



EDITORA IN VIVO

EXPERIENCIAS EXTENSIONISTAS

EN SALUD DURANTE LA MOVILIDAD ACADÉMICA
INTERNACIONAL

RELATOS DE VIVENCIAS
EN CHILE

Organizadoras

Lívia Moreira Barros, Antônia Carla Gomes da Silva,
Simone de Sousa Paiva, Carola Andrea Montecino
Bacigalupo

2026

**EXPERIENCIAS EXTENSIONISTAS EN SALUD DURANTE LA MOVILIDAD
ACADÉMICA INTERNACIONAL: RELATOS DE VIVENCIAS EN CHILE**

Organizadoras

Livia Moreira Barros

Antônia Carla Gomes da Silva

Simone de Sousa Paiva

Carola Andrea Montecino Bacigalupo



2026



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).
O conteúdo desta obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Editor Chefe

Dr. Everton Nogueira Silva

Editores Executivos

Profa. Dra. Juliana Paula Martins Alves

Dr. Éverton Pimentel Ferreira Lopes

Diretor Comercial e de Marketing

Hudson Rafael Marques Praxedes

1 CIÊNCIAS AGRÁRIAS

- Dr. Aderson Martins Viana Neto
- Dra. Ana Paula Bezerra de Araújo
- Dr. Arinaldo Pereira da Silva
- Dr. Aureliano de Albuquerque Ribeiro
- Dr. Cristian Epifanio de Toledo
- MSc. Edson Rômulo de Sousa Santos
- Dra. Elivânia Maria Sousa Nascimento
- Dr. Fagner Cavalcante P. dos Santos
- MSc. Fernanda Beatriz Pereira Cavalcanti
- Dra. Filomena Nádia Rodrigues Bezerra
- Dr. José Bruno Rego de Mesquita
- Dr. Kleiton Rocha Saraiva
- Dra. Lina Raquel Santos Araújo
- Dr. Luiz Carlos Guerreiro Chaves
- Dr. Luís de França Camboim Neto
- MSc. Maria Emília Bezerra de Araújo
- MSc. Yuri Lopes Silva

2 CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

- Dra. Antônia Moemia Lúcia Rodrigues Portela
- Dr. David Silva Nogueira
- Dr. Diego Lisboa Rios

3 CIÊNCIAS DA SAÚDE

- Dra. Ana Luíza Malhado Cazaux de Souza Velho
- Msc. Cibelle Mara Pereira de Freitas
- MSc. Fabio José Antônio da Silva
- Dr. Isaac Neto Goes Silva
- Dra. Maria Verônyca Coelho Melo
- Dra. Paula Bittencourt Vago
- MSc. Paulo Abílio Varella Lisboa
- Dra. Vanessa Porto Machado
- Dr. Victor Hugo Vieira Rodrigues

4 CIÊNCIAS HUMANAS

- Dra. Alessandra Maria Sousa Silva
- Dr. Francisco Brandão Aguiar
- MSc. Julyana Alves Sales
- Dra. Solange Pereira do Nascimento

5 CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS

- Dr. Cícero Francisco de Lima
- MSc. Erivelton de Souza Nunes
- DR. Janaildo Soares de Sousa
- MSc. Karine Moreira Gomes Sales
- Dra. Maria de Jesus Gomes de Lima
- MSc. Maria Rosa Dionísio Almeida
- MSc. Marisa Guilherme da Frota
- Msc. Silvia Patrícia da Silva Duarte
- MSc. Tássia Roberta Mota da Silva Castro

6 CIÊNCIAS EXATAS E DA TERRA

- MSc. Francisco Odécio Sales
- Dra. Irvila Ricarte de Oliveira Maia
- Dra. Cleoni Virginio da Silveira

7 ENGENHARIAS

- MSc. Amâncio da Cruz Filgueira Filho
- MSc. Eduarda Maria Farias Silva
- MSc. Gilberto Alves da Silva Neto
- Dr. João Marcus Pereira Lima e Silva
- MSc. Ricardo Leandro Santos Araújo
- MSc. Saulo Henrique dos Santos Esteves

9 LINGÜÍSTICA, LETRAS E ARTES.

- MSc. Kamila Freire de Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

E96

Experiencias extensionistas en salud durante la movilidad académica internacional : relatos de vivencias en Chile. [livro eletrônico]. / Organização: Livia Moreira Barros, Antônia Carla Gomes da Silva, Simone de Sousa Paiva, Carola Andrea Montecino Bacigalupo. Fortaleza: Editora In Vivo, 2026.

106 p.

Inclui referências.

Bibliografia.

Texto em espanhol.

ISBN: 978-65-82825-04-0

DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0

1. Saúde. 2. Extensão universitária. 3. Mobilidade acadêmica. 4. Relatos de experiência. I. Barros, Livia Moreira. II. Silva, Antônia Carla Gomes da. III. Paiva, Simone de Sousa. IV. Bacigalupo, Carola Andrea Montecino. V. Título.

CDD 610.7

Denise Marques Rodrigues – Bibliotecária – CRB-3/CE-001564/O

AGRADECIMIENTOS

Las organizadoras y autores expresan su más sincero agradecimiento a la **Coordinación de Perfeccionamiento del Personal de Nivel Superior (CAPES)**, a través del **Programa de Desarrollo Académico Abdias Nascimento** (Proceso n.º 88881.918304/2023-01), por el apoyo financiero e institucional que hizo posible la realización de la movilidad académica internacional y de las actividades de docencia, investigación y extensión que dieron origen a esta obra.

Agradecemos a la **Universidad de la Integración Internacional de la Lusofonía Afrobrasileña (UNILAB)** por promover la internacionalización de la formación académica y por su compromiso con la cualificación de estudiantes y docentes mediante la cooperación internacional.

Expresamos nuestro reconocimiento a las instituciones de educación superior chilenas que acogieron al equipo durante la movilidad académica, brindando un entorno de aprendizaje, integración e intercambio científico. Asimismo, agradecemos a los profesores, estudiantes, profesionales y comunidades que participaron en las actividades de extensión, compartiendo experiencias, conocimientos y vivencias que enriquecieron significativamente este trabajo.

Finalmente, agradecemos a los estudiantes autores de los capítulos, cuya dedicación, sensibilidad y compromiso social transformaron las experiencias vividas en conocimientos capaces de inspirar nuevas prácticas de promoción de la salud, educación e internacionalización.

PRESENTACIÓN

La universidad desempeña un papel fundamental en la formación de profesionales comprometidos con la transformación social, integrando la docencia, la investigación y la extensión como pilares indisociables de la producción del conocimiento. Cuando estas dimensiones se articulan con la internacionalización, adquieren un potencial aún mayor, al favorecer el intercambio de experiencias, el diálogo intercultural y la construcción colectiva de soluciones para desafíos comunes que enfrentan distintas sociedades.

La movilidad académica internacional amplía significativamente las oportunidades de aprendizaje, permitiendo que los estudiantes experimenten diferentes contextos sociales, culturales y sanitarios. Más que conocer nuevas instituciones, estas experiencias favorecen el desarrollo de competencias técnicas, científicas, humanas e interculturales, fortaleciendo la formación de profesionales preparados para desempeñarse en un mundo cada vez más interconectado y marcado por desafíos globales en salud.

En este contexto, la extensión universitaria se destaca como un importante instrumento para acercar la universidad a la sociedad, promoviendo acciones educativas basadas en el diálogo, la participación comunitaria y el intercambio de saberes. Las actividades de extensión desarrolladas durante la movilidad académica demuestran que el conocimiento producido en la universidad puede trascender las fronteras geográficas, adaptándose a las necesidades locales y contribuyendo a la promoción de la salud en diferentes contextos culturales.

El libro *Experiencias Extensionistas en Salud durante la Movilidad Académica Internacional: Relatos de Vivencias en Chile* reúne experiencias desarrolladas por estudiantes brasileños durante un intercambio académico en instituciones chilenas. Los capítulos presentan intervenciones educativas orientadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, abordando temas de gran relevancia para la salud pública contemporánea, como la salud mental, el cambio climático y la ecoansiedad, la alimentación saludable, la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, las infecciones de transmisión sexual, la prevención del cáncer relacionado con el virus del papiloma humano (VPH) y la promoción de conductas sexuales seguras.

Las experiencias descritas evidencian el protagonismo estudiantil en el diseño y la implementación de acciones de extensión fundamentadas en evidencia científica y adaptadas a las necesidades de la población universitaria. Además, muestran cómo la convivencia con

diferentes culturas y sistemas educativos amplía la capacidad de innovación, fortalece la comunicación intercultural y favorece el desarrollo de competencias esenciales para el ejercicio profesional en el ámbito de la salud.

Más que presentar un conjunto de actividades realizadas durante una movilidad académica, esta obra pone de manifiesto el potencial transformador de la extensión universitaria como estrategia para promover la educación en salud, fortalecer los vínculos entre la universidad y la comunidad, y contribuir a la formación de profesionales socialmente comprometidos. Las acciones aquí presentadas reafirman que la internacionalización no se limita al intercambio de conocimientos entre instituciones, sino que constituye un proceso de construcción colectiva, en el que distintas realidades dialogan en busca de soluciones para problemas compartidos.

Esta publicación es resultado de las actividades desarrolladas en el marco del Programa de Desarrollo Académico Abdías Nascimento, financiado por la Coordinación de Perfeccionamiento del Personal de Nivel Superior (CAPES) (Proceso n.º 88881.918304/2023-01), reafirmando el compromiso con la internacionalización de la educación superior, la promoción de la extensión universitaria y la formación de profesionales comprometidos con la equidad, la ciudadanía y la promoción de la salud.

Esperamos que los relatos reunidos en este libro inspiren a estudiantes, docentes, investigadores y extensionistas a desarrollar nuevas iniciativas de cooperación internacional y de educación en salud, fortaleciendo el papel de la universidad como agente de transformación social. Que estas experiencias sirvan de incentivo para ampliar el diálogo entre diferentes culturas, promover prácticas innovadoras de promoción de la salud y consolidar la extensión universitaria como un espacio privilegiado de aprendizaje, intercambio y compromiso con las necesidades de la sociedad.

¡Buena lectura!

Texto: Las organizadoras

Capítulo 1 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-1**ECOANSIEDAD Y SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO:
RELATO DE UNA INTERVENCIÓN CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....07****Capítulo 2 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-2****CUIDARSE PARA CUIDAR DEL MUNDO: RELATO DE EXPERIENCIA DE UN TALLER
INTEGRATIVO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS.....31****Capítulo 3 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-3****PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE DOCENTES EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA
DE SANTIAGO, CHILE: RELATO DE EXPERIENCIA.....46****Capítulo 4 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-4****DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN SOBRE COMPORTAMIENTOS
SEXUALES SEGUROS CON ESTUDIANTES EN MOVILIDAD ACADÉMICA EN
CHILE.....59****Capítulo 5 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-5****DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN SOBRE COMPORTAMIENTOS
SEXUALES SEGUROS CON ESTUDIANTES EN MOVILIDAD ACADÉMICA EN
CHILE.....68****Capítulo 6 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-6****"¿SABES LO QUE ESTÁS COMIENDO?": EXPERIENCIA DE UNA ACCIÓN DE
EXTENSIÓN CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS SOBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....84****Capítulo 7 – DOI: 10.47242/978-65-82825-04-0-7****EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO Y SU RELACIÓN CON EL CÁNCER: LA
EXPERIENCIA DE UN PROYECTO DE DIVULGACIÓN.....95**

ECOANSIEDAD Y SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO: RELATO DE UNA INTERVENCIÓN CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Maria Adriana Martins e Silva

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4024-6203>

Emanuella Silva de Melo

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4947-893X>

Rafaella Pessoa Moreira

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2341-7936>

Tahissa Frota Cavalcante

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2594-2323>

Simone de Sousa Paiva

Universidad de Santiago de Chile (USACH), Facultad de Ciencias Médicas, Estación Central - Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>

Livia Moreira Barros

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>

RESUMEN

Objetivo: Relatar la experiencia de una actividad de extensión universitaria orientada a sensibilizar a estudiantes sobre la relación entre el cambio climático y la salud mental, con énfasis en la ecoansiedad. Se trata de un relato de experiencia correspondiente a una actividad de extensión universitaria realizada con estudiantes universitarios en Santiago de Chile. La intervención se estructuró en tres momentos: una presentación dialogada sobre cambio climático, salud mental y ecoansiedad; la dinámica participativa “Árbol de las Emociones”; y la aplicación del juego educativo «La Elección del Futuro», desarrollado para estimular la reflexión sobre los impactos de la crisis climática y las estrategias de afrontamiento. La actividad permitió identificar emociones como tristeza, miedo, impotencia, preocupación y esperanza, evidenciando la presencia de ecoemociones entre los participantes. Asimismo, se observó que las metodologías participativas favorecieron la reflexión crítica, la expresión emocional, el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la valoración de las acciones colectivas como estrategias para afrontar la crisis climática. En este contexto, se pone de manifiesto la importancia de integrar la educación climática y la salud mental en el ámbito universitario, promoviendo espacios de diálogo, acogida y desarrollo de la resiliencia frente a los desafíos impuestos por el cambio climático.

Palabras clave:

Cambio Climático; Salud Mental; Ecoansiedad; Educación para la Salud; Extensión Universitaria

ECO-ANXIETY AND MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF CLIMATE CHANGE: AN ACCOUNT OF AN INTERVENTION WITH UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Keywords:

Climatic Change; Mental Health; Ecoanxiety; Education for Health; University Extension.

Objective: To report the experience of a university extension activity aimed at raising students' awareness about the relationship between climate change and mental health, with an emphasis on the economy. This is a story of experience corresponding to a university extension activity carried out with university students in Santiago do Chile. The intervention was structured in three moments: a presentation with dialogue on climate change, mental health and ecology; The participatory dynamic "Árvol das Emoções" and the application of the educational game "The Choice of the Future", developed to stimulate reflection on the impacts of the climate crisis and coping strategies. The activity allowed us to identify emotions such as sadness, fear, helplessness, concern and hope, evidencing the presence of eco-emotions among the participants. Likewise, I observed that participatory methodologies favor critical reflection, emotional expression, or strengthening the sense of persistence and valorization of collective actions as strategies to confront the climate crisis. In this context, the importance of integrating climate education and mental health in the university environment was expressed, promoting spaces for dialogue, learning and development of resilience in the face of the challenges posed by climate change.

1 INTRODUCCIÓN

La salud mental, ampliamente reconocida en el ámbito de la salud pública, se refiere al bienestar emocional, psicológico y social que permite a las personas afrontar el estrés cotidiano, desarrollar sus capacidades, contribuir a la comunidad y ejercer autonomía sobre su propia vida (WHO, 2022; Keyes, 2025). En las últimas décadas, los factores ambientales han adquirido un papel cada vez más relevante en este ámbito, especialmente en el contexto del cambio climático, cuya intensificación ha incrementado los riesgos y desafíos relacionados con el bienestar psicológico de las poblaciones.

Actualmente, el cambio climático es considerado una de las mayores amenazas globales para la salud humana (Parmesan et al., 2022; WHO, 2024; Sanchez et al., 2025). Si bien sus efectos físicos, como las enfermedades infecciosas, el agravamiento de las afecciones respiratorias y los riesgos derivados de eventos extremos, se encuentran ampliamente documentados (Rocque et al., 2021), sus repercusiones sobre la salud mental constituyen un campo de investigación relativamente reciente y aún en expansión.

La evidencia indica que el cambio climático afecta la salud mental a través de tres vías principales: (a) la exposición directa a eventos climáticos extremos, como inundaciones,

incendios forestales y sequías; (b) la exposición indirecta, asociada a las consecuencias de estos eventos, como los desplazamientos forzados y la pérdida de los medios de subsistencia; y (c) la exposición vicaria, derivada de la conciencia sobre la crisis climática y del conocimiento acerca de la degradación ambiental. Esta última forma de impacto ha adquirido especial relevancia al evidenciar el sufrimiento psicológico que surge no necesariamente de la experiencia directa de los eventos, sino de la percepción de la crisis climática y de sus riesgos futuros (Cianconi et al., 2021).

En este contexto, destaca el concepto emergente de **ecoansiedad**, entendido como el sufrimiento emocional relacionado con el cambio climático y el temor frente a las incertidumbres del futuro (Panu, 2020; Cosh et al., 2024). La ecoansiedad se asocia con diversos desenlaces en salud mental, entre ellos el sufrimiento psicológico, los síntomas de ansiedad, la depresión y el estrés (Cosh et al., 2024). Además, distintos estudios indican que este fenómeno es particularmente frecuente entre los jóvenes, quienes manifiestan elevados niveles de preocupación por el futuro climático (Hickman et al., 2021; Crandon et al., 2022; Stone et al., 2022).

Un estudio global realizado con 10.000 jóvenes de entre 16 y 25 años en diez países reveló que el 59 % declaró estar «muy» o «extremadamente» preocupado por el cambio climático, mientras que el 84 % manifestó sentir al menos un nivel moderado de preocupación. Más de la mitad de los participantes informó experimentar emociones negativas relacionadas con esta problemática, tales como tristeza, ansiedad, rabia y sensación de impotencia, y aproximadamente el 45 % señaló que estas preocupaciones ya afectan su funcionamiento cotidiano, incluyendo el sueño, la concentración y las relaciones sociales. Asimismo, el 75 % de los jóvenes afirmó percibir el futuro como «atemorizante» debido a la crisis climática, lo que evidencia el impacto significativo de este fenómeno sobre la salud mental de esta población.

Por otra parte, las temperaturas más elevadas se han asociado con el agravamiento de los trastornos mentales y con un aumento de las conductas suicidas (Cianconi et al., 2021; Ramadan et al., 2023). La evidencia epidemiológica indica que la exposición a altas temperaturas se relaciona con un incremento de las hospitalizaciones y de las consultas por trastornos mentales, incluidos la depresión, la esquizofrenia y los trastornos asociados al consumo de sustancias. Un metaanálisis reciente mostró que los períodos de calor se asocian con un aumento aproximado del 13 % en las hospitalizaciones o atenciones por trastornos mentales, además de un incremento del 18 % en el riesgo de depresión en comparación con

períodos de temperaturas más bajas. El mismo estudio demostró que cada aumento de 1 °C en la temperatura media se asocia con un incremento cercano al 1 % en el riesgo de suicidio (Lai et al., 2026). Estos hallazgos refuerzan la relación entre el aumento de la temperatura, el deterioro de las condiciones psiquiátricas y el incremento de las conductas suicidas en diferentes poblaciones.

La evidencia también demuestra que entre el 49 % y el 59 % de los jóvenes manifiestan estar muy o extremadamente preocupados por el cambio climático (Hickman et al., 2021; Ogunbode et al., 2022). Un estudio longitudinal realizado en Australia reforzó esta tendencia al evidenciar un aumento significativo de las preocupaciones climáticas entre adolescentes a lo largo de ocho años (Sciberras et al., 2021). No obstante, los jóvenes con frecuencia no encuentran espacios seguros para expresar sus emociones respecto de este tema ni oportunidades para dialogar sobre sus percepciones y sentimientos con sus pares (Falissard et al., 2022). Los estudios cualitativos que exploran estas experiencias siguen siendo escasos, especialmente entre poblaciones jóvenes, lo que representa una importante brecha de conocimiento en un contexto donde la crisis climática adquiere una presencia creciente en los currículos escolares, los medios de comunicación y las redes sociales (Thomas et al., 2022).

Frente a este escenario, investigadores y educadores han defendido la necesidad de integrar el cuidado emocional en la educación climática. Ignorar los impactos psicológicos del cambio climático puede aumentar las vulnerabilidades; en cambio, ofrecer estrategias de contención y apoyo favorece la resiliencia, el compromiso y la acción informada (Le Vay et al., 2023). En este sentido, la educación ambiental adquiere un carácter no solo informativo, sino también formativo y transformador, promoviendo la construcción de valores de ciudadanía, pertenencia y responsabilidad socioambiental. En este proceso, la extensión universitaria desempeña un papel fundamental al fortalecer el diálogo entre la universidad y la comunidad, promoviendo la participación colectiva, la movilización social y la formación crítica (Núñez et al., 2021). Estudios recientes muestran que las actividades de extensión en educación ambiental potencian el compromiso social y constituyen prácticas preventivas y terapéuticas al favorecer el involucramiento emocional y comunitario (Oliveira et al., 2025; Cosentino et al., 2024).

En este contexto, los estudiantes universitarios representan un grupo estratégico. Además de experimentar de manera particularmente sensible los impactos emocionales del cambio climático, ocupan una posición clave como futuros profesionales con capacidad para influir en políticas, prácticas y acciones sociales orientadas a la sostenibilidad y al cuidado

integral. Sin embargo, las iniciativas dirigidas a abordar la ecoansiedad y la salud mental en la educación superior siguen siendo incipientes, especialmente en el contexto latinoamericano.

Por ello, la actividad de extensión presentada en este estudio se justifica por la necesidad de crear espacios de diálogo, participación y seguridad emocional, donde los estudiantes puedan reconocer y expresar los sentimientos relacionados con la crisis climática y, al mismo tiempo, desarrollar estrategias de afrontamiento y resiliencia. Metodologías activas, como el panel «Árbol de las Emociones» y el juego de mesa «La Elección del Futuro», permiten un enfoque experiencial que integra el conocimiento conceptual con la expresión afectiva, favoreciendo la reflexión crítica, el compromiso y el fortalecimiento emocional. De este modo, la propuesta contribuye a una formación universitaria más integral, ética y comprometida con la sostenibilidad socioambiental.

Este estudio describe una actividad de extensión universitaria destinada a sensibilizar a estudiantes sobre la relación entre el cambio climático y la salud mental. Para ello, se buscó presentar de manera accesible el concepto de ecoansiedad y sus repercusiones; discutir los impactos emocionales asociados a los eventos climáticos extremos; desarrollar actividades lúdicas que estimularan la reflexión, el sentido de pertenencia y la acción colectiva; y promover espacios de diálogo y apoyo entre pares, favoreciendo la construcción de redes de cuidado y compromiso comunitario.

2 CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA

2.1 Cambio climático y salud mental

De acuerdo con el informe más reciente del IPCC (Calvin et al., 2023), el planeta atraviesa transformaciones climáticas y ecológicas sin precedentes en términos de velocidad e intensidad, impulsadas predominantemente por actividades antropogénicas. En este contexto, el cambio climático se consolida como una de las principales amenazas globales para la salud humana y ambiental (Calvin et al., 2023; World Health Organization, 2023), lo que exige no solo respuestas políticas y estructurales, sino también un enfoque educativo que reconozca la complejidad y la gravedad del fenómeno.

Si bien los impactos físicos del cambio climático se encuentran ampliamente documentados, la incorporación de la salud mental a este debate es relativamente reciente. El reconocimiento de los riesgos psicosociales en el Quinto Informe de Evaluación del IPCC

marcó un punto de inflexión, ampliado posteriormente en el Sexto Informe, que dedicó una atención sustancial a las dimensiones emocionales, conductuales y sociales de la crisis climática. Desde entonces, se ha observado un crecimiento significativo de la producción científica, evidenciando que los efectos de la crisis climática trascienden el ámbito ambiental y se configuran también como un problema de salud mental colectiva (Clayton y Crandon, 2025).

En este escenario, la educación climática emerge como un campo estratégico, aunque paradójico. Al mismo tiempo que promueve la concienciación, puede intensificar sentimientos de angustia, especialmente entre niños y jóvenes, al exponerlos de manera temprana y continua a los riesgos e incertidumbres asociados al futuro climático (Godsmark, 2020; Ojala, 2023). En consecuencia, resulta fundamental integrar perspectivas de salud mental en las prácticas educativas, con el fin de equilibrar la información, el apoyo emocional y la construcción de significado (Newberry et al., 2024).

Es en esta interrelación entre la conciencia climática y la respuesta emocional donde emergen las denominadas ecoemociones, entre las cuales la ecoansiedad destaca como uno de los fenómenos más investigados en la literatura reciente.

2.2 Ecoansiedad y ecoemociones

La intensificación de la crisis climática en la vida cotidiana y en el discurso público ha incrementado la relevancia de las ecoemociones como categoría analítica para comprender sus repercusiones subjetivas y sociales. Más que simples reacciones individuales, estas emociones reflejan procesos colectivos de percepción del riesgo, responsabilidad y sentido de pertenencia frente a un problema de alcance global (Boivin et al., 2025).

Entre estas manifestaciones, la ecoansiedad se destaca como un estado persistente de preocupación ante los cambios ambientales y sus posibles consecuencias futuras (Coffey et al., 2021). No obstante, la literatura aún carece de una definición consolidada e integradora, caracterizándose por enfoques fragmentados que dificultan la comprensión de sus determinantes, factores de riesgo y potenciales mecanismos de protección (Boivin et al., 2025). Esta brecha teórica limita, incluso, el desarrollo de intervenciones más eficaces en el ámbito de la salud mental.

Además, la ecoansiedad no debe reducirse a un cuadro clásico de ansiedad. Se trata de un fenómeno multidimensional que abarca un amplio espectro de respuestas emocionales, entre ellas culpa y vergüenza (autocrítica), rabia y desprecio (juicio moral), compasión y

empatía (sufrimiento ajeno), así como miedo y desesperanza (percepción de amenaza) (Landmann, 2021; Pihkala, 2022b; Treble et al., 2023). Esta complejidad sugiere que dichas emociones pueden adquirir un carácter tanto paralizante como movilizador, dependiendo del contexto y de los recursos disponibles para su elaboración.

Si, por una parte, las ecoemociones surgen de la percepción continua de la crisis climática, por otra, los eventos extremos y los desastres ambientales representan situaciones agudas en las que los impactos psicológicos se manifiestan de forma más intensa y mensurable.

2.3 Impactos psicológicos de los desastres climáticos

Los desastres ambientales constituyen uno de los principales contextos para analizar los efectos del cambio climático sobre la salud mental, especialmente por su capacidad para generar impactos inmediatos y prolongados en las poblaciones afectadas. Las revisiones sistemáticas sobre desastres geofísicos, como terremotos, tsunamis y erupciones volcánicas, demuestran de manera consistente la elevada carga de sufrimiento psicológico asociada a estos eventos (Sehlikoğlu et al., 2025; Mendoza et al., 2024; Keya et al., 2023).

La evidencia muestra prevalencias significativas de trastornos mentales, con tasas de trastorno de estrés postraumático (TEPT) que oscilan entre el 15 % y el 28 %, depresión de hasta el 32 % y ansiedad cercana al 20 % (Cénat et al., 2020; Keya et al., 2023). Asimismo, se observa una mayor vulnerabilidad entre las mujeres, quienes presentan una probabilidad más elevada de desarrollar formas graves de TEPT (Cénat et al., 2020).

La dimensión temporal de estos impactos también resulta relevante. Los niveles más elevados de sufrimiento psicológico se concentran durante los primeros meses posteriores al desastre, pudiendo alcanzar una prevalencia de TEPT de hasta el 44,5 % entre los cuatro y seis meses posteriores al evento (Duckers et al., 2026). Además, factores sociales como el desplazamiento forzado agravan significativamente esta situación. Las personas que no pueden regresar a sus hogares presentan un riesgo considerablemente mayor de desarrollar síntomas depresivos y ansiosos, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica (Aung et al., 2025).

Estos hallazgos refuerzan que los impactos del cambio climático sobre la salud mental no se distribuyen de manera homogénea, sino que están mediados por las

desigualdades sociales, las condiciones de exposición y la capacidad de respuesta de las comunidades.

Frente a este panorama, resulta evidente que la forma en que la crisis climática es comunicada y elaborada colectivamente desempeña un papel central en la modulación de estos impactos emocionales.

2.4 Comunicación climática y regulación emocional

La comunicación climática constituye un elemento clave en la mediación de las respuestas emocionales frente a la crisis ambiental, ya que influye tanto en la intensidad como en la dirección de las ecoemociones. Los mensajes difundidos en contextos públicos y educativos no solo informan, sino que también modelan las emociones que se despiertan — como el miedo, la culpa o la esperanza— y la forma en que estas se traducen en acción o en sufrimiento (Myers et al., 2023).

En este sentido, las estrategias comunicacionales basadas exclusivamente en escenarios catastróficos tienden a intensificar sentimientos de impotencia y parálisis. En cambio, los enfoques que combinan información sobre los riesgos con perspectivas de solución y compromiso social han demostrado ser más eficaces para promover la regulación emocional y la participación comunitaria.

La creación de espacios colectivos de diálogo y apoyo constituye una estrategia central en este proceso. Los entornos que favorecen la expresión emocional, la escucha activa y la construcción compartida de significados contribuyen a normalizar las emociones difíciles y a fortalecer la resiliencia individual y comunitaria (Newberry et al., 2024).

Asimismo, la educación emocional para el cambio climático emerge como un componente esencial, al favorecer el desarrollo de la denominada conciencia emocional crítica, que capacita a las personas, especialmente a los educadores, para gestionar emociones complejas de manera constructiva (Ojala et al., 2022). La evidencia indica que las respuestas colectivas y las redes de apoyo pueden transformar emociones potencialmente debilitantes en formas de compromiso adaptativo, reduciendo el aislamiento emocional y previniendo el sufrimiento psicológico crónico (Qiu et al., 2024).

Las iniciativas comunitarias refuerzan este potencial al demostrar que las intervenciones psicosociales participativas incrementan el apoyo social y reducen los impactos emocionales (Xue et al., 2024), además de fortalecer las redes locales de cuidado y bienestar (Joseph, Burn y Anderson, 2023). En el ámbito educativo, la integración de la salud

mental, la comunicación abierta y la participación colectiva ha demostrado ser especialmente prometedora para promover un compromiso positivo frente a la crisis climática (Newberry Le Vay et al., 2024).

3 METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Se trata de un relato de experiencia, un enfoque metodológico ampliamente utilizado para describir, analizar y reflexionar críticamente sobre prácticas profesionales o académicas desarrolladas en contextos reales. Esta modalidad se inserta en el campo de la investigación cualitativa, ya que busca comprender los significados, las percepciones y los procesos vividos por los sujetos en situaciones concretas.

Según Maria Cecília de Souza Minayo (2014), los estudios cualitativos permiten explorar fenómenos sociales y subjetivos a partir de la interacción entre los sujetos, valorando la experiencia como una fuente legítima de producción de conocimiento. En este sentido, el relato de experiencia constituye un recurso relevante para sistematizar las prácticas de extensión universitaria y contribuir a la difusión de metodologías innovadoras en educación para la salud.

3.2 Lugar de la intervención

La actividad se llevó a cabo en la **Universidad de Las Américas**, ubicada en Santiago de Chile. La intervención se desarrolló en el patio de la institución, en un espacio abierto, con una duración aproximada de tres horas.

3.3 Participantes

En la actividad participaron aproximadamente diez estudiantes de pregrado provenientes de distintas carreras de la institución. Los participantes fueron invitados mediante dos estrategias: difusión previa en las salas de clases realizada por los docentes e invitación directa efectuada por las organizadoras durante el desarrollo de la actividad, en el patio de la universidad.

La intervención fue dirigida por dos estudiantes de magíster que realizaban una estancia de movilidad académica internacional en Chile.

3.4 Descripción de la intervención

La intervención tuvo como objetivo promover un espacio de diálogo y reflexión crítica y emocional sobre la relación entre el cambio climático y la salud mental, con énfasis en la ecoansiedad entre estudiantes universitarios. La actividad se estructuró en tres momentos complementarios.

a) Primer momento: exposición y reflexión

Inicialmente, las estudiantes de magíster responsables realizaron una presentación teórica sobre los conceptos de ecoansiedad, los impactos del cambio climático en la salud mental y la importancia de la educación socioambiental y emocional.

Como recurso didáctico se utilizó un folleto informativo elaborado por las organizadoras, que contenía conceptos clave e información resumida sobre la temática. Esta etapa tuvo una duración aproximada de 15 minutos y se desarrolló de forma dialogada, favoreciendo la participación activa de los estudiantes mediante preguntas y aclaración de dudas.

b) Segundo momento: dinámica participativa “Árbol de las Emociones”

Posteriormente, se desarrolló la dinámica participativa denominada «Árbol de las Emociones», orientada a favorecer la expresión emocional y la reflexión colectiva. Para ello, se utilizó una representación gráfica de un árbol que incluía diferentes emociones asociadas al cambio climático, tales como miedo, preocupación, esperanza, tristeza e impotencia.

Los participantes fueron invitados a reflexionar sobre la siguiente pregunta orientadora:

“Cuando escuchas hablar sobre el cambio climático, ¿qué sentimientos vienen a tu mente y qué podría hacerse para disminuirlos?”

Las respuestas fueron registradas en notas adhesivas y colocadas inicialmente en el árbol. Posteriormente, estos registros fueron reorganizados colectivamente en un «Muro de

las Emociones», lo que permitió visualizar las emociones predominantes y promover el intercambio de experiencias y estrategias de afrontamiento.

c) Tercer momento: actividad interactiva y lúdica

En la etapa final se desarrolló el juego educativo **“Juego de la Decisión: La Elección del Futuro”**, diseñado como una estrategia pedagógica para estimular la reflexión crítica sobre los impactos del cambio climático.

La actividad consistió en un tablero ampliado con doce casillas numeradas y un dado de seis caras. Cada casilla presentaba situaciones hipotéticas relacionadas con eventos climáticos extremos, escasez de recursos, sostenibilidad e impactos socioambientales. Los participantes debían extraer cartas de “Desafío” o “Elección”, que contenían escenarios que requerían la toma de decisiones y el análisis de sus consecuencias.

La dinámica se desarrolló de manera participativa, promoviendo la discusión colectiva, el pensamiento crítico, la empatía y la reflexión sobre los posibles escenarios futuros frente a la crisis climática.

3.5 Procedimientos de recolección y análisis de los datos

La recolección de los datos se realizó mediante un enfoque cualitativo, a partir de las interacciones desarrolladas durante la actividad, de las intervenciones orales de los participantes y de los registros obtenidos en las dinámicas «Árbol de las Emociones» y “Muro de las Emociones”.

Los datos fueron analizados mediante un enfoque interpretativo, con el propósito de identificar patrones de emociones, percepciones y experiencias de los participantes en relación con el cambio climático y la ecoansiedad. El análisis privilegió la comprensión de los significados atribuidos por los estudiantes a las experiencias vividas durante la intervención, considerando el contexto social y educativo en el que se desarrolló la actividad.

3.6 Aspectos éticos

Al tratarse de un relato de experiencia desarrollado en el marco de una actividad de extensión universitaria, se respetaron los principios éticos relacionados con la participación

voluntaria, el respeto por la autonomía de los participantes y la confidencialidad de la información.

Los estudiantes fueron informados sobre los objetivos de la actividad y su participación fue completamente voluntaria, sin ningún tipo de coerción. No se recolectó información que permitiera la identificación personal de los participantes, garantizando así su anonimato.

4 RESULTADOS Y PERCEPCIONES DE LOS PARTICIPANTES

4.1 Participación en el “Muro de las Emociones”

El “Muro de las Emociones”, construido colectivamente a partir de la dinámica del “Árbol de las Emociones”, evidenció un alto nivel de participación de los estudiantes. Se observó una amplia diversidad de emociones, que incluyó tanto emociones aflictivas (como tristeza, miedo, culpa y sensación de impotencia) como emociones movilizadoras (esperanza, solidaridad y deseo de cambio).

La tristeza fue la emoción mencionada con mayor frecuencia, apareciendo de manera recurrente tanto en las notas adhesivas como en las intervenciones espontáneas durante la actividad. Este predominio refleja la presencia de vulnerabilidades emocionales relacionadas con la percepción de la crisis climática, en concordancia con lo descrito en la literatura sobre las ecoemociones vinculadas a la amenaza y al sufrimiento compartido. Asimismo, numerosos estudiantes manifestaron la necesidad de contar con espacios de acogida, escucha y sentido de pertenencia, lo que demuestra que la actividad constituyó un entorno seguro para la expresión emocional.

4.2 Reacciones al juego “La Elección del Futuro”

Durante el juego de mesa, los participantes manifestaron una fuerte identificación con los escenarios climáticos presentados, reconociendo en ellos situaciones que ya forman parte de su vida cotidiana o de sus territorios de origen. La dinámica promovió discusiones espontáneas sobre las posibles decisiones frente a estos escenarios, las responsabilidades individuales y colectivas, y los impactos socioambientales.

La mecánica del juego consistía en presentar situaciones de crisis ambiental mediante las **Cartas de Desafío**, ofreciendo posteriormente dos alternativas de respuesta a

través de las **Cartas de Elección**: la **Opción 1**, centrada en la acción individual o la evitación, y la **Opción 2**, orientada a la acción colectiva y al autocuidado.

Figura 1. Presentación del juego educativo «La Elección del Futuro», utilizado como metodología participativa para estimular la reflexión sobre los impactos del cambio climático en la salud mental y las estrategias de afrontamiento.



Fuente: Elaboración de las autoras (2025).

Un aspecto relevante observado fue la percepción emergente de que pequeñas acciones colectivas tienen el potencial de disminuir la ansiedad climática, no porque resuelvan el problema de manera inmediata, sino porque fortalecen el sentido de control, pertenencia y capacidad de acción. Este hallazgo coincide con la evidencia que indica que las actividades colaborativas pueden transformar las emociones negativas en formas de compromiso adaptativo (Qiu et al., 2024).

Principales temas emocionales identificados

A lo largo de la intervención emergieron de forma consistente tres grandes grupos de emociones:

- **Miedo al futuro**, asociado a la imprevisibilidad de los efectos del cambio climático y a la percepción de vulnerabilidad personal y social.
- **Impotencia y frustración**, vinculadas a la sensación de que las decisiones más importantes escapan al control individual.

- **Esperanza y disposición a actuar**, especialmente fortalecidas durante el desarrollo del juego y las discusiones colectivas, reflejando la comprensión de que las acciones conjuntas pueden generar cambios y fortalecer la resiliencia comunitaria.

Este conjunto de emociones coincide con los hallazgos recientes sobre ecoansiedad y ecoemociones, que describen la coexistencia entre el sufrimiento emocional y la motivación para el compromiso ambiental.

Durante las primeras rondas del juego se observó que muchos participantes tendían a elegir la Opción 1 (Acción Individual) como respuesta instintiva frente al estrés. Por ejemplo, en la Casilla 1: **“Sequía prolongada”**, frente a noticias alarmantes, algunos estudiantes optaban inicialmente por “apagar la televisión e ignorar las noticias”. Sin embargo, al conocer las consecuencias de esta decisión —alivio momentáneo seguido de un aumento de la sensación de impotencia a largo plazo—, el juego promovía la reflexión y el debate colectivo.

La Casilla 3: **“Incertidumbre sobre el futuro”** generó una fuerte identificación entre los estudiantes universitarios. El desafío describía la ansiedad relacionada con el futuro profesional en un planeta afectado por la crisis climática. La comparación entre concentrarse únicamente en los estudios (aislamiento) o buscar apoyo psicológico e integrar la sostenibilidad en el ejercicio profesional (resiliencia) permitió evidenciar que la acción colectiva puede transformar la ansiedad en una respuesta constructiva.

Otro momento destacado correspondió a la **Casilla 8: “Emergencia por la calidad del aire”**, que simulaba un escenario de presión en un entorno hospitalario. Esta situación permitió discutir el rol de los profesionales de la salud no solo en el tratamiento de las enfermedades, sino también en la educación preventiva de la comunidad, contraponiendo una visión fatalista de la contaminación con una actitud proactiva basada en la promoción de medidas de protección.

La dinámica también permitió reflexionar sobre el hecho de que el aislamiento, aunque pueda parecer una estrategia inmediata de protección —como se plantea en la **Casilla 6: “Ola de calor”**, donde la alternativa consiste en permanecer en ambientes con aire acondicionado—, favorece una dependencia tecnológica poco sostenible. En contraste, las opciones basadas en la acción colectiva, como los grupos de apoyo mutuo propuestos en la **Casilla 11**, reforzaron la idea de que la comunidad constituye un importante factor protector para la salud mental.

Al llegar a la **Casilla 12: “Fin del juego”**, las facilitadoras guiaron una reflexión final. El principal mensaje fue que, aunque la crisis climática es real y de gran magnitud, el

sentido de comunidad y las pequeñas acciones colectivas representan herramientas fundamentales para enfrentar la desesperanza.

Figura 2. Participación de estudiantes universitarios en el juego educativo “La Elección del Futuro” durante la actividad de extensión.



Fuente: Elaboración de las autoras (2025).

La utilización de metodologías lúdicas, como el juego de mesa, permitió que los estudiantes dejaran de ocupar un rol pasivo como receptores de información para convertirse en tomadores de decisiones frente a escenarios simulados de crisis. Durante las distintas rondas, las interacciones trascendieron las reglas del juego y dieron lugar a la expresión de inquietudes generacionales y reflexiones sobre el papel social de cada futuro profesional frente a la emergencia climática. El siguiente infográfico sintetiza estas manifestaciones, mostrando cómo las dudas iniciales relacionadas con el aislamiento evolucionaron hacia una comprensión del valor de la acción colectiva.

Figura 3. Dudas y comentarios de los estudiantes universitarios durante el juego “La Elección del Futuro”.



Fuente: Elaborado con el apoyo de ChatGPT (OpenAI) y revisado por las autoras (2025).

Uno de los momentos más representativos de la intervención ocurrió en la **Casilla 3: “Incertidumbre sobre el futuro”**, cuando los estudiantes expresaron su ansiedad respecto del valor de sus esfuerzos académicos en un planeta afectado por la crisis climática. A partir de la discusión del desafío, fue posible reorientar esta percepción desde una visión centrada en el aislamiento hacia la posibilidad de incorporar la sostenibilidad en su futura práctica profesional, disminuyendo así la sensación de desamparo. Este cambio de perspectiva también se evidenció al analizar la **Casilla 6: «Ola de calor»**, donde los participantes reconocieron que las medidas exclusivamente individuales, como depender del aire acondicionado, generan únicamente soluciones temporales, mientras que las acciones colectivas fortalecen la resiliencia psicológica de toda la comunidad.

5 DISCUSIÓN

5.1 Principales emociones identificadas

La actividad de extensión evidenció que los estudiantes universitarios, aun sin haber experimentado directamente eventos climáticos extremos, presentan un repertorio significativo de ecoemociones. Entre las principales emociones identificadas destacan la preocupación, el miedo, la culpa, la rabia y la esperanza, lo que revela que la crisis climática es percibida no solo como un fenómeno ambiental, sino también como una experiencia subjetiva de gran relevancia.

Estas emociones emergen tanto de la exposición continua al tema en los medios de comunicación como del creciente conocimiento sobre sus impactos futuros, lo que indica que el sufrimiento psicológico asociado al cambio climático puede presentarse incluso en ausencia de una exposición directa a desastres. Además, la coexistencia de emociones negativas y positivas, como la esperanza, sugiere un escenario emocional ambivalente, en el que conviven la angustia y el potencial movilizador hacia la acción.

5.2 Relación con la literatura

Los hallazgos dialogan con estudios recientes que caracterizan la ecoansiedad como un fenómeno multifacético, que trasciende los cuadros tradicionales de ansiedad. Como señalan Coffey et al. (2021) y Pihkala (2022), las ecoemociones abarcan dimensiones sociales, morales y existenciales, incluyendo la

Asimismo, Boivin et al. (2025) destacan que aún no existe un modelo teórico consolidado que integre los determinantes, los factores de vulnerabilidad y los mecanismos de protección relacionados con la ecoansiedad, lo que refuerza la relevancia de los estudios empíricos y de los relatos de experiencia para el avance de este campo. La evidencia de que los estudiantes experimentan sufrimiento emocional incluso sin exposición directa a eventos extremos también coincide con el reconocimiento del IPCC (Calvin et al., 2023), según el cual la crisis climática genera impactos psicosociales amplios y difusos, afectando a las poblaciones de manera indirecta y anticipatoria.

5.3 Papel de la educación climática en la población

La educación climática desempeña un papel central en la mediación entre el conocimiento y la experiencia emocional. Si bien resulta fundamental para ampliar la conciencia sobre la gravedad de la crisis, también puede intensificar sentimientos de miedo, angustia e impotencia, especialmente entre los jóvenes (Godsmark, 2020; Ojala, 2023). En este sentido, la experiencia analizada refuerza que los procesos educativos no deben limitarse a la transmisión de información, sino que deben incorporar estrategias de apoyo emocional y construcción de significado. Como sostienen Myers et al. (2023), la forma en que se comunica la crisis climática influye directamente en las emociones que despierta y en su transformación en acción o parálisis.

La articulación entre contenidos teóricos, expresión emocional y actividades lúdicas demostró ser una estrategia prometedora, al permitir que los estudiantes reconocieran, nombraran y compartieran sus emociones, al tiempo que reflexionaban críticamente sobre posibles formas de afrontamiento. De este modo, la educación climática, integrada a la dimensión emocional, contribuye al desarrollo de una conciencia crítica y comprometida.

5.4 Importancia de las acciones colectivas

Los resultados también evidenciaron la importancia de los enfoques colectivos en la regulación de las ecoemociones. La construcción compartida del «Árbol de las Emociones» y la participación en el «Juego de la Decisión» favorecieron el intercambio de experiencias, el reconocimiento de sentimientos comunes y el fortalecimiento de los vínculos entre los participantes.

Estos hallazgos coinciden con estudios que indican que las intervenciones colectivas fortalecen las redes de apoyo social, reducen los síntomas de sufrimiento psicológico y aumentan la resiliencia comunitaria (Xue et al., 2024; Joseph, Burn y Anderson, 2023). Asimismo, los enfoques participativos y coconstruidos, como señalan Newberry Le Vay et al. (2024), son especialmente eficaces para promover la regulación emocional y el compromiso positivo frente a la crisis climática.

La experiencia también respalda la perspectiva de Qiu et al. (2024), según la cual las emociones negativas pueden transformarse en compromiso adaptativo cuando se desarrollan en contextos de apoyo colectivo. El momento final de diálogo permitió que los estudiantes

elaboraran conjuntamente sus preocupaciones e identificaran posibilidades de acción, reduciendo el sentimiento de aislamiento y fortaleciendo la percepción de pertenencia.

5.5 Implicancias para las universidades

A la luz de estos hallazgos, resulta evidente que las instituciones de educación superior desempeñan un papel estratégico en el abordaje de los impactos psicosociales del cambio climático. Como señala el IPCC (Calvin et al., 2023), la crisis climática exige respuestas integradas que incluyan no solo dimensiones ambientales y políticas, sino también educativas y psicológicas.

La experiencia presentada demuestra que las actividades de extensión universitaria pueden constituirse en valiosos dispositivos pedagógicos y psicosociales, al integrar la educación climática, la salud mental y las metodologías participativas. Estas iniciativas contribuyen al desarrollo de la conciencia emocional crítica, propuesta por Ojala et al. (2022), y a la formación de personas capaces de afrontar emociones complejas y transformarlas en acciones colectivas.

En consecuencia, se recomienda que las universidades amplíen e institucionalicen prácticas que promuevan espacios de diálogo, escucha y apoyo emocional, integrando la salud mental en los planes de estudio y en las actividades de extensión. Esta articulación representa una vía prometedora para fortalecer la resiliencia, el compromiso social y la construcción de respuestas colectivas frente a la crisis climática.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

A pesar de las contribuciones de la experiencia presentada, es necesario considerar algunas limitaciones. En primer lugar, se trata de un relato de experiencia desarrollado en un contexto específico y con un número reducido de participantes, aproximadamente diez estudiantes universitarios, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones o contextos institucionales.

Además, la actividad se realizó en una única sesión, con una duración aproximada de tres horas, lo que impidió evaluar los efectos a mediano y largo plazo sobre las percepciones de los participantes o posibles cambios en sus niveles de ecoansiedad. A ello se suma la ausencia de una evaluación previa y posterior a la intervención, lo que imposibilitó

medir con mayor precisión el impacto de la actividad sobre los resultados emocionales de los participantes.

Otra limitación radica en que las percepciones de los estudiantes fueron registradas de manera espontánea durante las dinámicas participativas, sin la utilización de instrumentos psicométricos estandarizados para evaluar la ansiedad climática u otros indicadores de salud mental, lo que restringe la comparabilidad de los hallazgos con estudios cuantitativos del área. Asimismo, debido a que la actividad se desarrolló en un espacio abierto y durante el receso académico, la participación fue voluntaria y circunstancial, lo que pudo haber introducido un sesgo de autoselección, favoreciendo la participación de estudiantes previamente interesados en la temática. Este aspecto pudo haber influido tanto en el perfil de los participantes como en el nivel de involucramiento observado durante las actividades.

Aun así, la experiencia aporta contribuciones relevantes al evidenciar el potencial de las metodologías participativas y lúdicas para crear espacios de diálogo, escucha y contención emocional en torno al cambio climático en el contexto universitario, reforzando su aplicabilidad como estrategia complementaria en la interfaz entre la educación climática y la salud mental.

6 CONSIDERACIONES FINALES

Las actividades desarrolladas demostraron que integrar la educación climática y la salud mental en los espacios universitarios es fundamental frente a la intensificación de la crisis climática y de sus impactos psicosociales. La participación observada en el «Muro de las Emociones» evidenció una amplia diversidad de sentimientos, destacándose la tristeza, el miedo, la impotencia y la frustración, lo que revela vulnerabilidades emocionales frecuentemente silenciadas en la vida universitaria. Al mismo tiempo, este espacio favoreció la contención, el reconocimiento mutuo y la expresión segura de las ecoemociones.

En el juego «La Elección del Futuro», los estudiantes se identificaron con escenarios climáticos reales, participaron activamente en discusiones espontáneas y comprendieron que pequeñas acciones colectivas pueden disminuir la ansiedad climática y fortalecer el sentido de eficacia compartida. Estos hallazgos refuerzan que las metodologías participativas y lúdicas favorecen la elaboración emocional, promueven el pensamiento crítico y fortalecen la percepción de agencia frente a la crisis climática.

En este contexto, resulta evidente la necesidad de ampliar las iniciativas de educación climática con enfoque emocional dentro de las universidades, ofreciendo espacios

permanentes de diálogo, contención y construcción colectiva de estrategias de afrontamiento. El aprendizaje sobre la crisis climática, cuando no va acompañado de apoyo emocional, puede intensificar el sufrimiento psicológico entre los jóvenes; por ello, incorporar la salud mental en las prácticas educativas constituye una necesidad ética y urgente.

Para futuras iniciativas, se recomienda institucionalizar actividades similares, crear grupos permanentes de diálogo sobre ecoansiedad, desarrollar materiales didácticos y fortalecer las alianzas interdisciplinarias. En síntesis, acciones como esta contribuyen a transformar emociones difíciles en un compromiso positivo, fortaleciendo la resiliencia comunitaria y formando personas capaces de responder a la mayor amenaza global de nuestro tiempo con conciencia, solidaridad y esperanza activa.

REFERÊNCIAS

AMAT-BAEZA, G.; GIESEN, C. Human health effects of volcanic eruptions – a systematic review. *Qeios*, 2023. DOI: <https://doi.org/10.32388/DA4VR9>.

AUNG, Thiri W.; O'DONNELL, Katie; DE LUCA, Stefania; GUNZLER, Douglas. Depression and anxiety symptoms in adults displaced by natural disasters. *JAMA Network Open*, v. 8, n. 8, e2528546, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.28546>

BOIVIN, M.; GOUSSE-LESSARD, A. S.; HAMANN LEGRIS, N. Towards a unified conceptual framework of eco-anxiety: mapping eco-anxiety through a scoping review. *Cogent Mental Health*, v. 4, n. 1, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/28324765.2025.2490524>.

BRITISH SCIENCE ASSOCIATION. *Climate change in secondary schools: young people's views of climate change and sustainability education*. 2023. Disponível em: <https://www.britishtscienceassociation.org>.

CÉNAT, J. M.; MCINTEE, S. E.; BLAIS-ROCHETTE, C. Symptoms of posttraumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental health problems following the 2010 earthquake in Haiti: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 273, p. 55–85, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.046>.

CLAYTON, Susan; MANNING, Christie; KRYGSMA, Katherine; SPEISER, Marc. *Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 15, n. 3, p. 451, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15030451>

CLAYTON, Susan; CRANDON, Tara. Climate change and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, v. 21, p. 61–83, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-025932>.

COFFEY, Yvonne; BHULLAR, Nipun; DURKIN, John; ISLAM, Md. Saiful; USHER, Kim. Understanding eco-anxiety: a systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *Journal of Climate Change and Health*, v. 3, p. 100047, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>

DÜCKERS, Michel L. A.; STROEBE, Margaret S.; BALIATSAS, Christos; SPREEUWENBERG, Peter; BRÜNING, Anne; STROEBE, Wolfgang; STROEBE, Kerstin E. The long-term mental health impact of disasters: a systematic review and multilevel meta-analysis of longitudinal epidemiological studies. *Harvard Review of Psychiatry*, v. 34, n. 2, p. 59–72, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000000>

FUTTERMAN, Ilana D.; GRACE, Hannah; WEINGARTEN, Shira; BORJIAN, Aida; CLARE, Christine A. Maternal anxiety, depression and posttraumatic stress disorder (PTSD) after natural disasters: a systematic review. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, v. 36, n. 1, p. 2199345, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2199345>.

GODSMARK, C. N. Inspiring climate action without inducing climate despair. *The Lancet Planetary Health*, v. 4, p. e169–e170, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30102-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30102-9).

HARVARD GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION. *Feelings Tree: Social-Emotional Learning Kernel*. Cambridge: Harvard University, 2022. Disponível em: <https://selkernels.gse.harvard.edu>. Acesso em: 6 mar. 2026.

HICKMAN, Caroline; MARKS, Elizabeth; PINKALA, Panu; CLAYTON, Susan; LEWIS, Jeni; MAYALL, Elizabeth; WROBEL, Lucy; REHM, Caitlin; KIDNER, Catherine; VAN SUSTEREN, Lise. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, v. 5, n. 12, p. e863–e873, 2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE (IPCC). *Climate change 2023: synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Geneva: IPCC, 2023. 184 p. DOI: <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>. Disponível em: <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>. Acesso em: 6 mar. 2026.

KEYA, Tasnim Ara; LEELA, Anju; HABIB, Nahid; RASHID, Md. Mahmudur; BAKTHAVATCHALAM, Pradeep. Mental health disorders due to disaster exposure: a systematic review and meta-analysis. *Cureus*, v. 15, n. 4, e37031, 2023. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.37031>

KEYES, Corey L. M. Health, mental health and quality of life. In: MICHALOS, Alex C. (ed.). *Springer handbook of quality of life research*. Cham: Springer, 2025. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-89568-5_5. Acesso em: 6 mar. 2026.

LAI, K. Y.; BAUERMEISTER, S.; SARKAR, C. Associations of heat exposure with mental health and suicide in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *npj Mental Health Research*, v. 5, p. 7, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44184-026-00190-w>.

LANDMANN, H. Emotions in the context of environmental protection: theoretical considerations concerning emotion types, eliciting processes, and affect generalization. *Current Opinion in Psychology*, v. 42, p. 61–73, 2021.

MENDOZA, D. A.; REALES, J. M.; BALLESTEROS, S. Effects of volcanic eruptions on the mental health of exposed populations: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, v. 12, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1475459>.

MYERS, T. A.; ROSER-RENOUP, C.; MAIBACH, E. Emotional responses to climate change information and their effects on policy support. *Frontiers in Climate*, v. 5, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fclim.2023.1135450>.

NEWBERRY LE VAY, Jasmine; CUNNINGHAM, Amy; SOUL, Lily; DAVE, Hiral; HOATH, Laura; LAWRENCE, Emma L. Integrating mental health into climate change education to inspire climate action while safeguarding mental health. *Frontiers in Psychology*, v. 14, p. 1298623, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298623>

OJALA, M. Climate-change education and critical emotional awareness (CEA): implications for teacher education. *Educational Philosophy and Theory*, v. 55, n. 10, p. 1109–1120, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131857.2022.2081150>.

PAUDEL, Prakash; SAH, Anil; KHANAL, Anil. Posttraumatic stress disorder and associated factors in the aftermath of the 2015 earthquake in Nepal: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, v. 20, n. 2, e0310233, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310233>

PIHKALA, P. Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, v. 12, n. 23, p. 10149, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/su122310149>.

PIHKALA, P. Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, v. 3, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>.

QIU, S.; QIU, J. From individual resilience to collective response: reframing ecological emotions as catalysts for holistic environmental engagement. *Frontiers in Psychology*, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.XXXXX>.

SANCHEZ, Johanna J.; MORALES, Daniela; RODRÍGUEZ, María P.; GARCÍA, Luis A.; HERNÁNDEZ, Sofía. The climate crisis and human health: identifying grand challenges through participatory research. *The Lancet Global Health*, v. 13, n. 2, p. e199–e200, 2025. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(25\)00003-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(25)00003-8)

SEHLİKOĞLU, Şeyma; YILMAZ KARAMAN, İrem Gül; YASTIBAŞ KAÇAR, Ceren; CANAKCI, Mehmet Emin. Earthquake and mental health of healthcare workers: a systematic review. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, v. 26, n. 4, p. 309–318, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5505/kpd.2023.70845>

TREBLE, M.; COSMA, A.; MARTIN, G. Child and adolescent psychological reactions to climate change: a narrative review through an existential lens. *Current Psychiatry Reports*, v. 25, n. 8, p. 357–363, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01406-6>.

UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS. *Juego de la decisión: la elección del futuro*. Santiago: UDLA, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Climate change and health*. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health*. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 6 mar. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health and climate change: policy brief*. Geneva: WHO, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *The health impacts of climate change*. Geneva: WHO, 2024.

XUE, Shuang; LIU, Yuxin; ZHANG, Yifan; WANG, Zhen; LI, Xiaoqing. Mental health and psychosocial interventions in the context of climate change. *npj Mental Health Research*, v. 3, p. 10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00043-0>

CUIDARSE PARA CUIDAR DEL MUNDO: RELATO DE EXPERIENCIA DE UN TALLER INTEGRATIVO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ana Clécia Silva Monteiro

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB, Redenção-CE.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8983-2724>

Maria Adriana Martins e Silva

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB, Redenção-CE.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4024-6203>

Livia Moreira Barros

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB, Redenção-CE.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>

Simone de Sousa Paiva

Universidad de Santiago de Chile - USACH, Chile.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>

Natasha Marques Frota

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB, Redenção-CE.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8307-6542>

RESUMEN

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha consolidado como una problemática central para los ámbitos de la salud y la educación, especialmente frente al aumento de las exigencias académicas. Factores como la sobrecarga de actividades, la presión por el rendimiento, las dificultades de adaptación y la incertidumbre respecto del futuro profesional se asocian con la aparición de malestar psicológico, comprometiendo el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes. Este estudio presenta el relato de experiencia de un taller de promoción de la salud mental, titulado «*Cuidarse para cuidar del mundo: experiencias de salud mental en el entorno universitario*», desarrollado en el marco de un proyecto de extensión universitaria. El taller se estructuró en etapas secuenciales que incluyeron acogida, respiración consciente, estiramientos, expresión artística y musicoterapia, con el objetivo de promover el autocuidado, la regulación emocional y el fortalecimiento de los vínculos interpersonales. Participaron cinco estudiantes voluntarios de distintas carreras de pregrado. Las observaciones realizadas por las facilitadoras evidenciaron un compromiso progresivo con las actividades, una mayor disposición a participar y manifestaciones de bienestar, tranquilidad y ligereza. La expresión artística destacó como una estrategia que favoreció la reflexión personal y la expresión emocional, mientras que la música y la respiración consciente contribuyeron a la relajación y a la autorregulación. Los resultados muestran que las prácticas integrativas y complementarias pueden aplicarse de manera breve y accesible, ofreciendo beneficios significativos para la salud mental de los estudiantes. La experiencia refuerza la relevancia de las actividades de extensión orientadas a la promoción del cuidado integral y pone de relieve la necesidad de disponer de espacios acogedores, participativos e integradores en el ámbito universitario. Se concluye que los talleres vivenciales constituyen un recurso eficaz y replicable para promover el bienestar, la reflexión emocional y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, configurándose como una estrategia prometedora para las políticas institucionales de promoción de la salud mental.

Palabras clave:

Salud Mental; Estudiantes
Universitarios; Prácticas
Integrativas; Expresión
Artística; Extensión
Universitaria.

CARING FOR ONESELF TO CARE FOR THE WORLD: AN EXPERIENCE REPORT OF AN INTEGRATIVE WORKSHOP FOR MENTAL HEALTH PROMOTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Keywords:

Mental Health; University
Students; Integrative
Practices; Artistic
Expression; University
Extension.

Mental health among university students has emerged as a central concern for both health and education sectors, particularly in the context of increasing academic demands. Factors such as workload, performance pressure, adaptation difficulties, and uncertainty regarding professional futures are associated with psychological distress, compromising students' well-being and quality of life. This study reports on a mental health promotion workshop titled "Caring for Yourself to Care for the World: University Mental Health Experiences," conducted as a university extension project. The workshop was structured in sequential stages, including welcoming activities, conscious breathing, stretching, artistic expression, and music therapy, aiming to promote self-care, emotional regulation, and strengthening of social bonds. Five voluntary students from different undergraduate programs participated. Facilitators' observations indicated progressive engagement, increased openness to participation, and experiences of well-being, calmness, and lightness. Artistic expression was highlighted as a strategy fostering self-reflection and emotional expression, while music and conscious breathing contributed to relaxation and self-regulation. Findings suggest that integrative and complementary practices can be applied briefly and accessibly, providing significant benefits to students' mental health. The experience underscores the importance of extension initiatives that promote holistic care, emphasizing the need for supportive, participatory, and integrative spaces in university settings. In conclusion, experiential workshops represent an effective and replicable tool to enhance well-being, emotional reflection, and interpersonal connection, constituting a promising strategy for institutional mental health promotion policies.

1 INTRODUCCIÓN

La salud mental de los estudiantes universitarios constituye uno de los principales desafíos contemporáneos para los ámbitos de la salud y la educación, especialmente ante las crecientes exigencias impuestas por el contexto académico. La transición hacia la educación superior representa un período crítico, caracterizado por cambios personales, sociales y académicos que pueden favorecer la aparición de malestar psicológico. Factores como la sobrecarga de actividades, la presión por el rendimiento, las dificultades de adaptación y la incertidumbre respecto del futuro profesional se asocian directamente con el deterioro del bienestar y de la calidad de vida de los estudiantes, siendo la sobrecarga académica uno de los principales factores desencadenantes de trastornos mentales en esta población (Santos, Nascimento y Souza, 2025).

Estudios recientes evidencian una elevada prevalencia de malestar psicológico entre los estudiantes universitarios, manifestado por síntomas como ansiedad, agotamiento emocional y dificultades de concentración, lo que pone de relieve la magnitud de este fenómeno en el contexto académico (Agnes, Pimentel y Mota, 2023). Si bien el entorno universitario constituye un espacio de formación y desarrollo, también puede convertirse en un escenario de vulnerabilidad, lo que exige que las instituciones de educación superior amplíen su papel más allá de la formación técnico-científica.

En este sentido, la literatura señala que la integración a la educación superior está estrechamente relacionada con la salud mental de los estudiantes, siendo fundamental la implementación de estrategias institucionales que promuevan la acogida, el apoyo emocional y el fortalecimiento de los vínculos (Barros y Peixoto, 2023). Así, la promoción de la salud mental en el entorno universitario emerge como un componente esencial para el desarrollo académico y personal, requiriendo acciones que favorezcan el autocuidado, la regulación emocional y la construcción de redes de apoyo.

Entre las estrategias disponibles destacan las prácticas integrativas y complementarias en salud, entendidas como enfoques que consideran a la persona de manera integral, articulando las dimensiones física, emocional y social del cuidado. Estas prácticas incluyen técnicas de relajación, actividades corporales y recursos expresivos, y han demostrado ser eficaces para reducir el estrés y promover el bienestar entre estudiantes universitarios (Ferreira y Barros, 2025). Cuando se combinan con estrategias grupales, como los talleres terapéuticos, favorecen la creación de espacios colectivos de escucha, acogida y expresión, potenciando las experiencias compartidas y el fortalecimiento de los vínculos.

Asimismo, las intervenciones que incorporan respiración consciente, actividades corporales, musicoterapia y expresión artística han sido ampliamente utilizadas debido a su potencial terapéutico, accesibilidad y bajo costo. La evidencia indica que la respiración consciente contribuye significativamente a la reducción del estrés y a la mejora de los indicadores de salud mental (Fincham et al., 2023), mientras que la música y el arte favorecen la expresión emocional, disminuyen la ansiedad y promueven el bienestar psicológico (Aurélio et al., 2024; Valladares-Torres y Silva Júnior, 2025).

A pesar de los avances de la literatura, aún son escasos los estudios que describen, desde una perspectiva aplicada, intervenciones breves e integrativas en el contexto universitario, especialmente aquellas desarrolladas en el marco de la extensión universitaria y que articulan múltiples estrategias de cuidado en una misma intervención. Esta brecha pone

de manifiesto la necesidad de investigaciones que exploren prácticas accesibles, replicables y centradas en la experiencia de los estudiantes.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo relatar la experiencia de la realización del taller titulado «*Cuidarse para cuidar del mundo: experiencias de salud mental en el entorno universitario*», desarrollado con estudiantes universitarios, con énfasis en la promoción del autocuidado y la valoración de la salud mental en el ámbito académico.

2 MÉTODO

2.1 Tipo de estudio

Se trata de un estudio de tipo relato de experiencia, de carácter descriptivo, desarrollado en el contexto de una actividad de extensión universitaria orientada a la promoción de la salud mental entre estudiantes. Este enfoque se inscribe en el campo de la investigación cualitativa, cuyo propósito es comprender los fenómenos a partir de las experiencias vividas y de los significados que les atribuyen los participantes (Minayo, 2014).

El relato de experiencia constituye una estrategia metodológica que permite sistematizar prácticas desarrolladas en el ámbito de la salud, contribuyendo a la producción de conocimiento científico (Antunes et al., 2021). En este sentido, representa un recurso válido para organizar experiencias de extensión y difundir metodologías innovadoras en educación para la salud.

2.2 Lugar de la intervención

La actividad se llevó a cabo en el barrio Providencia, en Santiago de Chile, en el contexto de una movilidad académica, el 17 de noviembre de 2025, entre las 13:15 y las 14:15 horas.

2.3 Participantes

Participaron estudiantes universitarios de distintas carreras de pregrado, incluidos estudiantes de Enfermería y de otras áreas del conocimiento. Los participantes fueron invitados durante los intervalos de sus actividades académicas a integrarse voluntariamente al taller. En total, participaron cinco estudiantes, de los cuales tres pertenecían a la carrera de Enfermería. Considerando la naturaleza del estudio, la muestra intencional no tuvo como finalidad la generalización de los resultados, sino la sistematización de la práctica y la descripción detallada de las experiencias vividas.

2.4 Descripción de la intervención

El taller se estructuró en etapas secuenciales que contemplaron momentos de acogida, prácticas corporales, expresión artística y estrategias de relajación, tal como se presenta en el Cuadro 1.

Cuadro 1. Estructura del taller de promoción de la salud mental. Santiago de Chile, 2025.

Etapas	Actividad	Objetivo
Acogida	Dinámica “Cómo estoy hoy en una palabra”	Favorecer la expresión emocional inicial
Relajación	Respiración consciente	Promover la regulación emocional y la reducción del estrés
Actividad corporal	Estiramientos suaves	Disminuir la tensión muscular y favorecer la relajación
Actividad principal	Expresión artística (pintura, escritura o collage)	Estimular la expresión emocional y la creatividad
Ambientación	Musicoterapia con sonidos de la naturaleza	Crear un ambiente acogedor y favorecer el bienestar
Cierre	Espacio de intercambio grupal y relajación final	Promover la reflexión, la integración y la sensación de bienestar

Fuente: Elaboración de los autores, 2025

Inicialmente, se realizó una dinámica de sensibilización denominada “¿Cómo estoy hoy en una palabra?”, destinada a favorecer el reconocimiento y la expresión del estado emocional de los participantes.

Posteriormente, se llevó a cabo una práctica de respiración consciente, estrategia ampliamente utilizada para promover la regulación emocional y reducir el estrés. Estudios recientes indican que las intervenciones basadas en patrones respiratorios controlados,

especialmente aquellas que enfatizan la espiración prolongada, mejoran el estado de ánimo y disminuyen la activación fisiológica, incluida la frecuencia respiratoria, en comparación con prácticas como la meditación *mindfulness* (Balban et al., 2023). Esta etapa tuvo como propósito proporcionar a los participantes una herramienta práctica de autorregulación emocional, de fácil aplicación en el contexto universitario.

A continuación, se realizaron estiramientos suaves que involucraron movimientos de los miembros superiores, cuello y columna vertebral, con una duración aproximada de 30 segundos por movimiento y dos repeticiones. Esta práctica tuvo como objetivo favorecer la relajación corporal, el bienestar físico y la disminución de la tensión muscular. Su aplicación se sustenta en evidencias que demuestran la eficacia de los estiramientos para mejorar el rango de movimiento y reducir la tensión muscular (Behm et al., 2023), además de formar parte de estrategias integrativas que articulan cuerpo y mente (Domingues et al., 2025).

En la etapa siguiente, correspondiente a la actividad principal, se invitó a los participantes a realizar una expresión artística libre mediante pintura, escritura reflexiva o collage. Esta estrategia se fundamenta en enfoques de mediación artística que valoran las dimensiones corporal, emocional y simbólica de las personas, promoviendo la expresión de emociones, la elaboración de experiencias y el fortalecimiento de la salud mental en el contexto universitario (Cano, 2022). Para ello, se dispuso de diversos materiales, entre ellos hojas con mandalas impresas, plumones, lápices de colores y crayones de diferentes tonalidades, permitiendo que cada participante eligiera libremente los recursos que deseaba utilizar. La diversidad de materiales buscó estimular la creatividad, favorecer el involucramiento sensorial y potenciar la expresión individual.

Durante toda la actividad se utilizó música ambiental con sonidos de la naturaleza, como viento, lluvia y mar, configurando una estrategia de musicoterapia reconocida por su asociación con la reducción de la ansiedad y la promoción del bienestar (Feng y Wang, 2025).

Al finalizar, se promovió un espacio voluntario para compartir las producciones realizadas, seguido de una breve práctica de relajación como cierre del taller. Esta consistió en una respiración consciente guiada, acompañada de sonidos musicales, con una duración aproximada de tres minutos, con el propósito de favorecer la reconexión, promover la relajación mental y consolidar la sensación de bienestar entre los participantes.

Todas las actividades fueron registradas mediante observaciones sistemáticas, notas de las facilitadoras y fotografías de las producciones artísticas, garantizando una documentación detallada de la experiencia y posibilitando su posterior análisis reflexivo.

2.5 Procedimientos de recolección y análisis de los datos

La información se obtuvo mediante observaciones sistemáticas, anotaciones realizadas por las facilitadoras y registros fotográficos de las producciones artísticas. Estos datos permitieron documentar detalladamente la experiencia y sustentaron un análisis reflexivo de las vivencias desarrolladas durante el taller.

2.6 Aspectos éticos

La participación fue voluntaria y se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información, en conformidad con los principios éticos que rigen la investigación en salud. Todos los participantes fueron previamente informados sobre los objetivos y las etapas de la actividad, manifestando su consentimiento verbal para participar.

Asimismo, se solicitó autorización para el registro y uso de imágenes de las producciones artísticas y del ambiente del taller, asegurando que los participantes no pudieran ser identificados en ningún material utilizado con fines académicos o científicos.

Por tratarse de un relato de experiencia derivado de una actividad de extensión universitaria, sin identificación de los participantes, sin recolección de datos sensibles y sin intervenciones que impliquen riesgos, el estudio quedó exento de evaluación por un Comité de Ética en Investigación, de acuerdo con la Resolución n.º 510/2016 del Consejo Nacional de Salud de Brasil.

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La realización del taller se organizó en etapas secuenciales, estructuradas con el propósito de favorecer la participación progresiva de los estudiantes, tal como se presenta en la **Figura 1**.

Figura 1. Flujo de las etapas del taller. Santiago de Chile, 2025



Fuente: Elaborado con el apoyo de Gemini (OpenAI) y revisado por las autoras (2025).

3.1 Dinámica de participación y regulación emocional

Durante el desarrollo del taller, los participantes evidenciaron un involucramiento progresivo en las actividades propuestas. En la etapa inicial se observó cierta timidez, especialmente durante la dinámica de sensibilización; sin embargo, esta fue reemplazada gradualmente por una mayor disposición a participar e interactuar a lo largo de la actividad.

La práctica de respiración consciente favoreció momentos de introspección y concentración, mientras que los estiramientos contribuyeron a disminuir la tensión corporal, preparando a los participantes para las actividades posteriores. La expresión artística destacó como el momento de mayor participación, observándose diversas formas de manifestación emocional, expresadas mediante dibujos, el uso de colores y la escritura reflexiva.

Algunos participantes manifestaron sensaciones de tranquilidad, liviandad y una mayor conexión consigo mismos después de las actividades, lo que evidencia el potencial de estas estrategias para favorecer el bienestar. Estos hallazgos coinciden con estudios que señalan que las prácticas integrativas y complementarias contribuyen a la regulación emocional y a la reducción del estrés, especialmente en contextos de atención en salud mental (Japiassu y Liberal, 2025).

Asimismo, la forma en que los participantes se involucraron en las actividades podría estar relacionada con la influencia del ambiente emocional y relacional construido durante el taller. En este sentido, se ha descrito que las experiencias emocionales vividas en contextos educativos influyen directamente en la participación, el compromiso y la experiencia de los estudiantes (Bem, 2025), lo que refuerza la importancia de promover prácticas que consideren la dimensión subjetiva dentro del entorno universitario.

3.2 Ambiente relacional y construcción de vínculos

El ambiente fue organizado de manera que favoreciera la acogida y la concentración de los participantes, tal como se muestra en la Figura 2.

Figura 2. Ambiente donde se desarrolló el taller. Santiago de Chile, 2025.



Fuente: Archivo de la investigación, 2025.

A partir de las observaciones realizadas por las facilitadoras, fue posible identificar que el taller contribuyó a la construcción de un ambiente acogedor, favoreciendo la escucha, el respeto y la libre expresión de los participantes. La conducción gradual de las actividades facilitó una mayor adhesión al proceso, respetando los tiempos y la individualidad de cada estudiante.

El uso de música ambiental, en conjunto con las prácticas corporales y expresivas, favoreció la creación de un espacio de cuidado, en el cual los participantes se sintieron progresivamente más cómodos. El momento de intercambio grupal resultó especialmente significativo, ya que permitió compartir experiencias y generar reflexiones entre los estudiantes.

Estas observaciones son consistentes con la evidencia que indica que las vivencias académicas impactan directamente en la salud mental de los estudiantes, pudiendo generar tanto malestar como bienestar, dependiendo de las estrategias de cuidado disponibles en el entorno universitario (Araújo et al., 2024).

De manera complementaria, estudios que describen experiencias similares muestran que las acciones orientadas a la promoción de la salud mental en el contexto universitario fortalecen los vínculos interpersonales, reducen el estrés y mejoran el bienestar de los participantes (Pereira de Andrade et al., 2023), lo que respalda los hallazgos del presente estudio.

3.3 La expresión artística como mediadora de procesos subjetivos

La salud mental en el contexto universitario ha sido ampliamente abordada en la literatura y se reconoce como una dimensión esencial para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Las exigencias asociadas al rendimiento académico, la adaptación social y las responsabilidades personales pueden contribuir a la aparición de malestar psicológico.

Diversos estudios señalan que la sobrecarga académica constituye uno de los principales factores asociados al desarrollo de trastornos mentales entre estudiantes universitarios, afectando directamente su calidad de vida y desempeño académico (Santos, Nascimento y Souza, 2025).

Frente a este escenario, resulta fundamental implementar acciones e intervenciones orientadas a la promoción de la salud mental en las universidades, con énfasis en la prevención y el cuidado integral de los estudiantes (Gomes et al., 2023).

La experiencia presentada en este estudio refuerza esta necesidad al evidenciar que los espacios de escucha, acogida y expresión pueden contribuir significativamente al bienestar de los estudiantes, incluso cuando se desarrollan mediante intervenciones breves.

3.4 Los talleres terapéuticos como tecnología blanda de cuidado

Los talleres terapéuticos constituyen estrategias relevantes para la promoción de la salud, ya que favorecen la creación de espacios colectivos de cuidado e intercambio de experiencias. En el contexto universitario, estas prácticas desempeñan un papel importante al ofrecer apoyo emocional a los estudiantes.

Diversos estudios demuestran que los talleres psicoeducativos dirigidos al manejo del estrés producen resultados positivos en la promoción de la salud mental, contribuyendo al desarrollo de estrategias de afrontamiento y a la mejora del bienestar (Lorena et al., 2025).

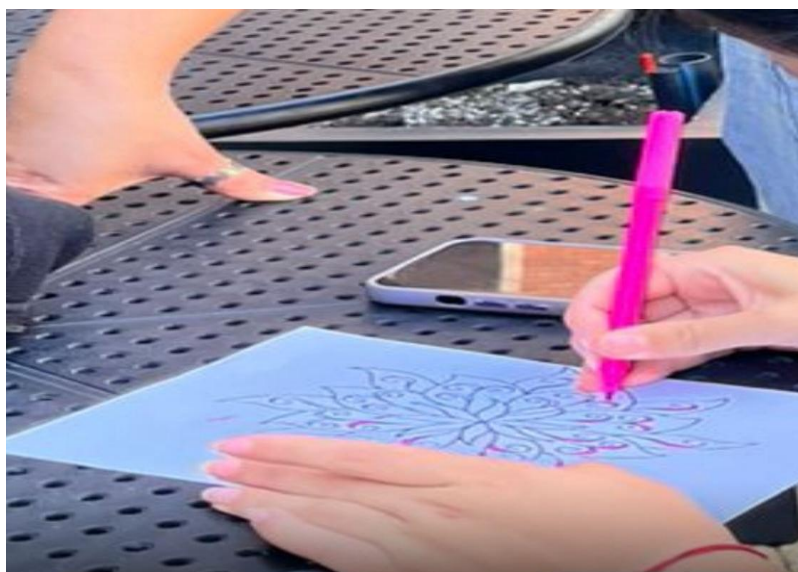
Asimismo, las prácticas grupales, como la Terapia Comunitaria Integrativa, han sido reconocidas como herramientas eficaces para la promoción de la salud en el ámbito universitario, al favorecer la escucha, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de los vínculos (Albuquerque, 2021).

El taller desarrollado en este estudio se alinea con estas propuestas al integrar diversas estrategias de cuidado en un mismo espacio, evidenciando el potencial de las prácticas colectivas y participativas para promover la salud mental.

3.5 Expresión artística y regulación emocional

Las producciones artísticas evidenciaron diversas formas de expresión emocional, tal como se ilustra en la Figura 3.

Figura 3. Producciones artísticas elaboradas por los participantes.



Fuente: Archivo de la investigación, 2025.

La expresión artística constituyó una de las estrategias más significativas durante el desarrollo del taller, al favorecer la manifestación de emociones y la reflexión personal. El uso de mandalas, colores y escritura permitió distintas formas de expresión, respetando la singularidad de cada participante.

Se observó que, a medida que avanzaba la actividad, los estudiantes pasaron de una actitud inicialmente más reservada a una participación más activa, lo que indica que el ambiente generado favoreció la expresión emocional.

Estudios recientes señalan que las actividades artísticas ejercen un efecto positivo sobre el bienestar psicológico, contribuyendo al desarrollo de la inteligencia emocional y a la reducción del estrés percibido (Zhang, 2025). De forma complementaria, la evidencia indica que las prácticas que integran arte y actividad corporal actúan como factores protectores de la salud mental entre estudiantes universitarios (Teles et al., 2022).

En este sentido, los hallazgos de la presente experiencia refuerzan el papel del arte como una herramienta accesible y eficaz para la promoción de la salud mental, especialmente en contextos educativos.

4 LIMITACIONES

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus hallazgos. En primer lugar, destaca el reducido número de participantes y el carácter puntual de la intervención, lo que limita la generalización de los resultados e impide realizar inferencias sobre la sostenibilidad de sus efectos a lo largo del tiempo.

Asimismo, la ausencia de instrumentos estandarizados de evaluación restringe la medición objetiva de los cambios en los indicadores de salud mental, ya que el análisis se basó principalmente en las observaciones de las facilitadoras y en los relatos espontáneos de los participantes.

Además, debe considerarse la posible influencia de sesgos, como la discapacidad social y las características propias del contexto de la intervención, incluido el ambiente controlado y la mediación de las facilitadoras, factores que pudieron haber contribuido a percepciones más favorables de la experiencia.

5 Conclusiones

La experiencia presentada evidenció el potencial de los talleres vivenciales como estrategia para la promoción de la salud mental en el contexto universitario. La integración de prácticas como la respiración consciente, los estiramientos, la expresión artística y la musicoterapia favoreció la creación de un ambiente acogedor, promoviendo la relajación, la expresión emocional y el fortalecimiento del bienestar de los participantes.

Aun cuando la intervención se desarrolló en una única sesión y contó con un número reducido de participantes, demostró capacidad para promover un involucramiento progresivo, estimular la reflexión sobre el estado emocional y favorecer la conexión tanto intrapersonal como interpersonal. La diversidad de estrategias empleadas permitió responder a distintas formas de expresión y necesidades individuales, reforzando la relevancia de los enfoques integrativos en el cuidado de la salud mental.

En este contexto, iniciativas de esta naturaleza se consolidan como importantes dispositivos de cuidado en el ámbito universitario, al generar espacios de escucha activa, acogida e intercambio de experiencias. Asimismo, fortalecen el papel de la extensión

universitaria al acercar el conocimiento científico a las necesidades reales de los estudiantes, contribuyendo a una formación integral y humanizada.

Desde una perspectiva práctica, los resultados evidencian la viabilidad de implementar talleres de bajo costo, de fácil ejecución y con potencial para generar efectos positivos sobre el bienestar estudiantil. Estas estrategias pueden incorporarse a programas institucionales de promoción de la salud y a políticas de apoyo estudiantil, actuando de manera preventiva frente al malestar psicológico en el contexto universitario.

No obstante, es importante considerar algunas limitaciones, entre ellas el reducido número de participantes y el carácter puntual de la intervención, aspectos que restringen la generalización de los hallazgos. Asimismo, la ausencia de instrumentos formales de evaluación limita la medición objetiva de los efectos de la intervención, ya que esta se sustentó principalmente en las percepciones de las facilitadoras.

En consecuencia, se recomienda que futuras investigaciones incluyan un mayor número de participantes, desarrollen intervenciones longitudinales e incorporen métodos de evaluación tanto cuantitativos como cualitativos, con el fin de profundizar la comprensión de los efectos de estas estrategias sobre la salud mental de los estudiantes universitarios.

Finalmente, se reafirma la relevancia de las prácticas que integran dimensiones corporales, emocionales y expresivas como vías eficaces para el cuidado de la salud mental en el contexto universitario, destacando el papel de las instituciones de educación superior en la construcción de entornos más saludables, acogedores y promotores del desarrollo integral.

REFERENCIAS

AGNES, A.; PIMENTEL, S. M.; MOTA, M. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal do Tocantins. *Educação e Pesquisa*, v. 49, p. 1-15, 2023.

ALBUQUERQUE, R. N. de. Terapia comunitária integrativa como estratégia de promoção da saúde nas universidades. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 11, n. 1, p. e-6611, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6611>. Acesso em: 18 mar. 2026.

ANTUNES, J.; TORRES, C. M. G.; ALVES, F. C.; QUEIROZ, Z. F. de. Como escrever um relato de experiência de forma sistematizada? Contribuições metodológicas. **Práticas Educativas, Memórias e Oralidades - Rev. Pemo**, v. 6, p. e12517, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.47149/pemo.v6.e12517>. Disponível em:
<https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/12517>. Acesso em: 18 mar. 2026.

ARAÚJO, L. da S.; COSTA, E. F.; OLIVEIRA, I. B. da S.; FERREIRA, C. L. da S.; FOLHA, D. R. da S. C.; OLIVEIRA, R. M. e S. Impactos de vivências acadêmicas sobre a saúde mental de discentes de uma universidade pública no norte do Brasil. **Aracê**, v. 6, n. 4, p. 16783–16798, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev6n4-335>. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2387>. Acesso em: 18 mar. 2026.

AURÉLIO, S. M. et al. Impacto da música e da arte na saúde mental: abordagens terapêuticas emergentes. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 640–657, 2024. DOI: [10.36557/2674-8169.2024v6n7p640-657](https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p640-657). Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/2513>. Acesso em: 19 mar. 2026.

BALBAN, M. Y. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. **Cell Reports Medicine**, v. 4, n. 1, p. 1–15, 2023.

BARROS, R. N.; PEIXOTO, A. L. A. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, Campinas, v. 27, p. 609–631, 2023.

BEHM, D. G. et al. Acute effects of various stretching techniques on range of motion: a systematic review with meta-analysis. **Sports Medicine - Open**, v. 9, n. 1, 2023.

BEM, M. C. de. Perspectivas dos estudantes sobre a influência das emoções docentes na vivência de sala de aula. **International Integralize Scientific**, v. 5, n. 52, 2025.

CANO, S. C. La mediación artística en entornos universitarios: lo corporal, lo emocional y lo performático. **Arteterapia**, v. 17, p. 37–48, 2022.

DOMINGUES, N. R. et al. Alongamento, relaxamento e meditação: projeto de curso de capacitação de multiplicadores em João Pessoa-PB. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 2, p. e7495, 2025.

FENG, Y.; WANG, M. Effect of music therapy on emotional resilience, well-being, and employability: a quantitative investigation of mediation and moderation. **BMC Psychology**, v. 13, n. 1, p. 47, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02336-x>. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02336-x>. Acesso em: 18 mar. 2026.

FERREIRA, S. S. T. U.; BARROS, M. M. M. Práticas integrativas e complementares como estratégia de promoção de saúde mental para estudantes do ensino superior: experiências de uma universitária de Terapia Ocupacional. *Experiência: Revista Científica de Extensão*, v. 11, p. e87788, 2025.

FINCHAM, G. W. et al. Effects of conscious breathing on stress and mental health: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Scientific Reports*, v. 13, p. 432, 2023. DOI: [10.1038/s41598-022-27247-y](https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y).

GOMES, L.; LEITÃO, H.; SANTOS, K.; ZANOTTI, S. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, e40310, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-469840310>.

JAPIASSU, R. B.; LIBERAL, M. M. C. Práticas integrativas e complementares no cuidado em saúde mental: revisão de literatura. **Revista Científica Acertte**, v. 5, n. 8, p. e58258, 2025.

LORENA, E. dos S. et al. Promoção de saúde mental na universidade: oficinas psicoeducativas para o manejo do estresse. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 4, p. e80924, 2025.
Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/80924>. Acesso em: 18 mar. 2026.

MINAYO, M. C. de S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

PEREIRA DE ANDRADE, B. et al. Promoção da saúde mental entre universitários: relato de experiência. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 1, p. e023015, 2023. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/revista/article/view/1428>. Acesso em: 18 mar. 2026.

SANTOS, R. P. dos; NASCIMENTO, M. L. P.; SOUZA, S. A. N. de. A sobrecarga acadêmica como fator desencadeante de transtornos mentais. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 18, p. e082237, 2025. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2237>. Acesso em: 18 mar. 2026.

TELES, C. P. M. et al. Arte e atividade física como fatores protetores da saúde mental de estudantes de medicina. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, 2022.

VALLADARES-TORRES, A. C. A.; SILVA JÚNIOR, C. M. Arteterapia, sofrimento mental e estudantes universitários. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. e7456, 2025. DOI: 10.55905/cuadv17n2-013.
Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/7456>. Acesso em: 19 mar. 2026.

ZHANG, Y. Impact of arts activities on psychological well-being: emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator. **Acta Psychologica**, v. 254, p. 104865, 2025.

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE DOCENTES EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE SANTIAGO, CHILE: RELATO DE EXPERIENCIA

Lígia Maria Ferreira da Silva

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5086-0047>.

Jamile Domingos do Nascimento

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9413-0233>.

Francisco Mardones dos Santos Bernardo

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6573-9485>.

Kim Vinicius Amaral Machado

Universidade Federal do Amazonas, Manaus- Amazonas.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2426-189X>.

Carolina Maria de Lima Carvalho

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5173-5360>.

Simone de Sousa Paiva

Universidade de Santiago do Chile, Santiago-Chile.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>.

Lívia Moreira Barros

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>.

RESUMEN

Objetivo: Promover la salud mental de docentes universitarios de la Universidad de Santiago de Chile mediante la implementación de prácticas integrativas y complementarias, como auriculoterapia, aromaterapia y masoterapia. La intervención tuvo como propósito aliviar el estrés, la ansiedad y las tensiones físicas, creando un ambiente acogedor que favoreciera la reflexión sobre el autocuidado y el bienestar en el contexto académico. Método: Se trata de un relato de experiencia desarrollado con docentes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Santiago de Chile. La actividad fue planificada por estudiantes de posgrado de la Universidad de la Integración Internacional de la Lusofonia Afro-Brasileña (UNILAB) y de la Universidad Federal del Amazonas (UFAM), en el marco de un programa de movilidad académica. El proceso se organizó en dos etapas: (1) planificación y difusión de la actividad entre los docentes y (2) ejecución de la intervención, con una duración de tres horas y la participación de 30 profesores. Resultados y discusión: La actividad fue bien recibida por los docentes, quienes manifestaron un alivio inmediato de síntomas como ansiedad, tensión muscular y fatiga mental. La auriculoterapia y la masoterapia contribuyeron a disminuir el dolor físico, mientras que la aromaterapia alivió síntomas de congestión nasal y bronquitis. La experiencia puso de manifiesto la importancia de contar con un ambiente de apoyo, en el que los docentes se sintieran cómodos para expresar sus dificultades. Estas prácticas favorecieron la

Palabras clave:	reducción del estrés, promoviendo el bienestar y una sensación de acogida.
Salud Mental; Bienestar;	Conclusión: La experiencia demostró que las prácticas integrativas y complementarias constituyen estrategias eficaces para promover la salud mental del profesorado universitario. La elevada aceptación de la intervención y los beneficios observados sugieren que estas prácticas deberían incorporarse a la rutina de los docentes y, de ser posible, institucionalizarse mediante políticas orientadas a promover un entorno académico más saludable y sostenible.
Prácticas Integrativas y	
Complementarias;	
Docentes Universitarios.	

PROMOTING MENTAL HEALTH OF PROFESSORS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN SANTIAGO, CHILE: A CASE REPORT

ABSTRACT

This study aimed to promote the mental health of university professors at the University of Santiago, Chile, through the implementation of integrative and complementary practices such as auriculotherapy, aromatherapy, and massage therapy. The intervention sought to alleviate stress, anxiety, and physical tension, creating a welcoming environment that encouraged reflection on self-care and well-being in the academic setting. **Method:** This is a case report involving undergraduate nursing faculty at the University of Santiago, Chile. The activity was planned by graduate students from UNILAB and UFAM, as part of an academic mobility program. The process was divided into two stages: (1) planning and dissemination among faculty members, and (2) implementation of the activity, which lasted 3 hours and served 30 professors. **Results and Discussion:** The activity was well-received by the faculty, who reported immediate relief from symptoms such as anxiety, muscle tension, and mental fatigue. Auriculotherapy and massage therapy reduced physical pain, while aromatherapy alleviated symptoms of nasal congestion and bronchitis. The experience highlighted the importance of a supportive environment where faculty felt comfortable expressing their difficulties. These practices contributed to stress reduction, promoting well-being and a sense of comfort. **Conclusion:** The experience demonstrated that integrative and complementary practices are effective in promoting faculty mental health. The acceptance and results suggest that these practices should be incorporated into faculty daily routines and, ideally, institutionalized as part of policies aimed at creating a healthier and more sustainable academic environment.

Keywords:

Mental Health. Well-Being. Complementary and Integrative Therapies. University Faculty

1 INTRODUCCIÓN

La educación superior ha experimentado profundas transformaciones impulsadas por factores como la masificación del acceso, la internacionalización de la educación y la creciente exigencia de productividad académica. En este contexto, la salud mental de los docentes universitarios se ha convertido en un tema de gran relevancia, debido a la sobrecarga laboral y a los desafíos emocionales que enfrentan estos profesionales. La labor docente, que comprende no solo la enseñanza, sino también la investigación, la extensión y las actividades administrativas, ha contribuido al aumento de los índices de sufrimiento psíquico entre los profesores, manifestándose en trastornos como ansiedad, depresión y síndrome de burnout (Carlotto y Palazzo, 2021; Oliveira y Pinheiro, 2022).

La sobrecarga de demandas en la educación superior ha sido ampliamente documentada. Diversos estudios señalan la intensificación del trabajo académico y sus efectos sobre la calidad de vida del profesorado (Machado et al., 2020). El exceso de tareas administrativas, la presión por la publicación científica y la precarización de las condiciones laborales, especialmente en las universidades públicas, son factores que contribuyen al agotamiento emocional y al desgaste psicológico (Santos y Gomes, 2023).

En el caso de Chile, país que ha experimentado profundas reformas educativas en las últimas décadas, los desafíos para la docencia universitaria son aún mayores debido a la competitividad del sistema y a la inestabilidad de los vínculos laborales en algunas instituciones públicas (Rojas y Carrasco, 2021).

Asimismo, la ausencia de políticas institucionales eficaces orientadas a la promoción de la salud mental y la insuficiencia de apoyo psicosocial en las universidades incrementan la vulnerabilidad de estos profesionales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el bienestar psicológico constituye un factor esencial para el desempeño profesional y la calidad de las relaciones interpersonales. En el ámbito universitario, los docentes que presentan elevados niveles de estrés tienden a mostrar un menor compromiso pedagógico, lo que repercute directamente en la formación de los estudiantes (Cunha, Ferreira y Almeida, 2022). Esto demuestra que la promoción de la salud mental en la educación superior no debe entenderse únicamente como una responsabilidad individual, sino como un desafío colectivo que requiere el compromiso de las instituciones y del Estado.

La literatura científica ha evidenciado que un entorno universitario saludable es aquel que reconoce el bienestar del profesorado como un elemento central para garantizar la calidad de la enseñanza. Iniciativas como la implementación de programas de apoyo psicológico y el fortalecimiento de la autonomía académica pueden contribuir significativamente a reducir los efectos negativos del trabajo docente sobre la salud mental (Tavares, Lima y Costa, 2020). Asimismo, el desarrollo de espacios de escucha activa y acogida para los profesores constituye una estrategia eficaz para prevenir trastornos mentales relacionados con el trabajo, como la ansiedad y el agotamiento profesional (Menezes y Almeida, 2021).

Frente a los desafíos que afectan la salud mental del profesorado, resulta fundamental promover hábitos que favorezcan el bienestar psicológico en el entorno académico. Estrategias como la adecuada organización del tiempo, la práctica regular de actividad física, el establecimiento de límites entre la vida laboral y personal y la búsqueda de apoyo social son esenciales para disminuir los efectos del estrés ocupacional (Moraes y Souza,

2021). Del mismo modo, la creación de espacios institucionales destinados al diálogo sobre salud mental, junto con la implementación de políticas orientadas a prevenir el sufrimiento psíquico, puede contribuir a construir un ambiente universitario más saludable y acogedor (Fernandes y Almeida, 2022).

Além disso, a ausência de políticas institucionais eficazes voltadas para a promoção da saúde mental e a falta de suporte psicossocial nas universidades agravam a vulnerabilidade desses profissionais. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023). O bem-estar psicológico é um fator essencial para o desempenho profissional e a qualidade das relações interpessoais.

El fomento de la colaboración entre colegas, la valoración del tiempo de ocio y la promoción de prácticas de autocuidado son medidas que no solo fortalecen la resiliencia de los docentes, sino que también favorecen el desarrollo de una cultura institucional más humanizada y sostenible en la educación superior. En este contexto, las prácticas integrativas y complementarias representan estrategias sencillas que pueden incorporarse a la rutina diaria del profesorado, favoreciendo su utilización como herramientas de autocuidado al finalizar las exigentes jornadas laborales (Santos y Lima, 2023).

Frente a este escenario, el presente relato de experiencia tiene como objetivo compartir reflexiones sobre la promoción de la salud mental de docentes universitarios en una institución pública de educación superior de Santiago de Chile. A partir de esta experiencia, se identificaron desafíos recurrentes que afectan el bienestar del profesorado, tales como la sobrecarga laboral, las presiones institucionales y la insuficiencia de políticas de apoyo efectivas, evidenciando la necesidad de implementar estrategias que articulen el cuidado, el reconocimiento y la transformación de las condiciones de trabajo.

2 METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo, del tipo relato de experiencia, sobre una actividad de relajación desarrollada para docentes de una universidad pública de Santiago de Chile.

Este estudio se realizó con base en los supuestos metodológicos propuestos por Mussi, Flores y Almeida (2021), quienes establecen directrices para la elaboración de relatos de experiencia. Este marco metodológico organiza la estructura del manuscrito mediante

preguntas orientadoras que facilitan una disposición lógica y coherente de la información, promoviendo mayor claridad e intencionalidad en la escritura científica.

La adopción de este método favorece el intercambio de experiencias desarrolladas en contextos académicos y profesionales, constituyendo un componente esencial de la formación universitaria. Al integrar conocimientos teóricos y prácticos, especialmente en intervenciones dirigidas a la comunidad, el relato de experiencia estimula la reflexión crítica de los participantes y fortalece el compromiso con la transformación social (Mussi, Flores y Almeida, 2021).

La actividad se llevó a cabo en la Universidad de Santiago de Chile, ubicada en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. Se realizó el 14 de marzo de 2025, durante la jornada de la tarde, con un grupo de docentes de la carrera de Enfermería.

La Universidad de Santiago de Chile posee una trayectoria académica de 174 años y se proyecta como un campus de excelencia orientado a la investigación y con una perspectiva global. Es una institución pública, estatal y de pensamiento libre, heredera de una tradición centenaria, comprometida con la creación, preservación, difusión y aplicación del conocimiento para el bienestar de la sociedad, mediante el desarrollo de la docencia, la investigación, la innovación, la vinculación con el medio y el desarrollo cultural y artístico.

La actividad fue desarrollada por cuatro estudiantes de posgrado en Enfermería de la Universidad de la Integración Internacional de la Lusofonía Afro-Brasileña (UNILAB) y de la Universidad Federal del Amazonas (UFAM), en colaboración con instituciones de educación superior chilenas, y tuvo una duración de tres horas. Cabe destacar que toda la actividad se desarrolló íntegramente en idioma español.

Los estudiantes participaron en un programa de movilidad académica en Chile a través del Programa de Desarrollo Académico Abdías Nascimento, iniciativa orientada a la internacionalización de la educación y financiada por la Coordinación de Perfeccionamiento del Personal de Nivel Superior (CAPES). El programa tuvo como eje central «Conexiones interculturales y salud universitaria: evaluación de marcadores cardiometabólicos/ansiedad y su correlación con los determinantes sociales de la salud». En el marco de esta propuesta, los estudiantes identificaron la importancia de ampliar el debate sobre la salud mental en el contexto del profesorado universitario y, motivados por esta necesidad, organizaron la actividad descrita en este estudio.

Para el desarrollo de la intervención, el proceso se estructuró en dos etapas:

1. Planificación de la actividad y difusión entre los docentes.
2. Ejecución de la actividad.

Inicialmente, se realizó una reunión con docentes de la institución para definir la fecha y el horario más adecuados para la actividad. Posteriormente, se seleccionaron las prácticas que serían ofrecidas, optándose por masoterapia, aromaterapia y auriculoterapia, debido a que los estudiantes poseían capacitación en estas técnicas y contaban con los recursos necesarios para su ejecución.

El presente relato se elaboró a partir de las observaciones realizadas por los estudiantes que condujeron la actividad. Durante la intervención, registraron las principales manifestaciones y comentarios expresados espontáneamente por los docentes, generando así el material utilizado para la descripción y el análisis de la experiencia.

En relación con los aspectos éticos, se respetaron rigurosamente todos los principios de la ética en investigación. Se garantizó la confidencialidad de la información, asegurando que ningún participante sufriera perjuicios de carácter físico, económico o emocional como consecuencia de la actividad desarrollada.

Dado que se trata de un relato de experiencia y no de un estudio de caso, la información obtenida fue utilizada exclusivamente con fines de promoción de la salud. Solo se describieron aquellos aspectos indispensables para profundizar las reflexiones y discusiones del estudio, garantizando en todo momento el anonimato de los participantes y la protección de su privacidad.

3 RESULTADOS

Con el propósito de organizar y facilitar la comprensión del desarrollo de la intervención, el proceso se estructuró en dos etapas: (1) Planificación de la actividad y difusión entre los docentes y (2) Ejecución de la actividad.

3.1 Etapa 1: Planificación de la actividad y difusión entre los docentes

Para el desarrollo de la actividad, los estudiantes establecieron inicialmente contacto con una de las profesoras responsables del Programa Abdias Nascimento en la universidad donde se llevó a cabo la intervención. Se destacó la importancia de realizar esta actividad al inicio del semestre académico, con el fin de que los docentes comenzaran un nuevo año lectivo en un estado de mayor tranquilidad, concentración y relajación. Asimismo, la actividad representó una oportunidad para agradecer la acogida brindada a los estudiantes brasileños durante su período de movilidad académica en la institución.

Tras este primer contacto, se decidió organizar una «Sala de las Sensaciones», concebida como un espacio en el que los docentes pudieran disfrutar de prácticas integrativas y complementarias, además de relajarse y sentirse acogidos durante la actividad. Para ello, los estudiantes seleccionaron tres intervenciones principales: auriculoterapia, aromaterapia y masoterapia. Estas prácticas constituyen alternativas no farmacológicas que contribuyen a disminuir las tensiones físicas y emocionales, favoreciendo el bienestar del profesorado.

La auriculoterapia es una técnica terapéutica basada en la Medicina Tradicional China que consiste en la estimulación de puntos específicos del pabellón auricular para tratar diversas condiciones de salud, entre ellas el estrés, la ansiedad y el dolor muscular (Silva y Almeida, 2021). Este método se fundamenta en la relación existente entre los puntos auriculares y distintos órganos del cuerpo, promoviendo el equilibrio energético y el alivio de síntomas físicos y emocionales. En el caso de los docentes, quienes frecuentemente enfrentan sobrecarga mental y tensión muscular, esta práctica puede favorecer la regulación emocional, mejorar la calidad del sueño y disminuir los efectos del estrés crónico (Freitas et al., 2022).

La aromaterapia consiste en el uso terapéutico de aceites esenciales extraídos de plantas para promover el bienestar físico y emocional. La evidencia científica demuestra que aromas como la lavanda, la menta y el romero poseen propiedades relajantes y estimulantes, contribuyendo a disminuir la fatiga mental y mejorar el estado de ánimo (Martins y Oliveira, 2020). En el contexto universitario, esta práctica constituye un recurso útil para ayudar al profesorado a afrontar las exigencias cotidianas, favoreciendo la concentración, reduciendo la ansiedad y promoviendo la relajación (Santos y Costa, 2021).

La masoterapia comprende un conjunto de técnicas de manipulación de los tejidos musculares destinadas a aliviar el dolor, reducir la tensión y mejorar la circulación sanguínea. Diversos estudios han demostrado que esta práctica disminuye los niveles de cortisol — hormona relacionada con el estrés— y aumenta la liberación de serotonina y dopamina,

neurotransmisores asociados al bienestar (Rocha y Souza, 2023). Para los docentes universitarios, que con frecuencia presentan molestias musculoesqueléticas debido al tiempo prolongado de permanencia en las aulas y al uso continuo de dispositivos electrónicos, la masoterapia representa una estrategia importante para prevenir trastornos osteomusculares y favorecer la relajación.

La incorporación de estas prácticas resulta especialmente pertinente considerando que la intensa rutina docente en la educación superior puede conducir a elevados niveles de estrés, ansiedad y fatiga mental. La implementación de auriculoterapia, aromaterapia y masoterapia constituye una estrategia complementaria eficaz para promover la salud y la calidad de vida del profesorado. Además de favorecer la regulación del sistema nervioso y disminuir el estrés, estas técnicas contribuyen al equilibrio emocional, permitiendo que los docentes afronten los desafíos académicos de manera más saludable y productiva (Fernandes et al., 2022).

Una vez definidas las prácticas y su organización, los estudiantes se reunieron con otra docente responsable para coordinar la fecha y el horario más adecuados para la actividad. Posteriormente, se difundió entre los profesores de la carrera de Enfermería una lista de inscripción en la que cada participante podía elegir el orden en que realizaría las prácticas. Cada intervención tuvo una duración aproximada de 15 minutos, y los docentes tuvieron la posibilidad de participar en las tres actividades, respetando el orden previamente seleccionado. En total, la actividad se desarrolló durante **tres horas**, con la participación de **30 docentes**.

3.2 Etapa 2: Ejecución de la actividad

Antes del inicio de la intervención, los estudiantes prepararon todos los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades. Para la auriculoterapia se adquirieron semillas de mostaza y cinta microporosa para la fijación de los puntos auriculares, mientras que parte del material técnico ya era de propiedad de uno de los estudiantes.

En la práctica de aromaterapia se optó por utilizar aceite esencial de lavanda, debido a sus reconocidos beneficios para la salud mental. Además, se empleó una mezcla de hierbas naturales características de la región, las cuales, además de sus propiedades relajantes, se asocian tradicionalmente al alivio de afecciones como la fiebre y la bronquitis. Esta preparación se colocó en un recipiente con agua tibia y, posteriormente, se cubría el rostro

de los docentes con una tela, permitiendo la inhalación del vapor aromático, simulando una pequeña sauna terapéutica.

Para la masoterapia se utilizó un aceite hipoalergénico sin fragancia, con el propósito de evitar reacciones alérgicas y prevenir interferencias aromáticas con la aromaterapia.

La universidad facilitó una sala de uso común para el profesorado, acondicionada para ofrecer un ambiente controlado y privado. Asimismo, la institución proporcionó biombos y sillas que permitieron preservar la intimidad de los participantes y organizar espacios independientes para cada una de las prácticas.

Al inicio de la actividad se formó una fila de espera mientras los docentes aguardaban su turno. A medida que participaban en las distintas intervenciones, manifestaban sentirse acogidos, relajados y con una renovada sensación de bienestar. Como complemento de la experiencia, se ofreció té de manzanilla a todos los participantes, reforzando el ambiente de tranquilidad y cuidado.

Durante la actividad, numerosos docentes expresaron sentirse ansiosos y tensos debido al inicio del semestre académico y a las exigencias laborales propias de este período, siendo estas las principales preocupaciones manifestadas. Sin embargo, tras participar en las prácticas, informaron una mejoría significativa en su estado emocional y señalaron su interés por incorporar estas estrategias de autocuidado en su rutina diaria.

Los docentes también se sintieron cómodos para expresar sus molestias físicas, destacándose dolores en la columna vertebral, la región del trapecio y las muñecas. Tanto la auriculoterapia como la masoterapia contribuyeron a aliviar estas molestias. Asimismo, algunos participantes refirieron síntomas de congestión nasal y bronquitis, observándose una mejoría perceptible tras la sesión de aromaterapia.

La experiencia evidenció la relevancia de las Prácticas Integrativas y Complementarias como estrategias eficaces para promover la salud mental y el bienestar del profesorado universitario. A lo largo de la intervención no solo se observó un alivio inmediato de síntomas físicos y emocionales, sino también una mayor conciencia por parte de los docentes sobre la importancia del autocuidado y de la incorporación de estas prácticas a su vida cotidiana.

4 DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos a partir de esta experiencia demuestran que la implementación de Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) constituye una estrategia viable y eficaz para promover la salud mental en el contexto universitario. El ambiente acogedor generado durante la actividad fue fundamental para que los docentes se sintieran cómodos al expresar sus tensiones, preocupaciones y niveles de ansiedad, lo que refuerza la necesidad de crear espacios institucionales orientados al apoyo psicosocial y emocional en la educación superior. En este sentido, la experiencia reafirma la importancia de ampliar y fortalecer las políticas institucionales destinadas a la salud mental del profesorado, garantizando que el bienestar de los profesionales de la educación sea un eje central en la construcción de una educación superior más humanizada y sostenible (Souza y Silva, 2022).

Además, la interacción promovida durante la actividad favoreció un ambiente de acogida y de intercambio de experiencias entre los docentes, aspecto que con frecuencia permanece relegado en la cultura académica. Diversos estudios indican que la construcción de redes de apoyo en el entorno laboral constituye uno de los principales factores protectores frente al síndrome de burnout y al sufrimiento psicológico en la docencia universitaria (Cunha, Ferreira y Almeida, 2022). Al sentirse escuchados y acompañados, los docentes manifestaron una disminución de la ansiedad asociada al inicio del nuevo semestre académico y expresaron interés en incorporar estas prácticas a su vida cotidiana. Este hallazgo coincide con investigaciones que destacan el papel del autocuidado y de la regulación emocional en la prevención del estrés ocupacional y en el incremento de la satisfacción profesional (Fernandes et al., 2022).

Otro aspecto relevante observado fue la relación entre las molestias físicas y los síntomas emocionales. La tensión muscular, el dolor de espalda y la fatiga fueron referidos por numerosos docentes y pudieron aliviarse mediante la aplicación de las prácticas integrativas. Este resultado refuerza la comprensión de que el sufrimiento psicológico suele manifestarse también a través de síntomas somáticos, por lo que las estrategias de promoción de la salud deben considerar la estrecha interdependencia entre cuerpo y mente (Rocha y Souza, 2023). El enfoque integral adoptado durante la intervención permitió que los participantes reconocieran esta relación y comprendieran la importancia de incorporar prácticas regulares de relajación y manejo del estrés en su rutina.

No obstante, es necesario reflexionar sobre los desafíos que implica la institucionalización de estas prácticas en la educación superior. Aunque fueron ampliamente aceptadas por los docentes participantes, iniciativas de esta naturaleza continúan siendo esporádicas y, en muchos casos, dependen del compromiso de grupos específicos dentro de las universidades. En este contexto, resulta fundamental reconocer que la promoción de la salud mental debe constituir un compromiso institucional permanente, ya que el bienestar del profesorado repercute directamente en la calidad de la enseñanza, en el proceso formativo de los estudiantes y en la sostenibilidad del entorno universitario.

5 CONCLUSIÓN

La aceptación y el impacto positivo de esta iniciativa demuestran que, a pesar de los desafíos existentes, existe espacio para incorporar nuevas formas de cuidado en el entorno universitario. Acciones sencillas, como la implementación de prácticas integrativas y la creación de momentos destinados al descanso y la relajación, pueden ser suficientes para aliviar las tensiones acumuladas y recuperar una sensación de equilibrio. Más allá de estos beneficios, la experiencia permitió plantear una reflexión fundamental: ¿hasta qué punto los docentes se están permitiendo cuidar de sí mismos?

Al finalizar la actividad, muchos participantes manifestaron su deseo de incorporar pequeños cambios en su rutina diaria, ya sea mediante las prácticas experimentadas durante la intervención o simplemente reservando un momento de pausa a lo largo de la jornada. Esta percepción refuerza la idea de que el bienestar no constituye un lujo ni un aspecto secundario, sino una necesidad tan esencial como cualquier otra dimensión de la vida académica.

Por último, los resultados de esta experiencia ponen de manifiesto la necesidad de adoptar una mirada más humanizada hacia la educación superior, en la que la salud mental del profesorado sea valorada con la misma importancia que la excelencia académica. El fortalecimiento de políticas institucionales orientadas al bienestar docente no solo mejora la calidad de vida de los profesores, sino que también favorece un entorno universitario más saludable, productivo y sostenible. En este sentido, se espera que iniciativas como esta inspiren el desarrollo de nuevas acciones dentro de las universidades, contribuyendo a la construcción de una cultura académica más equilibrada, acogedora y comprometida con el cuidado integral de quienes ejercen la docencia.

REFERENCIAS

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Saúde mental e trabalho docente: um panorama atual. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, n. 1, p. 1-12, 2021.

CUNHA, T. S. FERREIRA, P. R.; ALMEIDA, R. C. A sobrecarga docente e seus impactos na saúde mental: desafios do ensino superior contemporâneo. *Revista de Psicologia e Educação*, v. 38, n. 2, p. 75-92, 2022.

MACHADO, R. S. et al. Intensificação do trabalho docente no ensino superior: efeitos na subjetividade e qualidade de vida. *Educação & Sociedade*, v. 41, n. 151, p. 1-20, 2020.

MENEZES, A. P.; ALMEIDA, D. R. Programas institucionais de apoio à saúde mental de docentes universitários: desafios e perspectivas. *Revista Psicologia & Educação*, v. 25, n. 3, p. 55-72, 2021.

OLIVEIRA, L. A.; PINHEIRO, S. R. Síndrome de burnout entre professores universitários: um estudo de caso em instituições públicas e privadas. *Psicologia & Trabalho*, v. 15, n. 1, p. 30-47, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde mental no ambiente de trabalho: diretrizes para instituições de ensino. Genebra: OMS, 2023.

ROJAS, M.; CARRASCO, P. Educação superior no Chile: desafios e desigualdades no contexto neoliberal. *Revista Latino-Americana de Educação*, v. 25, n. 4, p. 98-115, 2021.

SANTOS, J. M.; GOMES, R. F. O impacto da precarização do trabalho docente na saúde mental dos professores universitários. *Revista Brasileira de Educação Superior*, v. 49, n. 2, p. 112-129, 2023.

FERNANDES, P. R.; ALMEIDA, C. S. **Saúde mental no ensino superior: estratégias institucionais e desafios para o futuro.** *Revista de Psicologia e Educação*, v. 39, n. 3, p. 102-118, 2022.

MORAES, L. B.; SOUZA, A. P. **Autocuidado e saúde mental no ambiente acadêmico: um estudo sobre hábitos saudáveis entre docentes universitários.** *Psicologia & Trabalho*, v. 16, n. 2, p. 45-61, 2021.

e você tiver a **capa do livro**, link, DOI ou os dados completos, posso montar a referência exata e final pra ti.

MUSSI, Fernanda da Silva; FLORES, Maria Aparecida Vieira; ALMEIDA, Maria Cecília de Souza. **Relato de experiência: caminhos para a sistematização na pesquisa qualitativa.** 1. ed. São Paulo: Difusão Editora, 2021.

SANTOS, V. M.; LIMA, J. R. **Resiliência e qualidade de vida no ensino superior: a importância do suporte social para professores universitários.** *Revista Brasileira de Educação Superior*, v. 50, n. 1, p. 87-104, 2023.

TAVARES, R. S.; LIMA, J. A.; COSTA, V. F. **Políticas de bem-estar docente no ensino superior: experiências e desafios na América Latina.** *Revista de Educação e Sociedade*, v. 42, n. 156, p. 1-23, 2020.

FERNANDES, R. C.; SILVA, L. M.; ALMEIDA, P. A. **Terapias complementares no contexto acadêmico: impacto na saúde mental de docentes e discentes.** *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 10, n. 2, p. 45-63, 2022.

FREITAS, M. T.; ALMEIDA, G. R.; SANTOS, J. F. **Auriculoterapia como estratégia de redução do estresse ocupacional: uma revisão integrativa.** *Revista de Terapias Complementares e Saúde Coletiva*, v. 8, n. 1, p. 15-28, 2022.

MARTINS, C. R.; OLIVEIRA, T. S. **Aromaterapia e saúde mental: benefícios no manejo do estresse e da ansiedade.** *Psicologia e Bem-Estar*, v. 6, n. 3, p. 78-90, 2020.

ROCHA, P. C.; SOUZA, R. M. **Massoterapia e bem-estar emocional: evidências científicas sobre os efeitos no sistema nervoso.** *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, v. 12, n. 2, p. 101-117, 2023.

SANTOS, A. P.; COSTA, B. H. **Aromaterapia como ferramenta de suporte à saúde mental no ambiente universitário.** *Revista de Práticas Integrativas em Saúde*, v. 9, n. 4, p. 58-74, 2021.

SILVA, R. S.; ALMEIDA, D. F. **Auriculoterapia na redução do estresse em profissionais da educação: um estudo experimental.** *Revista Saúde e Sociedade*, v. 19, n. 1, p. 99-114, 2021.

CUNHA, T. S.; FERREIRA, P. R.; ALMEIDA, R. C. **A sobrecarga docente e seus impactos na saúde mental: desafios do ensino superior contemporâneo.** *Revista de Psicologia e Educação*, v. 38, n. 2, p. 75-92, 2022.

FERNANDES, R. C.; SILVA, L. M.; ALMEIDA, P. A. **Terapias complementares no contexto acadêmico: impacto na saúde mental de docentes e discentes.** *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 10, n. 2, p. 45-63, 2022.

ROCHA, P. C.; SOUZA, R. M. **Massoterapia e bem-estar emocional: evidências científicas sobre os efeitos no sistema nervoso.** *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, v. 12, n. 2, p. 101-117, 2023.

SOUZA, A. C.; SILVA, R. P. **Docência no ensino superior e saúde mental: desafios e perspectivas.** *Educação & Sociedade*, v. 43, n. 155, p. 1-20, 2022.

DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN SOBRE COMPORTAMIENTOS SEXUALES SEGUROS CON ESTUDIANTES EN MOVILIDAD ACADÉMICA EN CHILE

Hillary Bastos Vasconcelos Rodrigues

Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2248-6454>.

Maria Cecília Toffoletto

Universidad de las Américas.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3484-6250>.

Lucia Castillo Lobos

Universidad de Santiago Chile, Santiago-Chile.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6524-4984>.

Leilane de Sousa Bastos

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0266-6255>

Simone de Sousa Paiva

Universidad de Santiago Chile, Santiago-Chile.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>

Livia Moreira Barros

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>.

Priscila de Souza Aquino

Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-Ceará.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4976-9817>.

RESUMEN

Introducción: El acceso a información sobre salud sexual y reproductiva constituye una necesidad establecida por los Objetivos de Desarrollo Sostenible. En esta perspectiva, el Ministerio de Salud de Chile recomienda la implementación de acciones de educación en salud sobre salud sexual y reproductiva. **Objetivo:** Describir la experiencia del desarrollo de una actividad educativa sobre comportamientos sexuales seguros dirigida a estudiantes universitarios chilenos. **Metodología:** Se trata de un relato de experiencia sobre una actividad de educación en salud realizada durante una movilidad académica por dos enfermeras estudiantes de magíster en Enfermería. La actividad se llevó a cabo en una universidad de Chile y consistió en la aplicación de un juego de cartas con diez preguntas sobre uso del preservativo, inmunización, testeo rápido, profilaxis pre y pos exposición y anticoncepción de emergencia, además de la distribución de un folleto digital con información complementaria. **Resultados:** La actividad se realizó el 19 de noviembre de 2025, en conjunto con otras acciones de educación en salud, y contó con la participación de cinco estudiantes universitarias. Se identificaron desafíos para implementar la estrategia planificada debido a que se trataba de un tema sensible que podía generar vergüenza e incomodidad. A pesar de ello, la actividad fue adaptada según la disposición de las participantes para dialogar, con el fin de favorecer su comodidad y bienestar. **Conclusión:** Se evidencia la importancia

Palabras clave:
Salud Sexual; Salud
Reproductiva; Educación
en Salud; Enfermería.

de conocer las preferencias de los estudiantes respecto de las características de las actividades de educación en salud para el desarrollo de proyectos, considerando las diferencias culturales, las particularidades del público objetivo y la naturaleza del tema abordado.

DEVELOPMENT OF AN EXTENSION ACTIVITY ON SAFE SEXUAL BEHAVIOUR DURING ACADEMIC MOBILITY IN CHILE

ABSTRACT

Keywords:

Sexual Health;
Reproductive Health;
Health Education;
Nursing

Access to information on sexual and reproductive health constitutes a need established by the Sustainable Development Objectives. From this perspective, the Ministry of Health of Chile recommends the implementation of health education actions on sexual and reproductive health. **Objective:** To describe the experience of developing an educational activity on safe sexual behavior aimed at Chilean university students. **Methodology:** This is an experience report on a health education activity carried out during an academic movement by two nurses studying nursing. The activity was carried out at a university in Chile and consisted of the application of a game of cards with questions about the use of condoms, immunization, rapid testing, pre- and post-exposure prophylaxis and emergency contraception, in addition to the distribution of a digital leaflet with additional information. **Results:** The activity was carried out by November 19, 2025, together with other health education actions, and with the participation of five university students. Challenges were identified to implement the planned strategy because it was a sensitive topic that could generate embarrassment and discomfort. Despite this, the activity was adapted according to the participants' willingness to dialogue, with the aim of favoring their comfort and well-being. **Conclusion:** The importance of knowing the preferences of students regarding the characteristics of health education activities for the development of projects is evident, considering cultural differences, the particularities of the objective public and the nature of the topic addressed.

1 INTRODUCCIÓN

Existen diversos desafíos en el ámbito de la salud sexual y reproductiva (SSR) que aún deben superarse. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 destacan, en el ODS 3, la necesidad de garantizar el acceso a la información y a la educación en salud sexual y reproductiva. Además, subrayan el desafío de erradicar las enfermedades transmisibles a nivel mundial (WHO, 2015).

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) constituyen un problema de salud pública que requiere especial atención. A nivel mundial, cada año se diagnostican más de un millón de nuevas infecciones por ITS curables, principalmente clamidia, gonorrea, sífilis y tricomoniasis (WHO, 2021; WHO, 2024). Asimismo, en relación con otros aspectos de la SSR, entre 2015 y 2019 se registraron 121 millones de embarazos no intencionales por año en el mundo, de los cuales el 61 % terminó en aborto (Bearak et al., 2020).

En Chile, según datos de 2022, más del 32 % de las mujeres jóvenes que iniciaron su vida sexual no utilizaron preservativo en su primera relación sexual. Además, más del 26 % de las mujeres jóvenes de entre 15 y 29 años experimentó un embarazo no planificado (Chile, 2022). Frente a esta realidad, el Ministerio de Salud de Chile emitió la Circular N.º 3 en 2025, en la que establece recomendaciones para el desarrollo de actividades de educación en salud sexual y reproductiva, destacando su importancia para la promoción de la salud (Chile, 2025).

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo describir la experiencia del desarrollo de una actividad educativa sobre comportamientos sexuales seguros dirigida a estudiantes universitarios chilenos.

2 METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, sobre el desarrollo de una actividad de educación en salud acerca de comportamientos sexuales seguros dirigida a estudiantes universitarios de Chile. La actividad formó parte de las acciones de movilidad académica internacional de un programa de magíster sándwich del Programa de Desarrollo Académico Abdias Nascimento.

La propuesta para el desarrollo de la actividad fue elaborada por dos estudiantes brasileñas del Magíster en Enfermería y sus profesoras supervisoras, pertenecientes a la Universidad Federal de Ceará (UFC) y a la Universidad de la Integración Internacional de la Lusofonía Afrobrasileña (UNILAB), con la supervisión de las coordinadoras del proyecto de movilidad académica. Una vez redactada, la propuesta fue enviada a la Universidad de Las Américas (UDLA) para su evaluación y aprobación.

Tras obtener la autorización para realizar la actividad en la universidad chilena, se inició la elaboración de los materiales en idioma español: un juego de cartas con preguntas sobre comportamientos sexuales seguros y un folleto digital sobre la temática.

Para la elaboración del juego de cartas se realizó una búsqueda de información en el sitio web del Ministerio de Salud de Chile y en un documento de la Organización Mundial de la Salud, con el fin de seleccionar los temas de las preguntas (Chile, 2025; WHO, 2022). De este modo, se elaboraron diez preguntas sobre uso del preservativo, inmunización, testeo rápido, profilaxis pre y pos exposición y anticoncepción de emergencia. Cada pregunta fue

clasificada según su nivel de dificultad y cada nivel correspondía a una puntuación diferente: fácil (1 punto), intermedio (2 puntos) o difícil (3 puntos).

El juego fue diseñado para ser utilizado de forma grupal o individual. A continuación, se describe la estrategia inicialmente planificada para su aplicación. Cuando el juego se realizaba en grupos, estos podían decidir cuál comenzaría mediante "par o impar", "piedra, papel o tijeras" u otra dinámica culturalmente conocida. Posteriormente, el grupo elegía el nivel de dificultad de la pregunta que deseaba responder y tomaba una carta del mazo, las cuales permanecían boca abajo para impedir la visualización previa de las preguntas. Esta dinámica continúa sucesivamente.

En caso de una respuesta incorrecta, la pregunta pasaba al otro grupo. Los puntos solo se contabilizaban cuando la respuesta era correcta, complementándose con información pertinente. Ante respuestas incorrectas, se proporcionaba una explicación respetuosa, valorando el esfuerzo y el interés de los participantes, con base en la evidencia científica y en las recomendaciones del Ministerio de Salud de Chile. Al finalizar el juego, se sumaron los puntajes obtenidos por ambos grupos y se felicitaba a los participantes por los conocimientos compartidos.

Cuando la dinámica se realizaba de forma individual, los estudiantes podían optar por utilizar las cartas o participar en un espacio destinado a resolver dudas sobre comportamientos sexuales seguros. Esta alternativa tuvo como propósito ofrecer un ambiente cómodo, respetuoso y acorde con las necesidades individuales, priorizando la privacidad de cada participante.

En cuanto al folleto digital, este fue elaborado con información complementaria a los contenidos abordados durante el juego. Además, incluía un código QR que dirigía a una página del Ministerio de Salud de Chile con videos educativos sobre la temática. El folleto fue compartido durante la realización de la actividad como material de apoyo para favorecer la continuidad del aprendizaje.

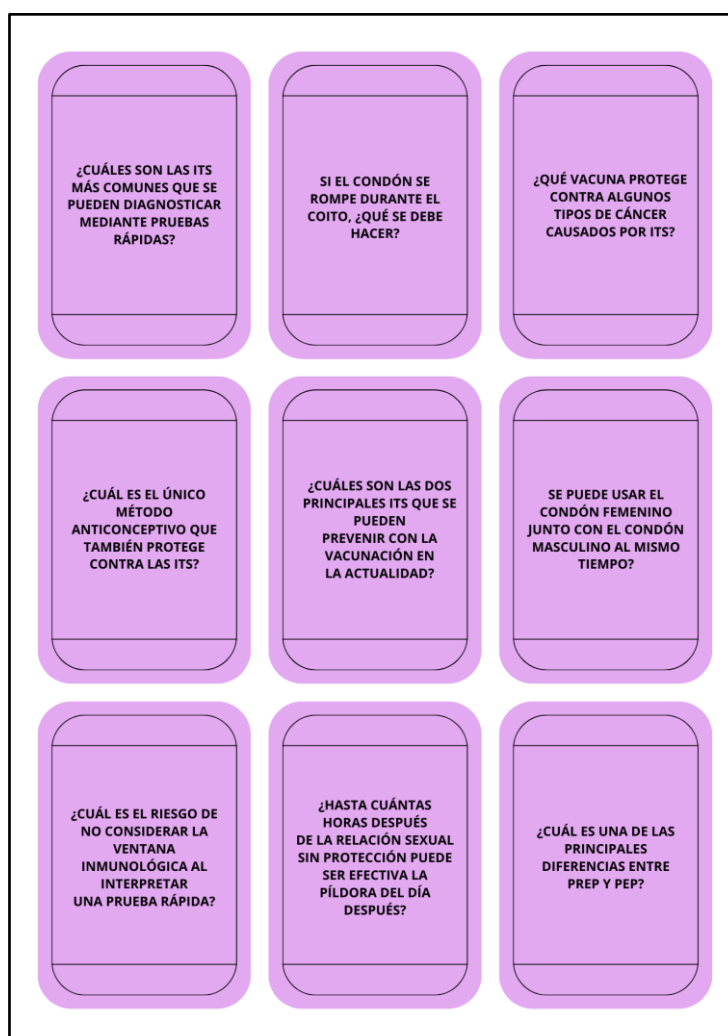
La actividad fue ejecutada por las dos estudiantes del Magíster en Enfermería, ambas con dominio del idioma español, el 19 de noviembre de 2025, junto con otras acciones de educación en salud desarrolladas por integrantes del proyecto de movilidad académica. Las actividades se llevaron a cabo en un área común de uno de los campus de la Universidad de Las Américas (UDLA), en Santiago de Chile. El tiempo promedio de aplicación del juego fue de 15 minutos.

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Esta actividad reafirma el compromiso de las universidades con la protección de la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, lo que incluye la promoción de la salud sexual y reproductiva mediante el desarrollo de acciones de promoción de la salud en los campus universitarios (Mundie et al., 2025).

A continuación, se presentan las cartas elaboradas para la dinámica de preguntas.

Figura 1. Juego de cartas sobre comportamientos sexuales seguros. Santiago de Chile, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Durante la ejecución de la actividad de educación en salud se identificaron diversos desafíos. El primero correspondió a la disposición de los estudiantes para participar en la actividad. A pesar de las diferentes estrategias implementadas para fomentar su participación, como invitaciones individuales, grupales y la ambientación del espacio para captar su atención, solo participaron cinco estudiantes, todas mujeres.

La participación exclusiva de mujeres podría explicarse porque las facilitadoras de la actividad también eran mujeres. Este hallazgo coincide con un estudio realizado en Tanzania con 504 estudiantes universitarios, el cual mostró que los participantes preferían abordar temas relacionados con la salud sexual y reproductiva con personas del mismo sexo (Mcharo, Mayaud y Msuya, 2021).

De manera similar, un estudio realizado con 4.291 estudiantes universitarios en Australia, que investigó las principales barreras para el uso de los servicios de salud sexual y reproductiva, identificó como obstáculos más frecuentes la vergüenza, el género del profesional de la salud y el temor a ser juzgados. En este contexto, los estudiantes manifestaron preferir profesionales de la salud con características similares a las propias para disminuir la sensación de incomodidad (Mundie et al., 2025).

En la misma línea, durante la actividad desarrollada se observó que los estudiantes experimentaban incomodidad al conversar sobre salud sexual en presencia de otras personas. Aunque el número de participantes fue reducido, la actividad se realizó en dos ocasiones con parejas de estudiantes y una vez de manera individual. En las actividades realizadas en parejas, se optó por no considerar las puntuaciones ni los niveles de dificultad inicialmente propuestos, debido al evidente malestar que generaba la temática. Se consideró que no responder correctamente una pregunta clasificada como fácil frente a un compañero podía provocar sentimientos negativos.

Por esta razón, no se formularon todas las preguntas previstas y cada participante decidió libremente cuándo finalizar la dinámica, respetando su comodidad y bienestar.

Con el participante que realizó la actividad de forma individual se siguió el mismo criterio, leyendo y comentando las preguntas hasta que manifestó haber resuelto sus dudas y sentirse satisfecho con la actividad.

Cabe destacar que, a pesar de los importantes avances en educación en salud sexual en países de América Latina, como Chile, mediante programas gubernamentales de educación sexual, una revisión de la literatura señala que persiste una fuerte influencia de sectores conservadores de la sociedad, la cual puede afectar la enseñanza de esta temática (Vargas y Bravo, 2021). En concordancia con ello, un estudio realizado en comunidades

rurales de Kansas mostró que las normas culturales y religiosas influyen en las decisiones relacionadas con la salud reproductiva de jóvenes latinos. Aspectos como el tabú en torno a la sexualidad y la importancia atribuida a la virginidad dificultan el acceso a información sobre salud sexual (Barral et al., 2020).

En la Figura 2 se presenta el folleto digital elaborado y compartido con los estudiantes, tanto en formato impreso como mediante un código QR.

Figura 2. Folleto digital. Santiago de Chile, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Frente a la resistencia de los estudiantes a dialogar sobre salud sexual, la entrega del material digital constituyó una estrategia relevante al ofrecer una segunda oportunidad para acceder a la información. Un estudio realizado con estudiantes universitarios de Indonesia identificó que las principales fuentes de información sobre salud sexual para este grupo son Internet y, particularmente, las redes sociales. Si bien estos medios representan una herramienta valiosa para la educación, también conllevan un riesgo de desinformación (Qalbi y Herawati, 2024). Este riesgo puede reducirse mediante la disponibilidad de fuentes de información confiables y el acompañamiento de profesionales de la salud.

4 CONCLUSIONES

La actividad de educación en salud sobre comportamientos sexuales seguros presentó desafíos durante su implementación, especialmente en relación con la participación de los estudiantes universitarios y su disposición para abordar esta temática. No obstante, se adoptaron estrategias que permitieron desarrollar la actividad conforme a las necesidades y al nivel de comodidad de los participantes.

En este sentido, se evidencia la importancia de consultar a los estudiantes acerca de sus preferencias respecto de las actividades de educación en salud relacionadas con la salud sexual y reproductiva. Los desafíos identificados ponen de manifiesto las diferencias culturales en la disposición para dialogar sobre esta temática y constituyen un aprendizaje relevante en el contexto de la movilidad académica internacional.

REFERENCIAS

BARRAL, Romina L. *et al.* Knowledge, beliefs, and attitudes about contraception among rural Latino adolescents and young adults. **The Journal of Rural Health**, v. 36, n. 1, p. 38–47, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/jrh.12390>. Acesso em: 26 fev. 2026.

BEARAK, Jonathan *et al.* Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: estimates from a comprehensive model for 1990-2019. **The Lancet. Global Health**, v. 8, n. 9, p. e1152–e1161, 2020. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30315-6](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30315-6). Acesso em: 26 jan. 2026.

CHILE. Instituto Nacional de Estadísticas. **Estadísticas de Género**. Salud y estilo de vida, 2022. Disponível em: <https://www.estadisticasdegenero.cl/indicadores/salud-y-estilo-de-vida/>. Acesso em: 26 jan. 2026.

CHILE. Ministerio de Salud. **Circular nº 3**: Lineamientos para actividades educativas en salud sexual y reproductiva . [s. l.], 2025. Disponível em: <https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/04/CIRCULAR-N%C2%B03-LINEAMIENTOS-PARA-LA-REALIZACION-DE-ACTIVIDADES-EDUCATIVAS-RELACIONADAS-CON-SALUD-SEXUAL-Y-REPRODUCTIVA.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2026.

CHILE. Ministerio de Salud. División de Prevención y Control de Enfermedades. Información a la Comunidad. **Al VIH y las ITS les doy cara**. Disponível em: <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/programa-vih-sida-e-its/informacion-a-la-comunidad-vih-sida-e-its/>. Acesso em: 26 jan. 2026.

MCHARO, R. D.; MAYAUD, P.; MSUYA, S. E. Where and how do young people like to get their sexual and reproductive health (SRH) information? Experiences from students in higher learning institutions in Mbeya, Tanzania: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, 2021. Acesso em: 26 jan. 2026.

MUNDIE, A. *et al.* University students' access and use of sexual and reproductive health services in Australia. **Culture, Health and Sexuality**, [s. l.], vol. 27, no 10, p. 1261–1277, 2025. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13691058.2024.2410834>. Acesso em: 26 jan. 2026.

QALBI, S. T.; HERAWATI, E. Socio-cultural taboos and the rise of digital media utilization as a source of information on sexuality by university students. **Sosiohumaniora**, [s. l.], vol. 26, no 2, p. 348–357, 2024. Disponível em: <https://jurnal.unpad.ac.id/sosiohumaniora/article/view/58189>. Acesso em: 26 jan. 2026.

VARGAS, S. P. M.; BRAVO, M. A. S. Educación Sexual en América Latina: una revisión del estado del arte en Colombia, Chile, México y Uruguay. **Revista Educación Las Américas**, v. 11, n. 1, p. 57–77, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.35811/rea.v11i1.145>. Acesso em: 26 fev. 2026.

WHO. World Health Organization. **Global Health Sector Strategies on HIV, Viral Hepatitis and the sexually transmitted infections**. World Health Organization, [s. l.], 2021, p. 2022–2030, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240027077>. Acesso em: 26 jan. 2026.

WHO. World Health Organization. **IMPLEMENTING THE GLOBAL HEALTH SECTOR STRATEGIES ON HIV, VIRAL HEPATITIS AND SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS, 2022–2030: REPORT ON PROGRESS AND GAPS** 2024. [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240094925>. Acesso em: 26 jan. 2026.

WHO. World Health Organization. **OBJETIVOS E METAS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>. Acesso em: 26 jan. 2026.

DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN SOBRE COMPORTAMIENTOS SEXUALES SEGUROS CON ESTUDIANTES EN MOVILIDAD ACADÉMICA EN CHILE

Francisca Sousa Lima Inácio

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1699-3927>

Thaimara Sousa Freitas Costa

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0890-3015>

Dara Cesario Oliveira

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1708-1260>

Margarita Del Rosario Baeza Fuentes

Universidad de Santiago de Chile (USACH), Facultad de Ciencias Médicas, Estación Central - Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7436-6668>

Simone de Sousa Paiva

Universidad de Santiago de Chile (USACH), Facultad de Ciencias Médicas, Estación Central - Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>

Livia Moreira Barros

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>

Márcio Flávio Moura de Araújo

Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), Eusébio - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8832-8323>

RESUMEN

Introducción: Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. En este contexto, las actividades de educación en salud dirigidas a estudiantes universitarios constituyen una estrategia relevante para promover hábitos de vida saludables y prevenir factores de riesgo asociados a estas enfermedades. **Objetivo:** Describir la experiencia de la realización de una actividad educativa con estudiantes universitarios chilenos sobre hábitos de vida y su impacto en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). **Metodología:** Se trata de un relato de experiencia sobre una actividad educativa realizada en noviembre de 2025 con estudiantes universitarios en Santiago de Chile. La actividad se organizó mediante estaciones educativas que abordaron los siguientes temas: factores de riesgo asociados a las ECNT y adopción de hábitos de vida saludables como estrategia para su prevención. Los contenidos se desarrollaron mediante tres materiales educativos: un juego de mitos y realidades, un juego de tablero y un folleto informativo. **Resultados:** A partir de la implementación de la actividad, se observó que parte de los estudiantes desconocía la relación entre el estrés y las ECNT, así como el consumo adecuado

Palabras clave:

Enfermedades Crónicas
No Transmisibles;
Promoción de la Salud;
Estudiantes; Educación
en Salud.

de sodio. Además, se identificó que los participantes no incorporan de manera regular algunos hábitos saludables en su vida cotidiana, como la práctica de actividad física, el consumo diario de agua, la reducción de alimentos ultraprocesados, el mantenimiento de un tiempo de sueño adecuado y la abstinencia del consumo de tabaco. **Conclusión:** En esta perspectiva, se evidencia la necesidad de desarrollar actividades educativas y acciones de promoción de la salud en el ámbito universitario, orientadas a reducir los factores de riesgo para las ECNT y fomentar la adopción de hábitos de vida saludables.

PROMOTION OF HEALTHY HABITS FOR THE PREVENTION OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES AMONG UNIVERSITY STUDENTS: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

Keywords:

Chronic
Noncommunicable
Illnesses; Health
Promotion; Students;
Health Education.

Introduction: Chronic non-communicable diseases (ECNT) represent one of the main public health problems worldwide. In this context, health education activities aimed at university students constitute a relevant strategy to promote healthy lifestyle habits and prevent risk factors associated with these illnesses. Objective: To describe the experience of carrying out an educational activity with Chilean university students on lifestyle habits and their impact on the appearance of chronic non-communicable diseases (ECNT). Methodology: This is an experience report on an educational activity carried out in November 2025 with university students in Santiago de Chile. The activity was organized through educational stations that addressed the following themes: risk factors associated with ECNT and the adoption of healthy lifestyle habits as a strategy for prevention. The contents were developed through three educational materials: a game of myths and realities, a table game and an informative leaflet. Results: From the implementation of the activity, it was observed that part of the students were unaware of the relationship between stress and ECNT, as well as adequate sodium consumption. Furthermore, it was identified that the participants did not regularly incorporate some healthy habits into their daily lives, such as the practice of physical activity, daily water consumption, reduction of ultra-processed foods, maintaining adequate sleep time and abstinence from tobacco consumption. Conclusion: From this perspective, the need to develop educational activities and health promotion actions at the university level is evident, aimed at reducing risk factors for ECNT and encouraging the adoption of healthy lifestyle habits.

1 INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, WHO) (2025a), las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) corresponden a patologías de larga duración originadas por la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales

y conductuales. Estas enfermedades se clasifican en cuatro grupos principales: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes (WHO, 2025b).

Se estima que, a nivel mundial, en 2021 aproximadamente 18 millones de personas menores de 70 años fallecieron a causa de alguna ECNT (WHO, 2025). Asimismo, según la Organización Panamericana de la Salud (PAHO, 2021), en la Región de las Américas, durante 2019, cerca del 90 % de las muertes y el 89 % de los años de vida ajustados por discapacidad estuvieron asociados a las ECNT.

Uno de los principales determinantes de estas enfermedades corresponde a la presencia de factores de riesgo modificables, como el tabaquismo, la alimentación inadecuada, el sedentarismo y el consumo nocivo de alcohol (Carvalho, Souza y Borges, 2021). La presencia de estos factores influye significativamente en la aparición tanto de trastornos mentales como de ECNT, especialmente entre adultos jóvenes de 18 a 30 años, quienes presentan mayor probabilidad de adoptar comportamientos poco saludables durante su permanencia en la universidad (Rocha, 2024).

En este contexto, un estudio realizado con 419 estudiantes universitarios identificó la presencia de diversos factores de riesgo, entre ellos sedentarismo (43 %), alimentación poco equilibrada (53,8 %), consumo de alcohol (72 %) y tabaquismo (14,3 %). Además, se observaron casos de sobrepeso (20,2 %), prehipertensión (15,8 %) e hipertensión arterial (14,6 %), condiciones estrechamente relacionadas con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (Neto et al., 2022).

Asimismo, debido a hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y baja calidad del sueño, los estudiantes universitarios presentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, obesidad, desnutrición y estrés (Costa et al., 2023; Oliveira et al., 2020; Kayode et al., 2020). Un estudio realizado con 1.381 estudiantes universitarios observó que el estilo de vida predominante era inadecuado en el 61,8 % de los participantes (Theodoro y Prati, 2021), con una tendencia a deteriorarse durante el primer año de la formación universitaria (Sousa y Prati, 2021).

La presencia de estos comportamientos de riesgo está estrechamente relacionada con las transformaciones propias de la adultez joven, como el desarrollo de la autonomía e independencia, la construcción de la identidad, la transición hacia nuevos entornos de aprendizaje, los cambios en las metodologías de enseñanza y evaluación, la gestión del tiempo, las nuevas rutinas y la adaptación al entorno familiar y social (Bento et al., 2021). Estas transformaciones pueden repercutir negativamente en el estilo de vida y favorecer la

adopción de conductas poco saludables, que constituyen factores de riesgo para la salud (Góes et al., 2021).

En este sentido, las actividades de promoción y prevención de la salud desarrolladas dentro del ámbito universitario desempeñan un papel fundamental para modificar esta realidad (Almutairi et al., 2018). La literatura señala que las acciones educativas diseñadas considerando las condiciones sociales, económicas y culturales de los estudiantes universitarios constituyen una estrategia eficaz para fortalecer el conocimiento, favorecer la adopción de hábitos saludables y aclarar dudas relacionadas con la prevención de los factores de riesgo para las ECNT (Silva et al., 2020; Queiroz Júnior et al., 2026; Medeiros et al., 2024).

En este contexto, se diseñó e implementó una actividad de extensión dirigida a estudiantes universitarios con el propósito de promover, de manera lúdica y práctica, la reflexión sobre sus hábitos de vida y el aprendizaje de estrategias sencillas para prevenir las ECNT. En consecuencia, el objetivo de este estudio fue describir la experiencia de la realización de una actividad educativa con estudiantes universitarios chilenos sobre hábitos de vida y su impacto en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

2 METODOLOGÍA

Se trata de un relato de experiencia derivado de la concepción, el diseño y la ejecución de una actividad educativa de extensión dirigida a estudiantes universitarios, con el propósito de promover, de manera lúdica y práctica, la reflexión sobre sus hábitos de vida y el aprendizaje de estrategias sencillas para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

La actividad de extensión fue desarrollada por estudiantes que participaron en una movilidad académica internacional promovida por el Programa de Movilidad Académica Abdias Nascimento, de la Coordinación de Perfeccionamiento del Personal de Nivel Superior (CAPES). La intervención se llevó a cabo en el patio principal de una universidad ubicada en la Región Metropolitana de Santiago, Chile.

Para la implementación de la actividad se elaboró un plan de trabajo que fue entregado a la coordinación de la institución, el cual incluía la fecha, el horario, el lugar, los materiales y una descripción detallada de la actividad. De este modo, la intervención fue planificada con antelación y coordinada conjuntamente con un docente de la universidad. Tras la autorización de la dirección de la institución, la actividad se realizó el 17 de noviembre

de 2025, durante la jornada de la mañana, con estudiantes universitarios de diferentes edades y carreras que transitaban por los espacios comunes del campus.

La actividad se desarrolló mediante cuatro estaciones de interacción con los participantes: bienvenida y presentación inicial (estación 1), juego de mitos y realidades (estación 2), ruta de los hábitos saludables (estación 3) y folleto informativo (estación 4). Para la implementación de las estaciones se utilizaron recursos visuales elaborados mediante la plataforma gratuita Canva, tales como cartas ilustradas para el juego de mitos y realidades, un tablero que representaba una ruta hacia la adopción de hábitos saludables y un folleto informativo disponible mediante un código QR.

Considerando que la población destinataria estaba constituida por estudiantes universitarios chilenos, todos los materiales elaborados para la actividad fueron inicialmente desarrollados en portugués y posteriormente traducidos al español. La adecuación lingüística fue revisada por una profesora residente en Chile y hablante nativa del idioma. Cabe señalar que toda la información contenida en los materiales fue obtenida de la literatura científica.

En la estación 1 se realizó la bienvenida de los estudiantes y una presentación sobre el contexto de las ECNT en Chile y en la población adulta joven. En esta instancia se abordaron aspectos generales relacionados con estas enfermedades, tales como su definición, datos epidemiológicos, principales factores de riesgo, grupos más afectados, estrategias de prevención y las ECNT de mayor prevalencia en el país.

A continuación, con el propósito de reforzar la comprensión de los contenidos presentados, se implementaron las estaciones educativas 2 y 3.

En la estación 2 se desarrolló un juego de cartas con afirmaciones relacionadas con los principales factores de riesgo para las ECNT. Los estudiantes debían indicar si cada afirmación correspondía a un mito o a una realidad y justificar su respuesta. Posteriormente, se informaba si la respuesta era correcta y se explicaban los fundamentos científicos correspondientes, además de resolver las principales dudas planteadas por los participantes durante la actividad.

En la estación 3 se presentó un juego de tablero compuesto por 15 casillas relacionadas con la práctica de hábitos de vida saludables durante la semana. Los estudiantes lanzaban un dado y avanzaban por el recorrido con el objetivo de llegar a la "Casa de la Salud". Dependiendo de la casilla en la que se encontraban, debían responder preguntas relacionadas con sus hábitos cotidianos, lo que determinaba el avance o retroceso dentro del juego.

Al finalizar las estaciones educativas, cada participante fue invitado a escanear un código QR (estación 4), que dirigía a un folleto digital con recomendaciones prácticas para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Cabe destacar que, por tratarse de un relato de experiencia basado en la descripción de las etapas de una actividad educativa orientada a la promoción de información sobre un tema de salud, sin la realización de una recolección sistemática de datos ni la aplicación de intervenciones clínicas o biomédicas, este trabajo no se configura como una investigación con seres humanos. En consecuencia, de acuerdo con la Resolución CNS n.º 510/2016 (Brasil, 2016), no fue necesaria la evaluación por parte de un Comité de Ética en Investigación.

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La actividad de extensión se llevó a cabo en el patio de la universidad, tuvo una duración de tres horas y contó con la participación voluntaria de estudiantes que se encontraban transitando por los espacios comunes de la institución y que fueron invitados por las organizadoras de la actividad. Durante este período, los participantes fueron guiados por las cuatro estaciones educativas relacionadas con la temática central de la intervención.

Los contenidos sobre los mitos y las realidades en torno a los factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), así como la importancia de adoptar hábitos de vida saludables para su prevención, fueron abordados de manera lúdica mediante juegos interactivos de cartas y de tablero. En este contexto, el uso de juegos en actividades de promoción de la salud trasciende la simple transmisión de conocimientos, ya que favorece un ambiente de aprendizaje dinámico y participativo, capaz de despertar el interés de los estudiantes, aumentar su motivación para participar y facilitar el intercambio de experiencias relacionadas con la temática abordada (Maia, 2023; Prado, Macuch y Milani, 2025).

En este sentido, el juego de mitos y realidades incluyó nueve afirmaciones relacionadas con los principales factores de riesgo para las ECNT, de acuerdo con Santos et al. (2024). Después de cada afirmación, se informaba si la respuesta proporcionada era correcta o incorrecta y se presentaba la explicación científica correspondiente. Asimismo, se resolvían las principales dudas planteadas por los estudiantes durante la actividad.

Las afirmaciones abordadas fueron las siguientes: (1) El consumo frecuente de bebidas alcohólicas no está relacionado con las ECNT (mito); (2) La práctica de actividad

física reduce el riesgo de desarrollar ECNT (realidad); (3) Disminuir el consumo de comida rápida puede reducir el riesgo de padecer ECNT (realidad); (4) Las enfermedades crónicas solo afectan a las personas mayores (mito); (5) La ingesta diaria recomendada de sal es de 2 g (realidad); (6) El consumo de cigarrillos y otras drogas no está relacionado con las complicaciones de las ECNT (mito); (7) Los refrescos y los jugos artificiales contienen bajas cantidades de sodio y azúcar (mito); (8) Una alimentación equilibrada disminuye el riesgo de obesidad (realidad); y (9) Los hábitos de vida poco saludables no guardan relación con los niveles de estrés (mito) (Figura 1)

Figura 1. Cartas del juego Mitos y Realidades sobre los factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles. Santiago de Chile, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Durante esta etapa se identificó que los estudiantes presentaban mayores dificultades para responder las afirmaciones relacionadas con la asociación entre los hábitos de vida poco saludables y el estrés, así como aquellas referidas a la cantidad recomendada de consumo diario de sal. Estos hallazgos ponen de manifiesto importantes brechas de conocimiento sobre los factores de prevención de las ECNT entre la población universitaria.

Frente a este escenario, se evidencia la necesidad de desarrollar estrategias de promoción de la salud y sensibilización dirigidas a estudiantes universitarios, con énfasis en la adopción de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el mantenimiento de rutinas de sueño saludables. Estas medidas pueden contribuir a reducir los efectos negativos del estrés en esta población (Kersul, Otaviano y Silva, 2024).

Lo anterior cobra aún mayor relevancia si se considera que la sobrecarga académica propia del entorno universitario favorece la aparición de elevados niveles de estrés, situación que puede propiciar comportamientos de riesgo para las ECNT, como la alimentación inadecuada, el consumo excesivo de cafeína, el sedentarismo y la reducción de las horas de sueño. Además, la exposición prolongada al estrés incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente hipertensión arterial (Costa et al., 2023; Kersul, Otaviano y Silva, 2024).

Además de lo anterior, la presencia de otros factores de riesgo, como el consumo de alcohol, el tabaquismo y el sedentarismo, puede favorecer el desarrollo de hipertensión arterial en esta población. Un estudio realizado con estudiantes universitarios identificó que, al cabo de cuatro años de formación, aumentó la percepción de hábitos alimentarios poco saludables (5,5 %), consumo de alcohol (5,5 %), tabaquismo (13,9 %) e inactividad física (22,2 %). Estos hallazgos ponen de relieve la necesidad de desarrollar actividades de extensión orientadas a abordar las consecuencias de estos factores de riesgo, con el fin de promover una mejor calidad de vida y salud entre los estudiantes universitarios (Dibelli, 2020).

Como actividad complementaria, tras la aplicación del juego de mitos y realidades, dos estudiantes fueron invitados a participar en un juego de tablero compuesto por 15 casillas. Cada participante lanzaba un dado y avanzaba por el recorrido según el número obtenido, con el objetivo de llegar a la "Casa de la Salud" (Figura 2). Algunas casillas incluían preguntas relacionadas con la práctica de hábitos de vida saludables o no saludables. Dependiendo de las respuestas de los participantes sobre sus conductas durante el día o la semana, debían avanzar o retroceder en el tablero.

Figura 2. Implementación del juego de tablero Ruta de los Hábitos.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Las consignas y las acciones correspondientes fueron las siguientes: Casilla 2: "¿Realizaste o realizarás actividad física hoy? Avanza una casilla"; Casilla 4: "¿Bebiste menos de 800 ml de agua hoy? Regresa al inicio"; Casilla 5: "¿Tu alimentación de hoy fue equilibrada? Avanza dos casillas"; Casilla 6: "¿Consumiste comida rápida ayer o hoy? Retrocede una casilla"; Casilla 8: "¿Dormiste ocho horas? Avanza dos casillas"; Casilla 11: "¿Fumaste cigarrillos hoy? Pierdes un turno"; Casilla 13: "¿Consumiste bebidas alcohólicas solo de manera ocasional? Avanza dos casillas"; y Casilla 14: "Hace meses que no realizas actividad física. Retrocede una casilla" (Figura 3).

Las consignas fueron elaboradas considerando las recomendaciones del Protocolo de la Línea de Atención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en la Atención Primaria de Salud del municipio de São Paulo (Prefeitura do Município de São Paulo, 2020). Durante toda la actividad educativa se procuró adaptar los contenidos y las explicaciones al contexto cultural local, con el propósito de hacer los materiales y las orientaciones más pertinentes para los estudiantes.

Figura 3. Juego de tablero **Ruta de los Hábitos** sobre hábitos de vida saludables.
Santiago de Chile, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Mediante el desarrollo del juego de tablero fue posible identificar que algunos estudiantes manifestaban conductas poco favorables para el mantenimiento de hábitos saludables, entre ellas la falta de práctica de actividad física, el bajo consumo de agua, la ingesta frecuente de alimentos ultraprocesados, las pocas horas de sueño y el consumo de cigarrillos. La literatura reconoce estos comportamientos como importantes factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad entre estudiantes universitarios, destacándose especialmente la alimentación inadecuada, la insuficiente práctica de actividad física, el consumo de alcohol y el tabaquismo (Kanuf et al., 2024).

Asimismo, los hábitos alimentarios inadecuados, especialmente el consumo de alimentos ultraprocesados, han sido ampliamente asociados con resultados adversos para la salud. Una revisión de alcance identificó que este tipo de alimentación contribuye al aumento de marcadores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y cáncer (Louzada et al., 2021).

Por otra parte, un estudio transversal realizado con 87 estudiantes universitarios encontró que el 47,1 % consumía bebidas alcohólicas, el 27,6 % no había realizado actividad física durante los tres meses previos, el 96,6 % informó no fumar cigarrillos y el 17,2 % declaró consumir narguile (Santos et al., 2024). En conjunto, estos resultados confirman la presencia de factores de riesgo para las ECNT entre la población universitaria y refuerzan la necesidad de implementar estrategias institucionales dirigidas a promover hábitos de vida saludables.

Los resultados observados durante la actividad educativa son consistentes con la evidencia disponible y ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer las acciones de prevención y promoción de la salud orientadas a las ECNT en el ámbito universitario. Asimismo, los hallazgos sugieren la conveniencia de desarrollar estudios transversales destinados a analizar la prevalencia de las ECNT y de sus factores de riesgo en estudiantes universitarios.

Como complemento de las estaciones educativas, se puso a disposición de los participantes un folleto educativo con información sobre la prevención de las ECNT y sus principales conceptos (Figura 4), con el propósito de reforzar los contenidos abordados y facilitar su difusión. La información incluida en este material se basó en las publicaciones de WHO (2018c) y Soares et al. (2023).

El uso de materiales educativos impresos, como los folletos, ha aumentado en las actividades de educación para la salud debido a que combinan recursos visuales con textos breves y objetivos, favoreciendo la comprensión y la retención de la información transmitida (Oliveira et al., 2021).

Figura 4. Folleto educativo sobre acciones prácticas para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. Santiago de Chile, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

La entrega del folleto despertó interés entre los estudiantes, quienes manifestaron entusiasmo por incorporar actividades prácticas orientadas a reducir los factores de riesgo para las ECNT. Asimismo, fue posible observar su disposición para compartir la información recibida con familiares y personas de su entorno, independientemente de que presentaran o no alguna enfermedad crónica.

El uso de materiales educativos impresos facilita la difusión de información en salud. No obstante, durante su elaboración e implementación es fundamental considerar las características culturales de la población destinataria y promover el intercambio de conocimientos y experiencias entre quienes desarrollan la actividad y los participantes, con el fin de potenciar el proceso educativo (Sousa y Lima, 2026; Freitas y Rezende, 2011).

En este sentido, las acciones educativas dirigidas a la prevención de las ECNT, cuando se adaptan a las necesidades y características del público objetivo, favorecen una mayor participación, fortalecen la concienciación sobre la importancia del autocuidado y promueven estilos de vida saludables (Nóbrega et al., 2025). Del mismo modo, una revisión identificó que las estrategias educativas personalizadas favorecen cambios positivos en la alimentación, la práctica de actividad física y el abandono del tabaquismo, contribuyendo a la reducción de los factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas (Villela et al., 2025).

4 CONSIDERACIONES FINALES

La actividad de extensión permitió promover la reflexión sobre los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) entre estudiantes universitarios chilenos, mediante estrategias educativas lúdicas e interactivas. El uso de juegos educativos y de un folleto informativo favoreció la participación de los estudiantes, facilitó el intercambio de conocimientos y estimuló la discusión sobre la adopción de hábitos de vida saludables.

Durante la ejecución de la actividad fue posible identificar lagunas de conocimiento relacionadas principalmente con la influencia del estrés, el consumo de sodio y otros factores de riesgo modificables para las ECNT. Asimismo, se observaron comportamientos asociados a estilos de vida poco saludables, como la escasa práctica de actividad física, el consumo insuficiente de agua, la ingesta frecuente de alimentos ultraprocesados, el reducido tiempo

de sueño y el consumo de tabaco. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de fortalecer las acciones de promoción de la salud en el ámbito universitario.

La experiencia también evidenció el potencial de las actividades educativas desarrolladas durante programas de movilidad académica internacional para favorecer el intercambio de conocimientos entre diferentes contextos culturales y fortalecer las acciones de extensión universitaria orientadas a la promoción de la salud.

Se concluye que las estrategias educativas fundamentadas en metodologías activas y adaptadas a las características socioculturales del público objetivo constituyen una herramienta relevante para promover hábitos de vida saludables y contribuir a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

ALMUTAIRI, K. M. et al. Estilo de vida promotor de saúde em estudantes universitários na Arábia Saudita: uma avaliação transversal. **BMC Public Health**, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio de 2016. Seção 1, p. 44-46. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2026.

CARVALHO, J. M.; SOUZA, G. G.; BORGES, J. B. C. **Fatores de risco cardiovascular: conhecer para prevenir**. Alfenas-MG: Editora Universidade Federal de Alfenas, 2021. E-book. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/wp-content/uploads/sites/125/2021/12/43-EBOOK-FINAL.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2026.

COSTA, V. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis entre universitários: Simultaneidade de comportamentos de risco. **Rev. Enferm. Digit. Cuid. Promoção Saúde**, v. 8, p.01-10, 2023. DOI: 10.5935/2446-5682.20230202

DIBELLI, S. C. **Hipertensão arterial sistêmica em estudantes e seus fatores de risco no início e fim do curso universitário**. 2019. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/28476> . Acesso em: 11 mar. 2026.

FREITAS, F. V.; REZENDE FILHO, L. A. Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 15, n. 36, p. 243–256, jan. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832010005000044>

KANUF, V. S. et al. A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. **Revista de Medicina**, São Paulo, Brasil, v. 103, n. 1, p. e-215543, 2024. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v103i1e-215543.

KAYODE, O. O. et al. Food consumption patterns, physical activity and overweight and obesity among undergraduates of a private university in Nigeria. **Clinical Nutrition Experimental**, v.31, p. 28-34, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnex.2020.01.001>

KERSUL, L. A. S; OTAVIANO, D. J.; SILVA, L. A. Impacto do Estresse Acadêmico na Variação da Pressão Arterial de Estudantes Universitários - Uma Revisão bibliográfica. **Revista Sociedade Científica**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 5826–5834, 2024. DOI: 10.61411/rsc202492117

LIMA, A. L. S.; SOUSA, F. V. V. O impacto das campanhas de educação em saúde na prevenção de doenças crônicas. **Journal of Social Issues and Health Sciences (JSIHS)**, [S. l.], v. 3, n. 1, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.18139785.

LOUZADA, M. L. DA C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00323020, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>.

MAIA, F. O. Jogos educativos como estratégia pedagógica para a promoção da saúde. **Revista Educação, Pesquisa e Inclusão**, [S. l.], v. 4, n. 1, 2023. DOI: 10.18227/2675-3294repi.v4i1.7899.

MEDEIROS, G. S. et al. Assessment of Health Education in The Prevention of Non-Communicable Chronic Disease Complications: Systematic Review. **Revista de Gestão Social e Ambiental** - RGSA, São Paulo (SP), v. 18, n. 1, p. e04904, 2024. DOI: 10.24857/rgsa.v18n1-072.

NETO, J. A. C. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico transversal. **Rev. méd. Minas Gerais**, p. 31117-31117, 2022. DOI: <https://dx.doi.org/10.5935/2238-3182.2021e31117>

NOBREGA, H. F. et al. Atuação de estudantes de enfermagem em educação em saúde e promoção da qualidade de vida de pacientes com doenças crônicas em uma unidade de saúde da família. **Revista CPAQV** - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 11, 2025. DOI: 10.36692/V17N3-18

OLIVEIRA, A. C. M. et al. Elaboração de folders educativos para ação de extensão do centro de informações sobre medicamentos (CIM/UFC). **Encontros Universitários da UFC**, Fortaleza, v. 5, n. 8, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufc.br/eu/article/view/64413>. Acesso em: 10 mar. 2026.

OLIVEIRA, E. S. et al. Stress and health risk behaviors among university students. **Rev Bras Enferm**, v.73, n.1, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION (PAHO). **Leading causes of death and disease burden in the Americas: noncommunicable diseases and external causes**. Washington, DC: PAHO, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pub/en/leading-causes-death-disease-burden-americas/noncommunicable-diseases-and-external-causes.html>. Acesso em: 11 mar. 2026.

PRADO, J. C.; MACUCH, R. S.; MILANI, R. G. Construção e validação de jogos educativos em saúde: um estudo de revisão integrativa. **REVISTA DE ESTUDOS INTERDISCIPLINARES**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 01–22, 2025. DOI: 10.56579/rei.v7i2.1709. PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO. Secretaria Municipal da Saúde. Cuidando de todos: doenças crônicas não transmissíveis na atenção primária à saúde do MSP: protocolo da linha de cuidado das DCNT na atenção primária à saúde (APS). São Paulo: **Secretaria Municipal da Saúde**, 2020. Disponível em: https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/Anexo5_Protocolo_Linha_Cuidado_DCNT_%20APS_MSP.pdf. Acesso em: 10 mar. 2026.

QUEIROZ JÚNIOR, J. E. R. et al. Educação em saúde como ferramenta de empoderamento comunitário: o papel da equipe de saúde na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, Macapá, Brasil, v. 5, n. 1, p. 434–448, 2026. DOI: 10.36557/2674-9432.2026v5n1p434-448.

ROCHA, S. A. **Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis e ocorrências de transtornos mentais em estudantes universitários**. 2024. 67 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11600/74980>. Acesso em: 11 mar. 2026.

SANTOS, L. R. et al. Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre universitários. **Enferm Foco**. 2024;15:e-2024128. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2024.v15.e-2024128>

SILVA, M. C. N. et al. Estratégias preventivas das doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários: Revisão Integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 94, n. 32, p. e-020079, 2020. DOI: 10.31011/reaid-2020-v.94-n.32-art.928.

SOARES, M. M.; ROCHA, K. S. C.; CASTRO, K. C. E.; AMÂNCIO, N. F. G. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e18012139295, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39295>

SOUSA, T. R.; PRATI, S. R. A. Analysis of the lifestyle and risk behaviors of university Physical Education. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. e58610414432, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i4.14432.

THEODORO, H. G; PRATI, S. R. A. Estilo de vida em universitários: análise sobre estudantes que apresentam diferentes formas de atividade laboral. **BIOMOTRIZ**, v. 15, n. 1, p. 236-245, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.496>

VILLELA, P. Q. G. et al. Impacto de estratégias de educação em saúde na prevenção de doenças crônicas: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 793–803, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i3.18391.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable diseases**. Geneva: World Health Organization, 2025a. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em 11 mar. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World health statistics 2025:** monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization, 2018b. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/c992fdbc-11ef-43db-a478-7e7a195403ae/content> . Acesso em: 11 mar. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable diseases country profiles 2018.** Geneva: World Health Organization, 2018c. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/274512> . Acesso em: 11 mar. 2026.

"¿SABES LO QUE ESTÁS COMIENDO?": EXPERIENCIA DE UNA ACCIÓN DE EXTENSIÓN CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Thaimara Sousa Freitas Costa

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0890-3015>

Francisca Sousa Lima Inácio

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1699-3927>

Maria Cecília Toffoletto

Universidad de Las Américas (UDLA), Facultad de Salud y Ciencias Sociales, Providencia - Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3484-6250>

Simone de Sousa Paiva

Universidad de Santiago de Chile (USACH), Facultad de Ciencias Médicas, Estación Central - Santiago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>

Márcio Flávio Moura de Araújo

Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), Eusébio - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8832-8323>

Livia Moreira Barros

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde, Acarape - Ceará

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>

RESUMEN

El consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado de manera significativa en las últimas décadas, especialmente en América Latina, y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y con el deterioro de la salud física y mental, particularmente entre los estudiantes universitarios. Con el propósito de contribuir a enfrentar esta problemática, se desarrolló una actividad de extensión universitaria en la Universidad de Las Américas (UDLA), en Santiago de Chile, vinculada al Programa de Movilidad Académica Abdias Nascimento (CAPES), con el objetivo de promover elecciones alimentarias más saludables. La intervención consistió en una estación interactiva que presentó, de forma visual, la cantidad real de sal y azúcar presente en alimentos de consumo cotidiano, como bebidas gaseosas, bebidas isotónicas y galletas, mediante el uso de sobres transparentes y la información obtenida de las tablas nutricionales. La demostración generó sorpresa y reflexión entre los estudiantes, quienes fueron invitados a seleccionar un alimento ultraprocesado cuyo consumo se comprometieran a reducir durante la semana, registrando dicho compromiso en un mural. La actividad se complementó con un folleto digital, accesible mediante un código QR, que contenía información científica y orientaciones prácticas para disminuir el consumo de estos productos. Los resultados mostraron que intervenciones educativas simples, apoyadas en recursos visuales y contextualizadas a la realidad de los estudiantes, pueden sensibilizar a la población universitaria y favorecer cambios en el comportamiento alimentario.

Palabras clave:

Alimentación Saludable;
Promoción de la Salud;
Educación En
Enfermería.

En este sentido, la experiencia refuerza el potencial de las acciones de extensión universitaria como estrategia para la promoción de la salud y el fomento de elecciones alimentarias más saludables en el entorno universitario.

"DO YOU KNOW WHAT YOU ARE EATING?": AN EXTENSION OUTREACH EXPERIENCE WITH CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS ON HEALTHY EATING

ABSTRACT

Keywords:

Chronic
Noncommunicable
Illnesses; Health
Promotion; Students;
Health Education.

The consumption of ultra-processed foods has increased significantly in recent decades, especially in Latin America, and is associated with the risk of chronic diseases and worsening physical and mental health, particularly among university students. To address this situation, an outreach activity was carried out at the Universidad de Las Américas (UDLA) in Santiago, Chile, linked to the Abdias Nascimento Academic Mobility Program (CAPEs), with the aim of promoting healthier food choices. The intervention took place through an interactive station that visually presented the actual amount of salt and sugar present in everyday foods, such as soft drinks, sports drinks, and cookies, using transparent sachets and data from nutritional tables. The demonstration generated surprise and reflection among the students, who were encouraged to choose one ultra-processed food to reduce throughout the week, recording their commitment on a mural. The initiative was complemented by a digital pamphlet accessed via QR code, containing scientific information and practical guidelines for reducing consumption of these products. The results showed that simple, visual, and contextualized educational interventions can raise awareness among university students and encourage changes in eating behavior. Thus, the experience reinforces the potential of outreach actions as a strategy for promoting health and encouraging more balanced food choices in the academic environment.

1 INTRODUCCIÓN

El consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado de manera sostenida en las últimas décadas. Un informe publicado por la Organización de las Naciones Unidas en Brasil (ONU) señala que, entre los años 2000 y 2013, las ventas de estos productos experimentaron un crecimiento significativo, especialmente en los países de América Latina (ONU Brasil, 2015).

No obstante, el elevado consumo de estos productos se asocia con un mayor riesgo de mortalidad por enfermedades circulatorias, digestivas y enfermedad de Parkinson, reforzando la evidencia de que una alta ingesta de alimentos ultraprocesados, junto con un bajo consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados, perjudica la salud

(González-Gil et al., 2025). Frente a estos riesgos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de sal a 2.000 mg diarios y reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10 % del aporte energético total, equivalente aproximadamente a 50 g diarios en una dieta de 2.000 kcal (OMS, 2023; INCA, 2022).

En el contexto universitario, se ha observado que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados ricos en azúcar y sodio se relaciona directamente con una peor calidad de vida física y con un incremento del malestar psicológico. Los estudiantes que incorporan grandes cantidades de estos productos en su alimentación habitual tienden a presentar más manifestaciones de malestar físico y emocional. En términos generales, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados constituye por sí solo un factor que incrementa el riesgo de problemas físicos y psicológicos, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias orientadas a promover elecciones alimentarias más saludables entre esta población (Ertaş Öztürk, 2025).

En este contexto, se optó por desarrollar una actividad de extensión universitaria, considerando que este tipo de iniciativas permite acercar a la comunidad estudiantil a estrategias prácticas dirigidas a promover cambios en el estilo de vida, mediante la integración entre la producción y la aplicación del conocimiento (Brasil, 2018).

El objetivo del presente relato de experiencia es describir una acción de extensión universitaria desarrollada en la Universidad de Las Américas (UDLA), en Santiago de Chile, orientada a promover una alimentación saludable entre estudiantes universitarios mediante una estrategia educativa sobre la cantidad de sal y azúcar presente en alimentos de consumo cotidiano.

2 METODOLOGIA

Se trata de un relato de experiencia derivado de una actividad de extensión universitaria desarrollada como acción de educación para la salud en el marco del Programa de Movilidad Académica Abdías Nascimento, de la Coordinación de Perfeccionamiento del Personal de Nivel Superior (CAPES). La intervención se llevó a cabo en la Universidad de Las Américas (UDLA), en Santiago de Chile, con el propósito de promover una alimentación saludable entre estudiantes universitarios.

La experiencia se desarrolló en uno de los campus de la institución (Campus Providencia), el 17 de noviembre, de acuerdo con la planificación previamente establecida con una docente responsable. Participaron estudiantes universitarios de diferentes grupos

etarios y áreas de formación que transitaban por el espacio destinado a la actividad y aceptaron participar de manera voluntaria.

La intervención se organizó mediante una estación interactiva, cuyo eje central consistió en la demostración visual de la cantidad de sal y azúcar presente en alimentos y bebidas de consumo cotidiano, tales como bebidas gaseosas, galletas, papas fritas industrializadas, bebidas isotónicas y pizza. Para ello, se utilizaron materiales sencillos y de bajo costo, entre ellos imágenes de los alimentos, sobres transparentes y una balanza de precisión para cuantificar, en gramos, las cantidades de sal y azúcar contenidas en cada producto, de acuerdo con la información disponible en sus tablas nutricionales.

Después de presentar visualmente la cantidad de sobres de sal y azúcar correspondiente a cada alimento expuesto, junto con la explicación de los límites diarios recomendados para el consumo de estos componentes, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre sus propios hábitos alimentarios. Posteriormente, cada participante fue motivado a seleccionar un alimento ultraprocesado cuyo consumo se comprometiera a reducir durante esa semana, registrando su elección en una nota adhesiva (*post-it*) que posteriormente fue colocada en un mural interactivo.

Finalmente, los estudiantes fueron invitados a acceder, mediante un código QR, a un folleto informativo elaborado con base en la literatura científica y redactado en un lenguaje sencillo. El material describía las diferencias entre alimentos frescos (*in natura*), mínimamente procesados, procesados y ultraprocesados, además de explicar sus efectos sobre la salud y presentar estrategias prácticas para disminuir el consumo de estos productos.

De acuerdo con la Resolución CNS n.º 510/2016, artículo 1.º, inciso VIII, las actividades realizadas exclusivamente con fines educativos, docentes o de capacitación, sin carácter de investigación científica, no requieren evaluación por el sistema CEP/CONEP (Brasil, 2016). En este sentido, el presente relato de experiencia tiene como finalidad describir la actividad desarrollada, sin involucrar procedimientos característicos de una investigación científica.

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La acción de extensión tuvo una duración total de una hora y media e incluyó estrategias de acercamiento a los estudiantes en los alrededores del lugar de la intervención, con el propósito de incentivar una participación voluntaria.

La intervención se estructuró a partir de una demostración visual, en la que se utilizaron sobres transparentes para representar las cantidades de sal y azúcar presentes en los alimentos seleccionados.

En concordancia con esta estrategia, Merillat et al. (2020) observaron que la representación visual de la cantidad de azúcar contenida en bebidas de consumo habitual llevó a los participantes a sobreestimar tanto el contenido de azúcar como el tiempo de actividad física necesario para compensar su consumo. Además, quienes manifestaron utilizar habitualmente el etiquetado nutricional recurrieron con menor frecuencia a esta información durante el estudio, lo que sugiere que la demostración visual fue suficientemente impactante para orientar sus decisiones y favorecer la reducción del consumo de azúcar.

Con el fin de garantizar que la información nutricional representara fielmente el contenido de los alimentos seleccionados, la etapa de preparación incluyó el pesaje preciso de las cantidades de sal y azúcar mediante una balanza de precisión. La selección de los productos consideró alimentos ampliamente consumidos por los estudiantes en su vida cotidiana, entre ellos bebidas gaseosas, bebidas isotónicas, galletas, papas fritas industrializadas y pizza (Figura 1).

Diversos estudios describen patrones alimentarios poco saludables entre estudiantes universitarios. Una investigación realizada en seis universidades chilenas evidenció que las bebidas con alto contenido de azúcar eran ampliamente consumidas por esta población y se asociaban directamente con un mayor riesgo de obesidad (Durán-Agüero et al., 2021). De manera complementaria, otro estudio mostró que muchos estudiantes no acostumbran leer el etiquetado nutricional ni identificar el grado de procesamiento de los alimentos, realizando sus elecciones principalmente en función de la apariencia de los envases (Fondevila-Gascón et al., 2022).

Figura 1. Representación de la cantidad de sal y azúcar presente en alimentos de consumo cotidiano. Acarape, Ceará, Brasil, 2025.



Fuente: Elaboración de la autora (2025).

Durante el desarrollo de la actividad, numerosos estudiantes manifestaron sorpresa al observar la elevada cantidad de sodio y azúcar presente en alimentos consumidos habitualmente. Entre los productos mencionados con mayor frecuencia destacaron las bebidas gaseosas (ocho sobres de azúcar) y las bebidas isotónicas (seis sobres de azúcar), identificadas como alimentos de consumo frecuente en la rutina universitaria.

Posteriormente, se invitó a los participantes a seleccionar uno de los alimentos cuyo consumo se comprometieran a reducir durante esa semana, registrando dicho compromiso en un mural (**Figura 2**).

Figura 2. Mural de compromiso para la reducción del consumo de alimentos con alto contenido de sal y azúcar durante la semana. Acarape, Ceará, Brasil, 2025.

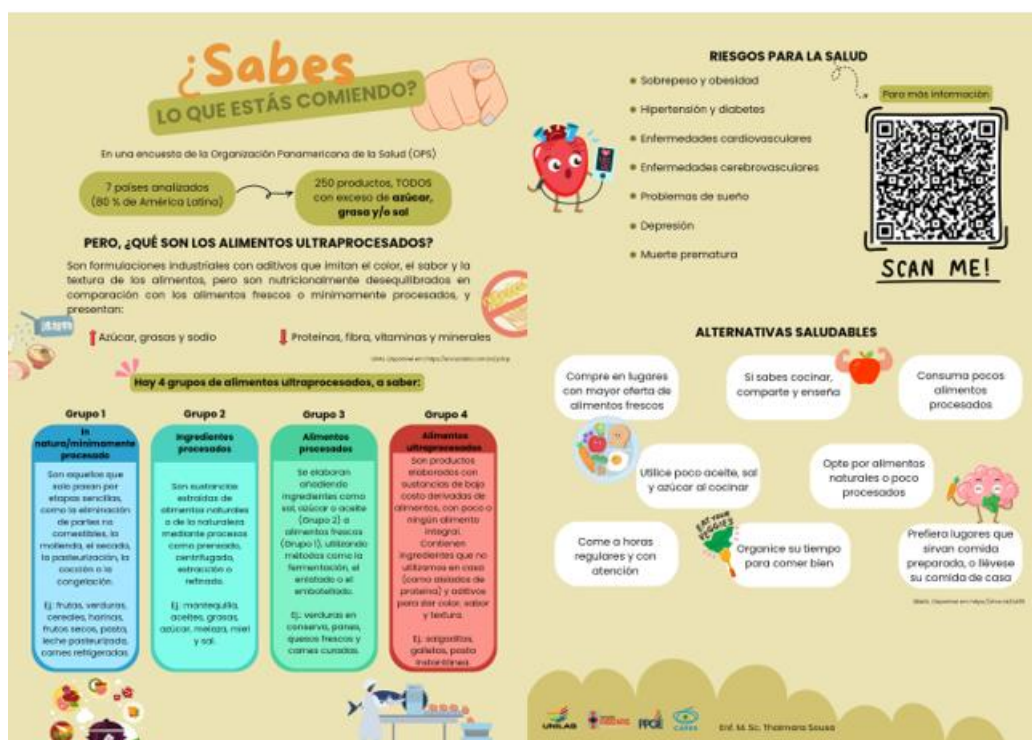


Fuente: Elaboración de la autora (2025).

Al finalizar la actividad, con el propósito de ampliar los conocimientos de los estudiantes sobre la identificación de alimentos ultraprocesados, sus efectos sobre la salud y las estrategias para disminuir su consumo, se puso a disposición un folleto educativo en formato digital, accesible mediante un código QR.

Cabe destacar que el material fue elaborado inicialmente en portugués y, tras la validación de su contenido por las docentes responsables, fue traducido al español para su utilización en la institución. El folleto incluía información basada en fuentes oficiales y artículos científicos, además de recursos visuales que facilitaron la interacción y favorecieron la comprensión del contenido presentado (Figura 3).

Figura 3. Folleto educativo en español utilizado como apoyo a la acción educativa. Acarape, Ceará, Brasil, 2025.



Fuente: Elaboración de la autora (2025).

La evidencia científica indica que el elevado consumo de sodio y azúcar se asocia con un incremento aproximado del 9 % en el riesgo global de mortalidad, además de aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, síndrome metabólico y accidente cerebrovascular (Jamali et al., 2025; Kong et al., 2025).

Frente a estos riesgos, intervenciones educativas dirigidas a estudiantes universitarios han demostrado resultados favorables, reduciendo el consumo de bebidas azucaradas (del 49 % al 41 %) e incrementando el consumo de agua (del 43 % al 54 %) y de frutas (del 30 % al 36 %), lo que evidencia que este tipo de estrategias puede contribuir a disminuir los efectos asociados al consumo excesivo de sal y azúcar (Scourboutakos et al., 2017).

Un aspecto especialmente relevante observado durante la actividad fue que, al solicitar a los estudiantes que seleccionaran un alimento cuyo consumo reducirían durante esa semana, la mayoría eligió precisamente el producto que previamente había identificado como el más frecuente en su alimentación diaria. Este hallazgo refleja no solo el

reconocimiento de sus propios patrones alimentarios, sino también un proceso de reflexión con potencial para favorecer cambios en el estilo de vida. La decisión consciente de disminuir el consumo del alimento más habitual sugiere que la intervención promovió una reflexión crítica sobre los hábitos alimentarios cotidianos y estimuló la adopción de prácticas más saludables, reforzando el valor de las estrategias educativas para la promoción de la salud.

4 CONCLUSIONES

La actividad de extensión universitaria demostró ser una estrategia eficaz para sensibilizar a los estudiantes acerca de los riesgos asociados al consumo excesivo de sal y azúcar presentes en los alimentos ultraprocesados. El enfoque práctico y visual facilitó la comprensión del contenido y promovió la reflexión sobre los propios hábitos alimentarios, favoreciendo el involucramiento de los participantes y estimulando la adopción de elecciones alimentarias más saludables.

La experiencia pone de manifiesto el potencial de las acciones de extensión universitaria como herramientas para la promoción de la salud, al favorecer el desarrollo de intervenciones educativas capaces de estimular cambios en el comportamiento alimentario dentro del entorno universitario. Asimismo, evidencia que estrategias sencillas, de bajo costo y fácilmente replicables pueden contribuir a fortalecer la educación alimentaria y nutricional entre estudiantes universitarios.

En este sentido, iniciativas de esta naturaleza pueden incorporarse a programas institucionales de promoción de la salud, constituyendo una alternativa viable para fomentar hábitos alimentarios saludables y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas asociadas al consumo de alimentos ultraprocesados.

REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018 — Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192

BRASIL. Resolução Nº 510 de 07 de abril de 2016. Disponível em: [resolucao-no-510.pdf](#)

Durán-Agüero, S., Valdés-Badilla, P., Valladares, M., et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e sua associação com a obesidade em estudantes universitários chilenos: um estudo multicêntrico: Alimentos ultraprocessados e obesidade em estudantes universitários chilenos. *Journal of American College Health*. 2021. 71(8), 2356–2362. <https://doi-org.ez373.periodicos.capes.gov.br/10.1080/07448481.2021.1967960>

Ertuş Öztürk Y, Uzdil Z. O consumo de alimentos ultraprocessados está ligado à qualidade de vida e ao sofrimento mental entre estudantes universitários. *PeerJ*. 25 de agosto de 2025; 13:e19931. doi: 10.7717/peerj.19931. PMID: 40895046; PMCID: PMC12393073.

Fondevila-Gascón, J.-F., Berbel-Giménez, G., Vidal-Portés, E., et al. Alimentos Ultraprocessados em Estudantes Universitários: Implementando o Nutri-Score para Fazer Escolhas Saudáveis. 2022. *Saúde*, 10(6), 984. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060984>

González-Gil, E.M., Matta M., Berstein. F.M., et al. Associações entre o grau de processamento de alimentos e mortalidade por todas as causas e causas-específicas: uma análise de coorte prospectiva multicêntrica em 9 países europeus. *The Lancet*. V. 50101208, março de 2025. Disponível em: Associações entre o grau de processamento de alimentos e mortalidade por todas as causas e causas-específicas: uma análise de coorte prospectiva multicêntrica em 9 países europeus - The Lancet Regional Health – Europa

Instituto Nacional do Câncer. Como identificar o açúcar escondido nos alimentos. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/dicas/alimentacao/como-identificar-o-acucar-escondido-nos-alimentos>>.

Jamali, M., Anvarifard, P., Hosseini, B. *et al.* Bebidas adoçadas e resultados cardiovasculares: uma revisão abrangente da mortalidade e dos resultados à saúde. *Nutr J* 24, 173 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12937-025-01242-1>

Kong F, Liu Q, Zhou Q, Xiao P, Bai Y, Wu T, Xia L. Ingestão de sal na dieta e desfechos cardiovasculares: uma revisão abrangente de meta-análises e evidências dose-resposta. *Ann Med*. 2025 Dez; 57(1):2582065. doi: 10.1080/07853890.2025.2582065. Epub 2025 16 de novembro. PMID: 41243115; PMCID: PMC12624901.

Merillat BD, González-Vallejo C. Quanto açúcar tem na minha bebida? O Poder dos Sinais Visuais. *Nutrientes*. 2 de fevereiro de 2020; 12(2):394. doi: 10.3390/nu12020394. PMID: 32024228; PMCID: PMC7071271.

Organização das Nações Unidas no Brasil. Alimentos ultraprocessados impulsionam epidemia de obesidade na América Latina, afirma relatório da OPAS/OMS. Brasília: ONU Brasil; 2 set. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/70650-alimentos-ultraprocessados-impulsionam-epidemia-de-obesidade-na-América-Latina-afirma>

Organização Mundial da Saúde. Reduzir el consumo de sal. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>>.

Scourboutakos, M.J., Mah, C.L., Murphy, S.A. et l. Testando uma Intervenção Educacional sobre Bebidas e Frutas/Vegetais em um Refeitório Universitário. Elsevier. V 49, E 6, junho de 2017, (457-465.e1). doi: <https://doi-org.ez373.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.jneb.2017.02.003>

EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO Y SU RELACIÓN CON EL CÁNCER: LA EXPERIENCIA DE UN PROYECTO DE DIVULGACIÓN

Antônia Carla Gomes da Silva Magalhães

Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde - Ceará

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0236909514345115>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0541-024X>

Hillary Bastos Vasconcelos Rodrigues

Universidade Federal do Ceará

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6099370989028781>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2248-6454>

Maria Cecília Toffoletto

Universidad de las Américas

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5114850980540426>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3484-6250>

Priscila de Souza Aquino

Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Fortaleza-Ceará

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8256971788526712>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4976-9817>

Natalie Alejandra Garrido Bahamondes

Universidad Católica del Maule

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4842-8885>

Simone de Sousa Paiva

Universidad de Santiago

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2603017647138770>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1887-6441>

Livia Moreira Barros

Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde - Ceará

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1629160330627318>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9763-280X>

Leilane de Sousa Barbosa

Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde - Ceará

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8829820331920241>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0266-6255>

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo describir la experiencia de diseñar y ejecutar una actividad de extensión centrada en educar a estudiantes universitarios sobre la relación entre el Virus del Papiloma Humano (VPH) y el cáncer. Se trata de un estudio descriptivo con un enfoque cualitativo, del tipo informe de experiencia. Los resultados revelaron un conocimiento superficial sobre la relación entre el VPH y el cáncer, así como sobre sus métodos de prevención. Además, se observó una baja participación de los estudiantes universitarios en el modelo de actividad de extensión. Por lo tanto, la investigación reveló lagunas en el conocimiento de los estudiantes universitarios, especialmente en lo que respecta a los métodos de detección y prevención de los cánceres causados por

Palabras clave:

Educación sexual; Cáncer de cuello uterino; Neoplasia de pene; Virus del Papiloma Humano.

el VPH. Asimismo, se concluye que las actividades de extensión desempeñan un papel importante en la alfabetización en salud de la población general; sin embargo, la baja participación del público objetivo evidencia la necesidad de emplear nuevas metodologías de divulgación.

HUMAN PAPILLOMAVIRUS AND ITS RELATIONSHIP WITH CANCER: THE EXPERIENCE OF AN OUTREACH PROJECT**ABSTRACT****Keywords:**

Sex Education; Uterine Cervical Neoplasms; Penile Neoplasms; Human Papillomavirus Viruses

This study aims to report on the experience of constructing and executing an outreach activity focused on educating university students about the relationship between Human Papillomavirus and cancer. It is a descriptive study with a qualitative approach, of the experience report type. The results revealed a superficial understanding of the relationship between Human Papillomavirus and cancer and its preventive methods. In addition, there was low participation of university students in the outreach activity model. Therefore, the research revealed gaps in the students' knowledge, especially regarding detection and prevention methods for cancers caused by Human Papillomavirus. Furthermore, it concludes that outreach activities play an important role in the health literacy of the general public; however, the low participation of the target audience reveals the need to employ new outreach methodologies.

1 INTRODUCCIÓN

El virus del papiloma humano (VPH) pertenece a la familia *Papillomaviridae* y al género *Papillomavirus* (Neves et al., 2002; Silva, Amaral y Cruz, 2003). Debido a la asociación de algunos genotipos del VPH con diferentes tipos de cáncer, estos se clasifican en genotipos de alto y bajo riesgo (Berkhout, Bavink y Schegget, 2000).

Los genotipos clasificados como de alto riesgo están asociados con aproximadamente el 70 % de los casos de cáncer cervicouterino, especialmente los genotipos oncogénicos 16 y 18 (Crish et al., 2000; WHO, 1995). Asimismo, estudios moleculares han demostrado que estos genotipos también están relacionados con cerca del 50 % de los casos de cáncer de pene (Chan et al., 1994; McCance et al., 1986). No obstante, existe una escasez de estudios que analicen esta asociación, debido a que el cáncer de pene es considerado una neoplasia poco frecuente (Reis et al., 2010).

Cabe destacar que el cáncer cervicouterino es uno de los principales tipos de cáncer que afectan a las personas asignadas como mujeres al nacer. En América del Sur, la tasa de mortalidad corresponde a 7,8 muertes por cada 100.000 habitantes (OPS, 2022). A nivel mundial, el cáncer cervicouterino ocupa el quinto lugar entre los cánceres de mayor

incidencia y constituye la quinta causa de mortalidad por cáncer en personas con útero, excluyendo el carcinoma basocelular (Bray et al., 2024).

Por otra parte, los genotipos de bajo riesgo se asocian con verrugas plantares, verrugas comunes, quistes epidérmicos, papilomas laríngeos, epidermodisplasia verruciforme, papilomatosis respiratoria recurrente, papilomas conjuntivales y condiloma acuminado (WHO, 1995). El VPH se transmite mediante el contacto con piel o mucosas infectadas, incluyendo el contacto dedo-vulva, oral-vulva, anal y perianal, oral-pene, dedo-pene y vulva-vulva (Waterman y Voss, 2015).

En este contexto, se considera relevante desarrollar intervenciones dirigidas a personas sexualmente activas, quienes pueden ser vulnerables a esta infección debido al limitado nivel de alfabetización en salud respecto de las medidas preventivas frente al VPH. Por lo tanto, el objetivo de este relato es describir la experiencia de una actividad de extensión universitaria realizada en un centro universitario de Chile sobre la relación entre el VPH y el cáncer, la importancia de la consulta ginecológica y los métodos de prevención del cáncer cervicouterino y del cáncer de pene en estudiantes universitarios.

2 METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo, del tipo relato de experiencia. El presente trabajo corresponde a un recorte de un conjunto de siete actividades de extensión desarrolladas durante la realización de una pasantía doctoral en el contexto Brasil-Chile, financiada por el Programa de Desarrollo Académico Abdías Nascimento. Los ejes temáticos abordados en las actividades de extensión fueron: salud sexual y reproductiva, cambio climático, salud mental, alimentación saludable y enfermedades crónicas no transmisibles.

En este contexto, se desarrolló una actividad de extensión centrada en la educación sexual de estudiantes universitarios, mediante una colaboración entre la Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), la Universidade Federal do Ceará (UFC) y la Universidad de Las Américas (UDLA). Para ello, se solicitó una reunión con la docente tutora de los estudiantes de posgrado en Chile con el fin de dialogar sobre la importancia de las actividades de extensión en el contexto universitario, especialmente como herramienta de educación para la salud. Como resultado de esta reunión, se acordó la

implementación de siete actividades de extensión en los siguientes ejes temáticos: salud sexual y reproductiva, enfermedades crónicas, salud mental, hábitos alimentarios y cambio climático.

El presente relato tiene como objetivo describir la construcción e implementación de una actividad de extensión correspondiente al eje temático de salud sexual y reproductiva, enfocada en la prevención y el reconocimiento del VPH en estudiantes universitarios, además del uso de modelos anatómicos para la enseñanza y el aprendizaje elaborados mediante técnicas artesanales de crochet.

El estudio se desarrolló en seis etapas:

1. Definición del objetivo: En la primera etapa se realizó una reunión virtual sincrónica con la profesora guía de Brasil para definir el objetivo de la actividad. Tras la discusión, se estableció el tema **"El VPH y su relación con el cáncer"**, abordando la relación entre el virus del papiloma humano y el cáncer cervicouterino y de pene.

2. Búsqueda del sustento teórico: En la segunda etapa se efectuó una búsqueda exhaustiva de documentos para fundamentar la propuesta. La búsqueda se realizó entre el 8 y el 19 de septiembre de 2025 en el sitio web del Ministerio de Salud de Chile (MINSAL), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

3. Desarrollo y evaluación de la propuesta: En la tercera etapa, la evidencia recopilada se utilizó para elaborar la propuesta. Posteriormente, el documento fue enviado a la profesora coordinadora del Programa Abdias Nascimento para su evaluación y aprobación.

4. Traducción de la propuesta al español: En la cuarta etapa, la versión final de la propuesta fue traducida al español. Posteriormente, el documento fue enviado para su revisión por la profesora tutora en Chile y por el departamento responsable de las actividades de extensión. Con el propósito de garantizar la fidelidad de la traducción, el material también fue sometido a un proceso de retrotraducción. Cabe señalar que la autora responsable de la propuesta posee dominio del idioma español y que la versión traducida fue revisada por profesoras cuya lengua materna es el español.

5. Elaboración de modelos anatómicos: En la quinta etapa se inició la elaboración de modelos anatómicos destinados a la enseñanza y el aprendizaje. Para ello, se adquirieron los materiales necesarios para confeccionar un modelo anatómico de pene y otro de útero, incluyendo una aguja de crochet de 4 mm, ovillos de lana de color rosado, rojo y marrón claro, además de velcro.

El proceso de elaboración de los modelos anatómicos consistió en adaptar diferentes instrucciones utilizadas para confeccionar piezas similares. Los patrones desarrollados siguieron la técnica del amigurumi (técnica japonesa para elaborar pequeñas figuras tejidas a crochet), lo que permitió construir los modelos anatómicos utilizados durante la actividad de extensión.

6. Ejecución de la actividad: Finalmente, la actividad se llevó a cabo el 19 de noviembre de 2025 en un campus de la UDLA. La intervención consistió en exposiciones y espacios de diálogo con una duración promedio de 20 minutos cada uno. En total, la actividad requirió aproximadamente cuatro horas de ejecución.

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La actividad de extensión se llevó a cabo el 19 de noviembre de 2025 en un campus de la UDLA. Siete estudiantes de magíster fueron responsables de la implementación de la actividad. La intervención centrada en la salud sexual se organizó en dos ejes temáticos: **"Relación entre el VPH y el cáncer cervicouterino"** y **"Hábitos sexuales saludables"**. Los resultados presentados en este estudio se centran en el eje **"Relación entre el VPH y el cáncer cervicouterino"**.

Como base teórica para el proceso formativo de esta actividad se utilizaron documentos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). La información recopilada se organizó en un documento para su evaluación por parte de las profesoras coordinadoras y para la elaboración de un material educativo en formato de folleto. Estos materiales fueron desarrollados en portugués (Figuras 1 y 2) y en español (Figuras 3 y 4).

Figura 1: Material educativo en portugués. Santiago, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

El prototipo del folleto fue elaborado inicialmente en portugués. Tras la aprobación de la profesora guía en Brasil, el documento fue traducido al español y enviado para la revisión de su contenido y de la calidad de la traducción. El resultado fue considerado adecuado y culturalmente pertinente. Posteriormente, el material fue impreso y distribuido entre los participantes. Además, las referencias bibliográficas utilizadas estuvieron disponibles en formato digital mediante un código QR, facilitando el acceso de los estudiantes universitarios a la literatura utilizada.

Figura 2: Material educativo en español. Santiago, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Se destaca la importancia de realizar una adaptación culturalmente pertinente para favorecer la efectividad de la actividad. Desde la perspectiva de la teoría del cuidado cultural de Madeleine Leininger, se comprende que, en el contexto de la Enfermería, es fundamental ofrecer cuidados e intervenciones adaptados a la cultura de la población destinataria. Este enfoque favorece una mayor cercanía con los participantes y sitúa a la población objetivo en el centro del proceso educativo (Mora-Jiménez et al., 2024).

En el contexto de la movilidad académica, los investigadores deben enfrentar diversos desafíos. Entre ellos destaca la necesidad de adaptarse a una nueva cultura y a un nuevo idioma. Al desarrollar intervenciones en un contexto distinto, el estudiante debe comprender la influencia de los aspectos culturales relacionados con la temática abordada y elaborar contenidos acordes con dicha realidad.

En este sentido, los resultados de esta actividad fueron relevantes para la formación profesional de los estudiantes de magíster responsables de su ejecución, considerando la necesidad de profundizar sus conocimientos sobre las particularidades culturales y las orientaciones en salud propias del país de acogida.

Con el propósito de atraer al público y favorecer una estrategia educativa más lúdica, se elaboraron modelos con similitud anatómica utilizando la técnica de crochet (Figuras 3 y 4). Esta estrategia resulta especialmente pertinente al abordar una temática que aún suele considerarse un tema tabú (De Oliveira Macedo et al., 2025). Con el fin de despertar la curiosidad de los participantes, se confeccionaron modelos anatómicos de un pene y un útero. El modelo de útero se utilizó para demostrar posibles lesiones cervicales y explicar su asociación con el VPH, mientras que el modelo de pene permitió ilustrar las posibles localizaciones de las lesiones y explicar las medidas adecuadas de higiene genital.

Figura 3: Modelo con similitud anatómica que representa un útero. Santiago, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Figura 4: Modelo con similitud anatómica que representa un pene. Santiago, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

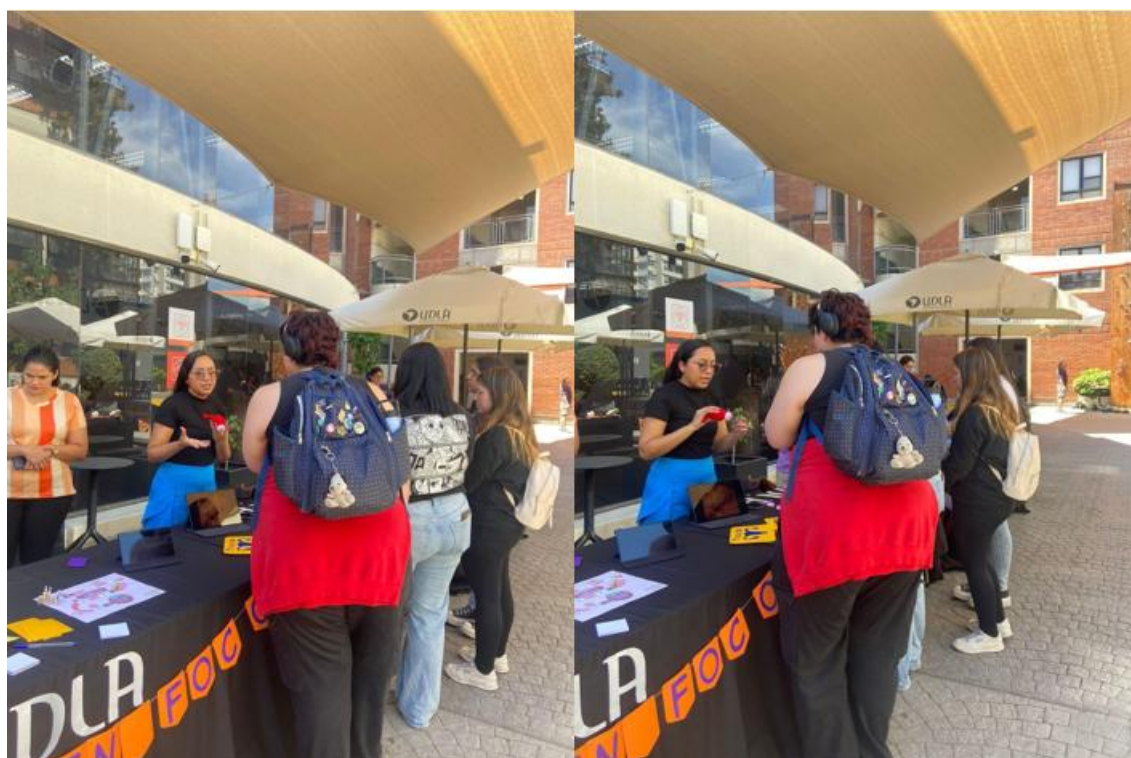
El uso de estrategias lúdicas favorece la difusión del conocimiento al atraer la atención del público y estimular el diálogo entre los participantes y los facilitadores de la actividad (Costa et al., 2020). Al implementar acciones orientadas a promover la alfabetización en salud, es fundamental adoptar una perspectiva basada en la construcción compartida del conocimiento, aprovechando los saberes previos de los participantes para favorecer un aprendizaje significativo (Costa et al., 2022).

En este sentido, resulta esencial generar espacios que permitan aclarar dudas y corregir conceptos erróneos. La creación de un ambiente que favorezca el diálogo constituye

un elemento clave para el proceso educativo. Además, el uso de modelos con similitud anatómica confeccionados mediante la técnica de crochet demostró ser una estrategia útil para despertar el interés del público y facilitar la comprensión de los contenidos. Los participantes también señalaron la semejanza de los modelos con las estructuras anatómicas representadas y, debido a su bajo costo de producción, esta técnica podría implementarse en otros contextos educativos (Massari y Miglino, 2022).

La actividad se desarrolló mediante una exposición oral basada en una estrategia de preguntas y respuestas, con el propósito de favorecer el diálogo entre los participantes. Para apoyar la presentación de los modelos anatómicos se instaló un stand informativo. A continuación, se presentan imágenes registradas durante el desarrollo de la actividad (Figura 5).

Figura 5: Actividad de extensión. Santiago, Chile, 2025.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Sin embargo, a pesar de la utilización de estrategias lúdicas y de la planificación de actividades inclusivas, la participación del público objetivo fue baja. Se había establecido como meta la participación de 20 estudiantes universitarios, considerando el número promedio de estudiantes matriculados en el campus y la disponibilidad de estos, ya que la actividad se realizó durante un período de receso académico.

No obstante, solo se alcanzó una cuarta parte de la meta prevista ($n = 5$). A pesar de las invitaciones realizadas y de las estrategias implementadas para captar participantes, los estudiantes mostraron resistencia a integrarse a las actividades. Entre los participantes, el conocimiento sobre la relación entre el VPH y las enfermedades oncológicas fue limitado. Aunque algunos reconocían la asociación entre el VPH y el cáncer cervicouterino, pocos conocían su relación con el cáncer de pene. Asimismo, si bien identificaban algunas medidas preventivas del cáncer cervicouterino, evidenciaron un bajo nivel de alfabetización en salud respecto de la periodicidad recomendada para la realización del examen de Papanicolaou y de la prueba de ADN del VPH.

Por lo tanto, aunque se realizaron esfuerzos para ampliar el alcance de la actividad, la baja participación de la población objetivo constituye la principal limitación de este estudio. Cabe destacar que esta situación también fue observada en el conjunto de las actividades de extensión desarrolladas, incluso en aquellas que abordaban temáticas no relacionadas con la salud sexual y reproductiva. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de replantear las estrategias utilizadas para promover una mayor participación de los estudiantes universitarios en este tipo de iniciativas.

4 CONCLUSIONES

La actividad de extensión permitió identificar la necesidad de fortalecer los conocimientos sobre la relación entre el VPH y el cáncer de pene, así como con el cáncer cervicouterino. Los estudiantes demostraron un conocimiento parcial sobre las recomendaciones para mantener prácticas sexuales seguras; sin embargo, su comprensión de las medidas preventivas relacionadas con estas patologías fue superficial y evidenció la presencia de conceptos erróneos.

Los resultados revelan importantes brechas en el conocimiento de los estudiantes universitarios, especialmente en relación con la periodicidad y la población objetivo del examen de Papanicolaou y de la prueba de ADN del VPH, así como respecto de las prácticas sexuales seguras. En consecuencia, la promoción de actividades de extensión constituye una

estratégia relevante para fortalecer a alfabetização em saúde da população objetivo e consolidar o vínculo entre a universidade e seus estudantes. No obstante, a baixa taxa de participação observada põe de manifesto a necessidade de perfeccionar as estratégias destinadas a aumentar o alcance e a participação do público objetivo.

REFERÊNCIAS

NEVES, D.; et al.. Prevalência do papilomavírus humano no carcinoma peniano. **Braz J Urol.**, v.28 n.3, p.221-6.8, 2002. Disponível em: https://www.brazjurol.com.br/may_june_2002/Neves_ing_221_226.pdf. Acesso em 12 set. 2025.

SILVA, A. M. T. C.; AMARAL, M. V. T.; da CRUZ, A. D.. O papel do papiloma vírus humano no câncer. **Biotechnol CiêncDesenvol.** v.29, p.48-54, 2003.

BERKHOUT, R. J. M.; BAVINK, J. N. B.; SCHEGGET J. Persistência do DNA do papilomavírus humano em lesões cutâneas benignas e (pré-)malignas de receptores de transplante renal. **J Clin Microbiol.** v.38, n.6, p. 2087-96, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10834958/>. Acesso em: 29 nov. 2025. DOI: 10.1128/JCM.38.6.2087-2096.2000.

CRISH J. F; et al. A expressão suprabasal das oncoproteínas do papilomavírus humano tipo 16 na epiderme de camundongos altera a expressão de proteínas reguladoras do ciclo celular. **Carcinogenesis.** v. 21, n. 5, p. 1031-7, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10783329/>. Acesso em: 29 nov. 2025. DOI: 10.1093/carcin/21.5.1031.

World Health Organization (WHO). Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer. Grupo de Trabalho da IARC sobre a Avaliação dos Riscos Carcinogênicos para Humanos. Papilomavírus Humano, Vol. 64 das Monografias da IARC sobre a Avaliação dos Riscos Carcinogênicos para Humanos. Lyon; 1995.2.

CHAN K. W.; et al. Prevalência dos tipos 16 e 18 do papilomavírus humano no carcinoma peniano: um estudo de 41 casos utilizando PCR. **J Clin Pathol.** v.47, p.823-826, 1994. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7962651/>. Acesso em: 12 set. 2025. DOI: 10.1136/jcp.47.9.823.

MCCANCE D. J.; et al. Papilomavírus Humano tipos 16 e 18 em carcinomas do pênis no Brasil. **Int J Can.** v.37, n.1, p. 55-59, 1986. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijc.2910370110>. Acesso em: 10 set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijc.2910370110>.

REIS, A. A. da S.; et al. Aspectos clínico-epidemiológicos associados ao câncer de pênis. **Ciênc saúde coletiva**. v.15, p. 1105-11, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000700018>. Acesso em: 10 set. 2025.

Organização Pan-Americana(OPAS). 70º SESSÃO DO COMITÊ EXECUTIVO Tema 7.12-A da agenda provisória CE170/INF/12 2 de abril de 2022. PLANO DE AÇÃO PARA

PREVENÇÃO E CONTROLE DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO 2018-2030: RELATÓRIO DE PROGRESSO Antecedentes. Disponível em: https://www.paho.org/sites/default/files/ce170-inf-12-a-p-pda-cancer-colo-utero_0.pdf. Acesso em: 12 set. 2025.

BRAY, F., et al. Estatísticas globais do câncer em 2022: estimativas do GLOBOCAN sobre a incidência e mortalidade em todo o mundo para 36 tipos de câncer em 185 países. **CA Cancer J Clin**. v.74, n.3, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38572751/>. Acesso em: 30 mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3322/caac.21834>.

WATERMAN, L.; VOSS, J.. HPV, riscos de câncer do colo do útero e barreiras de acesso à saúde para mulheres lésbicas. **The Nurse Practitioner**. v. 40, n. 1, p. 46–53, jan. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25437384/>. Acesso em: 09 de mar. de 2025. DOI: 10.1097/01.NPR.0000457431.20036.5c.

MORA-JIMÉNEZ, Y.; et al. Integralidade e transculturalidade em Enfermagem: perspectivas da teoria do cuidado cultural de Leininger . **Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud**, v. 10, n. 3, p. 155–159, 2024. Disponível em: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/814>. Acesso em: 29 nov. 2025. DOI: 10.56239/rhcs.2024.103.814.

COSTA, T. R. M; et al. A relevância da inserção da ludicidade na construção do processo de ensino-aprendizagem em educação em saúde. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e362997296, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/7296>. Acesso em: 29 nov. 2025. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7296

COSTA, T. de O.; et al. Educação em saúde por meio de jogos lúdicos para a prevenção de parasitoses. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 42, p. e10936, 12 out. 2022. Disponível em: <https://faculadedinamica.i10bibliotecas.com.br/ri/media/5317>. Acesso em: 30 nov. 2025.

DE OLIVEIRA MACEDO, A. C. et al. Educação Sexual E Consentimento: Uma Abordagem Lúdica E Interativa Para Crianças Em Idade Escolar. **Asclepius International Journal of Scientific Health Science**, São José dos Pinhais, Paraná, v. 4, nº 4, p. 177–187, 2025. DOI: <https://doi.org/10.70779/aijshs.v4i4.88>.

MASSARI, C. H. A. L.; MIGLINO, M. A. Artesanato como ferramenta complementar ao ensino-aprendizagem de Ciências Morfológicas. **R. Bras. Est. Pedag.**, Brasília , v. 103, n. 263, p. 221-240, jan. 2022 . Disponível em http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-66812022000100221&lng=pt&nrm=ISO. Acesso: em 29 nov. 2025. <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.103i263.4760>

Projetando o Futuro
Construindo Ideias



EDITORA IN VIVO
Desde 2020

Sua pesquisa
Nossa Missão

