la necesidad de un compromiso colectivo y multifacético para abordar de manera efectiva el suicidio juvenil en el contexto universitario y en la comunidad en general.

CONCLUSIONES

Los hallazgos presentados en este estudio revelan que la presión académica, el ambiente universitario adverso y los problemas de salud mental están estrechamente vinculados al riesgo de suicidio, preparando el terreno para una discusión más profunda sobre cómo estos factores interactúan en el bienestar emocional de los estudiantes. En este contexto, los resultados corroboran que la presión académica tiene un impacto significativo en el deterioro del bienestar emocional, lo que coincide con estudios previos que vinculan altas exigencias académicas con elevados niveles de estrés, ansiedad e ideación suicida (Choi et al., 2020; Eisenberg et al., 2007). Tal como lo señalan Keyes et al., (2012), el entorno académico es determinante para el bienestar emocional, lo que subraya la necesidad de reconocer la presión académica como un factor de riesgo clave.

La investigación sugiere que estrategias de mitigación, como la reducción de la carga académica y la promoción del bienestar mental en los currículos, son esenciales para minimizar los efectos negativos

en los estudiantes (Hefner y Eisenberg, 2009). Este enfoque es consistente con la necesidad de adaptar las políticas educativas para abordar de manera integral los desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes universitarios, garantizando un entorno académico más saludable y sostenible.

Asimismo, este estudio resalta la importancia de considerar el contexto social y cultural en el que se desarrollan los estudiantes. Factores socioculturales como las expectativas familiares, las presiones sociales y las características particulares del sistema educativo colombiano interactúan con la presión académica y exacerban los problemas de salud mental, tal como lo han descrito autores como Lee y Larson (2019). Esto refuerza la necesidad de diseñar intervenciones que tomen en cuenta las particularidades de cada comunidad universitaria, como su contexto socioeconómico y cultural, para permitir una respuesta más efectiva y ajustada a las realidades locales (Kross et al., 2020).

Los datos obtenidos revelan una preocupante situación respecto del bienestar emocional de los estudiantes. Un significativo 55% de los encuestados reportó sentir un impacto negativo de la presión académica en su salud mental, lo cual está en consonancia con investigaciones anteriores que vinculan la presión académica con problemas de salud mental entre los jóvenes (Marchant et al., 2020). Además, el estigma asociado a los problemas de salud mental (35%) se suma como un factor agravante, lo que ha sido documentado en diversos estudios como un obstáculo importante para la búsqueda de ayuda (Corrigan et al., 2014). De manera alarmante, el 40% de los participantes reportó haber tenido experiencias directas o indirectas con el suicidio, lo que refuerza la necesidad de una intervención oportuna y adecuada.

A pesar de la gravedad de esta situación, la percepción sobre la respuesta institucional es negativa, ya que un 50% de los estudiantes considera que el apoyo brindado es insuficiente. Este hallazgo es consistente con estudios que señalan la falta de servicios de apoyo psicológico como un problema frecuente en las universidades (Drum et al., 2009). Los estudiantes demandan mayor acceso a apoyo

psicológico (50%) y programas educativos sobre salud mental (30%), lo que sugiere la urgencia de mejorar las estrategias actuales. Si bien las campañas de salud mental son valoradas positivamente por un 85% de los encuestados, se requiere ampliar su alcance y efectividad para lograr un verdadero impacto (Hunt y Eisenberg, 2010).

Por lo tanto, los resultados de esta investigación sugieren que un enfoque integral es fundamental para la prevención del suicidio en jóvenes universitarios. Las intervenciones deben considerar no solo los factores individuales, como la presión académica y los trastornos mentales, sino también los factores sociales y contextuales, tales como el clima universitario, las relaciones interpersonales y el acceso a servicios de salud mental (Turner et al., 2020). Promover la creación de entornos universitarios más saludables y resilientes es esencial para fomentar el bienestar emocional y prevenir el suicidio, tal como lo han argumentado autores como Durlak et al. (2011). Las universidades deben comprometerse a implementar programas que no solo enfoquen la salud mental de manera reactiva, sino también preventiva, integrando intervenciones psicosociales y educativas que aborden las necesidades de los estudiantes en su totalidad (Hattie, 2009).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College Health Association. (2019). *National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019*. American College Health Association.
- Ang, R. P. y Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522-539.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bernal, C., et al. (2019). Factores de riesgo psicosocial asociados al suicidio en estudiantes universitarios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 67-85.

- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C. y Walter, F. (2016). Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? *Qualitative Health Research*, 26(13), 1802-1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brent, D. A., Kerr, L., Goldstein, S. E., Birmaher, B., Bridge, J., Connolly, J., ... & Pfeffer, C. R. (2006). Risk factors for suicide attempts in adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 714-724.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, G. K., Grumet, E. J. y Stanley, B. (2013). Prevention of suicidal behavior in adolescents and young adults. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(2), 189-200. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.03.002>
- Buchanan, J. L. y Bowen, E. (2008). In their own words: Why adolescents choose to complete high school or dropout. *Psychology in the Schools*, 45(5), 428-447.
- Choi, S., et al. (2020). Social networks and their role in mental health: A systematic review. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(5), 392-410. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.5.392>
- Cole, M. (1996). *Cultural psychology: A once and future discipline*. Harvard University Press.
- Concejo de Bogotá. (2024, 11 de julio). Alerta por salud mental de estudiantes de universidades públicas en Bogotá. <https://concejodebogota.gov.co/alerta-por-salud-mental-de-estudiantes-de-universidades-publicas-en/cbogota/2024-07-11/124859.php>
- Conley, C. S. y You, S. (2016). Key student academic and mental health outcomes: Common factor structures for indicators of high school performance. *School Mental Health*, 8(4), 399-415.

- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Corrigan, P. W., et al. (2014). The impact of mental health stigma on help-seeking behaviors. *Psychiatric Services*, 65(4), 416-421.
- Cramer, R. J. y Kapusta, N. D. (2017). A social-ecological framework of theory, assessment, and prevention of suicide. *Frontiers in Psychology*, 8, 1756. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29062296/>
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- D'Augelli, A. R., Eaton, W. W. y Pataki, C. (2003). Lesbian, gay, and bisexual youth: A national study of their mental health. *Journal of Adolescent Health*, 33(6), 349-358.
- De Luca, S. M., Yan, Y., Lytle, M. C. y Brownson, C. (2016). The association between social support and depression in college students. *American Journal of College Health*, 64(5), 485-493.
- Denzin, N. K. (2012). *The qualitative manifesto: A call to arms*. Left Coast Press.
- Drum, D. J., et al. (2009). Suicide among college students: A review of the literature. *Journal of College Student Psychotherapy*, 23(3), 145-159.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, D., et al. (2007). The role of mental health services in the lives of adolescents. *Journal of Adolescence*, 30(2), 301-312.
- Elmer, T., Mepham, K. y Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the Covid-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). SAGE.

- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., ... y Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Gee, J. P. (2014). *An introduction to discourse analysis: Theory and method* (4th ed.). Routledge.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.
- Gómez-Restrepo, C., Martínez, A. y Rojas, R. (2016). Salud mental en estudiantes universitarios: Prevalencia de trastornos y uso de servicios. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(3), 157-163.
- Guest, G., Bunce, A. y Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Hefner, J. y Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Herman, K. C., Reinke, W. M., Parkin, J., Traylor, K. y Agarwal, G. (2009). Stress and engagement in the classroom: A structural equation model examining protective factors and performance outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(2), 207-220.
- Hunt, J. y Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.003>
- Instituto Nacional de Salud [INS]. (2021). *Informe anual de salud pública 2021*. INS.
- Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.

- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C. y Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K. y Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126-133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... e Ybarra, O. (2020). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 15(6), e0235043. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235043>
- Krueger, R. A. y Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). SAGE.
- Kvale, S. y Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications.
- Lamis, D. A., et al. (2016). The role of stress and coping in the relationship between depression and suicidality. *Journal of Affective Disorders*, 190, 141-148.
- Lee, H. y Larson, L. (2019). The effects of social connectedness on the mental health of young adults. *Journal of Social Issues*, 75(4), 1078-1099. <https://doi.org/10.1111/josi.12318>
- Lee, J. (2020). The role of social media in suicide prevention: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7), 1357-1374. <https://doi.org/10.1002/jclp.22912>
- Lincoln, Y. S. y Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Liu, X. y Zhang, J. (2016). The effect of social support on mental health in Chinese college students. *Social Indicators Research*, 128(1), 93-105.
- Marchant, A., et al. (2020). The role of community engagement in suicide prevention. *Public Health Reports*, 135(6), 800-809. <https://doi.org/10.1177/0033354920951070>

- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design: An interactive approach* (3rd ed.). Sage.
- Morse, J. M. (1995). The significance of saturation. *Qualitative Health Research*, 5(2), 147-149. <https://doi.org/10.1177/104973239500500201>
- Mortier, P., et al. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviors among adolescents: A study of a large European cohort. *European Psychiatry*, 56, 12-18. <https://doi.org/10.1017/s0033291717002215>
- Nock, M. K. y Prinstein, M. J. (2012). Suicide and suicide risk. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 109-134. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Informe sobre la salud mental en el mundo: Transformar la salud mental para todos*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre el estado de la salud mental en el mundo: Hacia un futuro inclusivo*. OMS.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage.
- Pescosolido, B. A., Martin, J. K., Long, J. S. y O’Laughlin, K. M. (2010). The role of social networks in the health behavior of the American population: A study of the health-related effects of social networks. *American Journal of Sociology*, 116(2), 391-431. <https://doi.org/10.1086/653563>
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage.
- Rothi, D. M., Leavey, G. y Best, R. (2008). Mental health and suicide prevention in youth: An overview of research. *Journal of Youth Studies*, 11(3), 283-301. <https://doi.org/10.1080/13676260801946355>
- Russell, S. T. y Fish, J. N. (2016). Mental health in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) youth. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 485-507. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093143>

- Turner, B. L. et al. (2020). Promoting mental health and wellbeing in young people: A comprehensive review. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(7), 1424-1438. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01235-2>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L. y Martin, G. N. (2007). Social networking sites and the development of depression in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(2), 394-405. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.2.394>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wilcox, H. C. et al. (2010). Suicide in urban and rural populations: A comparison of risk factors and trends. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1091-1098. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.173870>

Fecha de envío: 19 de agosto de 2024

Fecha de aceptación: 9 de septiembre de 2024

