

Presentación

Cuando se habla de Salud Mental, se hace referencia a un fenómeno dinámico que comprende diferentes factores contextuales e individuales que influyen en el bienestar o malestar de las personas, la OMS define la salud mental como:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. (OMS, 2013)

Tomando en cuenta lo anterior, se entiende entonces que, las dinámicas contextuales causan afectaciones directas en la Salud Mental, por lo que en un país como Colombia donde se la mayoría de los territorios ha sido víctima de la guerra y el conflicto armado, rural y urbano, y que, históricamente, el acceso a la salud, principalmente a la salud mental, ha sido obstaculizado a la población, principalmente la rural, se puede inferir que, las afectaciones en este campo en la población, son de alto impacto.

El Ministerio de Salud en 2024, expone que:

La población joven está expuesta a problemáticas de autolesión, trastorno mental, uso de sustancias psicoactivas, violencias, desigualdad social, pobreza y diversas condiciones ambientales de vulnerabilidad que limitan una adecuada salud mental. Esta es una población que se desenvuelve ampliamente en ambientes digitales en donde se requiere un ejercicio de la protección integral y el uso seguro y saludable, porque a través de estos se ve expuesta al estigma, discriminación, violencias, inducción al suicidio, trastornos de salud mental y otros riesgos.

En la Estrategia Transversal 7, desde el Ministerio de Salud y Protección Social se expone que, para este plan se priorizará la "Prevención de problemas en salud mental asociados a violencias, violaciones a derechos humanos y construcción de paz Implica promover



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LA VALORACIÓN DE PROGRESO DE COMPETENCIAS, CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

acciones sectoriales e intersectoriales que prevengan y aborden las diversas formas de violencia, las cuales afectan profundamente la salud mental de individuos, familias, comunidades y colectivos a lo largo del ciclo de vida, especialmente en contextos sociales marcados por graves violaciones de derechos humanos, violencias basadas en género y discriminación”.

El Programa Jóvenes en Paz desde el Ministerio de Igualdad, con la Unión Temporal: Territorio y Paz, acorde a la Resolución 89 de 2023 (Manual operativo programa Jóvenes en paz) y con el fin de atender la salud mental de los y las jóvenes beneficiarios brinda un acompañamiento que busca promover los pilares fundamentales del Buen Vivir o Vivir Bien, tomando como referente: (I) el cuidado de mí mismo (el valor de mi propia vida), (II) el cuidado del otro u otra (la vida del otro y otra, que en todos los sentidos es sagrada) y (III) el cuidado de lo otro (la relación con el territorio, los derechos de la naturaleza y la memoria). Para ello desarrolla espacios de conexión, gestión de emociones y la puesta en práctica de herramientas cotidianas de cuidado individual y colectivo, desde la multiculturalidad y el enfoque territorial.

En el marco de las acciones para la atención de la salud mental está comprometido con aportar al bienestar integral de los y las jóvenes que acompaña El Programa Jóvenes en Paz desde el Ministerio de Igualdad, con la Unión Temporal: Territorio y Paz desarrolla una Valoración de Competencias Socioemocionales, la cual le permita al Equipo Psicosocial la detección de necesidades socioemocionales que sirvan de fundamento para realizar un acompañamiento ajustado a las necesidades de los y las participantes. Esta se hace por medio de la adaptación del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE.

Marco Conceptual

Para la ejecución de esta valoración se tomará como base las 5 categorías (Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo) de la evaluación por competencias de la inteligencia emocional de Reuven Bar-On, quien define este tipo de inteligencia como “un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales, y las destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptaron y enfrentar las demandas y presiones del medio”. También, podemos entender este concepto como la capacidad que tienen las personas para gestionar sus emociones, basado en la comprensión y manejo de las mismas (Velásquez et al., 2023). Este tipo de inteligencia desarrolla habilidades necesarias para el bienestar individual y social de cada persona influyendo positivamente

en la salud mental. A continuación, se conceptualizan cinco componentes que según Reuven Bar-On son importantes y necesarios para evaluar la competencias emocionales y sociales.

- **Componente Intrapersonal:**
Se sustenta en la capacidad que tienen las personas de conectar con sí mismos, conocer sus emociones y sentimientos, generando una visión más realista de quién es y qué desea con su vida (Vásquez et al., 2022). Además, el componente intrapersonal comprende las capacidades de identificar, comprender y controlar las emociones propias (Vivas et al., 2007). Su desarrollo brinda a la persona un mayor control y conciencia de sus emociones y de su vida.
- **Componente Interpersonal:**
Este componente comprende las habilidades que están relacionadas con las relaciones interpersonales y la manera como estas se desarrollan. Comprende la capacidad que tienen las personas para captar los sentimientos, las intenciones, las motivaciones y los pensamientos de los demás; así mismo a como las competencias que están relacionadas a la comunicación, la empatía, liderazgo, la cooperación y la organización (Vivas et al., 2007). Su adecuado desarrollo permite que las personas reciban buen reconocimiento y consideración de su círculo social (Extremera et al., 2004).
- **Componente de Adaptabilidad:**
La adaptabilidad hace referencia a la respuesta que las personas tienen al momento de experimentar demandas que tiene de parte de entorno, como lo menciona Ramírez, Herrera y Herrera (2003) se refiere a la regulación emocional y comportamental acorde al entorno en el que el individuo se encuentra. Esto sugiere que las respuestas pueden variar según el contexto y la asertividad de estas dependerá de las exigencias de la situación, por ende, la adaptabilidad también se refiere a la correspondencia entre estas. También es importante señalar como lo menciona Mamani (2017) que esta tiende a mejorar con el tiempo de exposición a la situación demandante.
- **Componente Manejo del Estrés:**
El estrés es un estado de preocupación y tensión mental que es generado por situaciones que son valoradas como difíciles, la manera como las personas hacen frente a estos estados afecta su bienestar (OMS, 2023). En este orden de ideas es las personas generan una serie de estrategias para el manejo de gestión del estrés. Este manejo podemos entenderlo como la habilidad para soportar eventos adversos sin desmoronarse posibilitando afrontar dicha situación activamente y

así mismo como la capacidad de controlar las emociones en determinada situación (Ugarriza, 2001).

- Componente del Estado de Ánimo:
Este componente hace referencia a los estados mentales con los que las personas funcionan en su cotidianidad desde el equilibrio de sus pensamientos positivos y negativos posibilitando que una gestión positiva de las situaciones estresantes (Preciado, 1993). Para Bar-On (como citado en Ugarriza, 2001) en el estado de ánimo es clave la felicidad que es la capacidad de sentirse satisfecho con la vida y disfrutar la misma; y el optimismo como la capacidad de ver los aspectos más brillantes de la vida misma para afrontar de mejor manera las situaciones adversas y estresantes.

Estructura Metodológica

Se aplicará a los y las jóvenes beneficiarias un cuestionario de 75 preguntas, las cuales tienen por objetivo evaluar las cinco categorías abordadas previamente. Cada categoría contará con 15 preguntas.

El proceso contará con dos momentos:

1. Aplicación del cuestionario.
2. Interpretación de las respuestas y elaboración de informe.

El equipo psicosocial será el encargado de aplicar dicha prueba en cada punto de atención, y elaborar el informe con las respuestas recolectadas de cada joven, esto, con colaboración del equipo pedagógico. A continuación, se realizará un paso a paso para el adecuado acompañamiento de este ejercicio.

Aplicación del cuestionario:

1. Se brindará un cuadernillo de preguntas por cada punto de atención, y una hoja de respuestas por cada joven, para lo cual se deben garantizar materiales como lápices, lapiceros, borradores, etc, ya que se responde de forma manual en dicha hoja.
2. Se propone al/la profesional psicosocial que ubique a todo el grupo en un mismo espacio, en donde cada joven pueda escuchar las preguntas y responda en su hoja individual (sin embargo, pueden buscar la estrategia que mejor les funcione, garantizando que CADA UNO/A de los y las jóvenes respondan el cuestionario).

3. El/la profesional psicosocial comenzará leyendo la introducción del cuadernillo, además de responder las dudas que surjan respecto al ejercicio a modo de encuadre antes de comenzar con el cuestionario.
4. El/la profesional psicosocial comenzará a leer las preguntas, explicando a lo que hace referencia, cuando sea inevitablemente necesario, la idea es que los y las jóvenes puedan responder cada pregunta con el menor sesgo posible.
Nota: Estas preguntas deberán responderse de manera individual y confidencial, su tiempo aproximado estimado es de 30 minutos por persona. Al ser aplicado de forma grupal, puede ampliarse el tiempo de aplicación.
Nota 2: Este cuestionario cuenta con la escala de calificación Likert, es decir, cada pregunta deberá ser contestada marcando una "X" sobre el número que sea acorde a la respuesta honesta de cada participante, siendo 1 el número con el que menos esté de acuerdo y 5, el número con el que más de acuerdo se manifieste.
1= Nunca
2= Pocas Veces
3= A Veces
4= Muchas Veces
5= Siempre
5. En el momento que los y las jóvenes finalicen con el cuestionario y tengan la hoja de respuestas completas, deben entregarla al/la profesional psicosocial, quien debe de revisar que no haya espacios sin llenar, o preguntas con dos o más calificaciones seleccionadas.

Interpretación de las respuestas y elaboración de informe:

1. El/la psicosocial, deberá ubicar las respuestas de cada joven en una plantilla de calificación de Excel. La plantilla está dividida en colores por las categorías que evalúa la valoración.

Amarillo: Intrapersonal

Verde: Interpersonal

Azul: Adaptabilidad

Gris: Manejo del estrés

Rosado: Estado de ánimo

En la planilla se encontrarán 3 columnas, cada una dividida en dos nombradas "Pregunta" y "Puntaje". Las celdas de la izquierda encabezadas por "Pregunta", representan el número de pregunta del cuestionario, por otro lado, las celdas de la derecha encabezadas por "Puntaje", se pone el número seleccionado por el joven en la pregunta que indica la celda del lado izquierdo.

Las preguntas marcadas con un asterisco refieren a que su calificación se hace a la inversa:



**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA
APLICACIÓN DE LA VALORACIÓN DE PROGRESO DE
COMPETENCIAS, CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES**

5= 1

4= 2

3= 3 (Queda igual)

2= 4

1= 5

Ejemplo:

Pregunta: Me es difícil ser realista

Respuesta Joven: 5

Puntaje en la Plantilla: 1

Al subir todas las respuestas a la Plantilla, esta sumará automáticamente las respuestas y dará el puntaje en la sección derecha de la plantilla, donde se encuentra el puntaje por categorías.

La lectura se hará de acuerdo con el siguiente cuadro de calificaciones.

Componente Intrapersonal (Autoestima, Autoconcepto y Autoconfianza)		
Bajo 15 - 35	Medio 36 - 55	Alto 56 - 75
La persona presenta dificultades para identificar y comprender sus emociones, lo que puede generar respuestas impulsivas o inadecuadas ante diversas situaciones. Suele experimentar dificultades en la regulación emocional, lo que impacta su bienestar y sus relaciones interpersonales. Tiene una percepción poco clara de sus objetivos personales y de su identidad, lo que puede generar incertidumbre o falta de motivación en su vida.	La persona tiene un conocimiento general de sus emociones y cómo estas influyen en su vida, aunque en algunas situaciones puede tener dificultades para identificarlas con precisión. Puede gestionar sus emociones en la mayoría de los casos, pero en momentos de alta presión o estrés, tiende a experimentar desbordes emocionales o dificultades en la regulación. Su visión sobre sus metas y propósito de vida es moderadamente clara, aunque en ciertos momentos puede experimentar dudas o falta de dirección.	La persona demuestra un alto grado de autoconocimiento y autoconciencia emocional. Identifica con facilidad sus emociones y comprende su impacto en su comportamiento y en sus relaciones interpersonales. Posee un adecuado manejo de sus emociones, lo que le permite regularlas de manera efectiva en diferentes contextos. Además, tiene claridad sobre sus objetivos personales y actúa con seguridad y coherencia en la toma de decisiones.

Componente Interpersonal (Interacción con otros/as y Efectividad en la comunicación)		
Bajo 15 - 35	Medio 36 - 55	Alto 56 - 75
La persona presenta dificultades para captar y comprender los sentimientos, intenciones y motivaciones de	La persona tiene una capacidad moderada para interpretar las emociones e intenciones de los demás.	La persona demuestra una excelente capacidad para comprender los sentimientos, intenciones y pensamientos de los



**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA
APLICACIÓN DE LA VALORACIÓN DE PROGRESO DE
COMPETENCIAS, CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES**

<p>los demás, lo que puede afectar la calidad de sus relaciones interpersonales. Su comunicación puede ser poco efectiva o inadecuada en algunos contextos, generando malentendidos o conflictos. Tiende a tener limitaciones en la cooperación y el trabajo en equipo, lo que puede dificultar su desempeño en entornos grupales. Su liderazgo y capacidad organizativa son reducidos, y puede experimentar una menor aceptación o reconocimiento dentro de su círculo social.</p>	<p>Generalmente, establece relaciones interpersonales adecuadas, aunque en ciertas situaciones puede presentar dificultades en la comunicación o en la expresión de su empatía. Su nivel de liderazgo y cooperación es aceptable, pero en ocasiones puede requerir apoyo para gestionar conflictos o coordinar esfuerzos en equipo. Es reconocida dentro de su círculo social, aunque podría mejorar su nivel de conexión y consideración con los demás.</p>	<p>demás, lo que le permite establecer relaciones interpersonales sólidas y armoniosas. Muestra un alto nivel de empatía y sabe comunicarse de manera efectiva, adaptando su lenguaje y expresiones según el contexto. Destaca en habilidades de liderazgo, cooperación y trabajo en equipo, promoviendo un ambiente positivo y constructivo. Su capacidad de organización le permite gestionar con éxito actividades grupales, y su círculo social reconoce y valora su presencia y aportes.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Componente Adaptabilidad (Toma de decisiones)

Bajo 15 - 35	Medio 36 - 55	Alto 56 - 75
<p>La persona presenta dificultades para ajustarse a los cambios y responder de manera efectiva a las exigencias del entorno. Su regulación emocional y comportamental es limitada, lo que puede generar respuestas inadecuadas o poco asertivas en situaciones desafiantes. Tiende a experimentar altos niveles de estrés e incertidumbre ante nuevas circunstancias y requiere un tiempo prolongado para adaptarse. Su capacidad de ajuste mejora con la exposición repetida a la situación, pero de manera más lenta en comparación con los niveles superiores de desempeño.</p>	<p>La persona muestra una capacidad moderada de adaptación a los cambios y exigencias del entorno. Puede regular sus emociones y comportamientos en la mayoría de las situaciones, aunque en algunos contextos requiere tiempo adicional para ajustarse. Su nivel de asertividad varía según el grado de demanda de la situación, y en ciertos momentos puede experimentar dificultades para gestionar el estrés o la incertidumbre. Con el tiempo y la exposición a nuevas experiencias, tiende a mejorar su adaptabilidad.</p>	<p>La persona demuestra una excelente capacidad de ajuste a diferentes contextos y exigencias del entorno. Regula sus emociones y comportamientos de manera efectiva, respondiendo de forma asertiva y flexible ante los cambios o desafíos. Su capacidad de adaptación le permite desenvolverse con facilidad en nuevas situaciones y mejorar su desempeño con el tiempo. Además, maneja el estrés de manera adecuada y enfrenta la incertidumbre con confianza y resolución.</p>

Componente Manejo del Estrés (Expresión de ideas y expresión de sentimientos)

Bajo 15 - 35	Medio 36 - 55	Alto 56 - 75
<p>La persona presenta dificultades significativas en la</p>	<p>La persona cuenta con estrategias de manejo del</p>	<p>La persona demuestra una excelente capacidad para gestionar</p>

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LA VALORACIÓN DE PROGRESO DE COMPETENCIAS, CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

<p>gestión del estrés, lo que afecta su bienestar y su capacidad de respuesta ante situaciones difíciles. Tiende a desbordarse emocionalmente o reaccionar impulsivamente ante la presión, dificultando la toma de decisiones asertivas. Suelen presentarse síntomas de ansiedad o malestar prolongado cuando enfrenta eventos adversos, y sus estrategias de afrontamiento pueden ser poco efectivas o inexistentes. En consecuencia, le resulta complicado mantener la estabilidad emocional y afrontar activamente las situaciones estresantes.</p>	<p>estrés que le permiten afrontar situaciones desafiantes de manera moderadamente efectiva. En la mayoría de los casos, logra regular sus emociones y responder adecuadamente, aunque en momentos de alta presión puede experimentar dificultades para mantener la calma. Su respuesta al estrés varía según la intensidad y duración de la situación, pudiendo recurrir a mecanismos de afrontamiento menos efectivos en ciertas circunstancias. A pesar de esto, es capaz de recuperar el equilibrio emocional con relativa rapidez.</p>	<p>el estrés, utilizando estrategias efectivas para afrontar situaciones difíciles sin desmoronarse. Regula sus emociones de manera adecuada y mantiene la calma en momentos de tensión, lo que le permite tomar decisiones asertivas. Afronta los eventos adversos con una actitud proactiva y resiliente, buscando soluciones en lugar de enfocarse en el problema. Su bienestar no se ve afectado significativamente por el estrés, ya que cuenta con recursos emocionales y conductuales que le permiten sobrellevarlo de manera saludable.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Componente Estado de Ánimo (Sentido del humor)

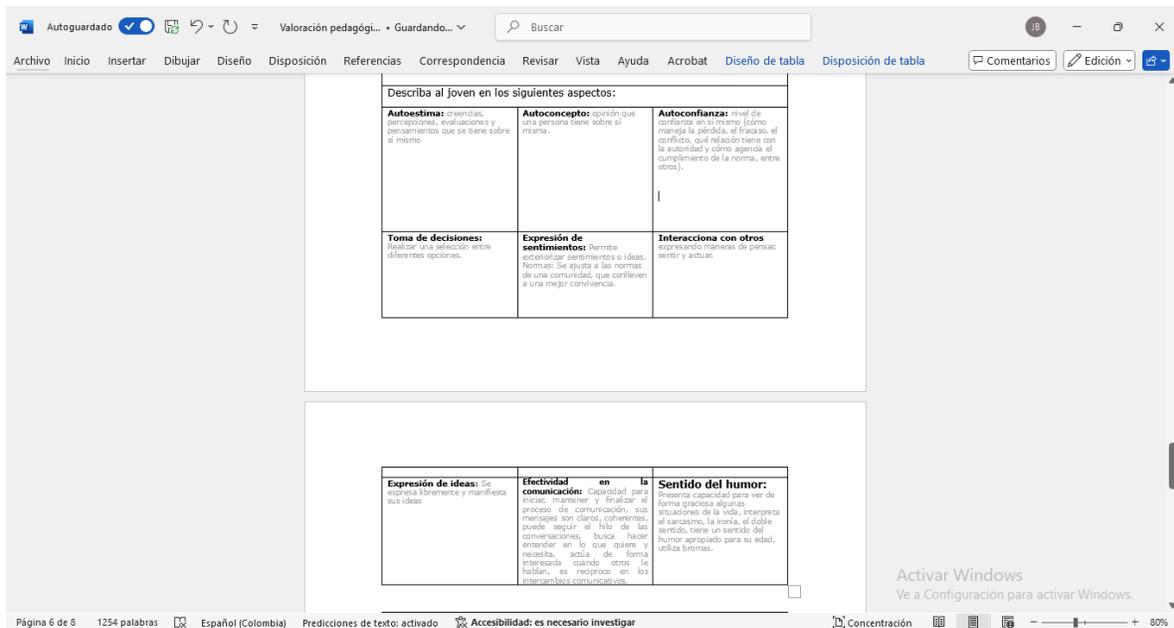
Bajo 15 - 35	Medio 36 - 55	Alto 56 - 75
<p>La persona presenta dificultades para mantener un estado de ánimo equilibrado, experimentando frecuentes pensamientos negativos que pueden afectar su bienestar emocional. Tiende a percibir las situaciones adversas con pesimismo, lo que dificulta su capacidad para gestionar el estrés de manera efectiva. Suele experimentar insatisfacción con su vida y tiene dificultades para encontrar disfrute en las actividades cotidianas. Su actitud puede afectar su desempeño en diferentes áreas y limitar su capacidad de afrontamiento ante los desafíos diarios.</p>	<p>La persona experimenta un estado de ánimo generalmente estable, aunque puede presentar fluctuaciones en función de las circunstancias. Logra mantener pensamientos positivos en la mayoría de las situaciones, pero en momentos de estrés o adversidad puede tender a enfocarse en los aspectos negativos. Su capacidad para disfrutar de la vida y sentirse satisfecha con ella es moderada, y aunque muestra optimismo en ciertos contextos, en otros puede requerir esfuerzo adicional para mantener una perspectiva positiva.</p>	<p>La persona mantiene un estado de ánimo estable y positivo en su cotidianidad, logrando un equilibrio adecuado entre pensamientos positivos y negativos. Afronta situaciones estresantes con una actitud optimista y resiliente, lo que le permite gestionar las dificultades de manera efectiva. Se muestra satisfecha con su vida y disfruta de las experiencias diarias, promoviendo un entorno positivo tanto para sí misma como para quienes la rodean. Su bienestar emocional es alto, lo que favorece su desempeño personal y social.</p>

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LA VALORACIÓN DE PROGRESO DE COMPETENCIAS, CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Finalmente, con la información recolectada, se procederá a elaborar el informe en el formato de “Valoración Pedagógica” que se realizará en conjunto con el equipo de Pedagogía, en donde se podrá hacer uso de las descripciones anteriormente mencionadas en las puntuaciones de “bajo”, “medio” y “alto”, sin embargo, es importante tener en cuenta, la lectura que se realiza de forma individual por cada joven acompañado/a durante los espacios de formación en el marco del Programa.

También se compartirá en la carpeta, las preguntas del cuestionario, diferencias por categorías abordadas, en caso de que, el equipo psicosocial lo requiera valioso para creación del informe.

Esta información será plasmada en la siguiente sección del formato de “Valoración Pedagógica”:



The screenshot shows a Microsoft Word document titled "Valoración pedagógica...". The document contains a table with two main sections. The first section is titled "Describa al joven en los siguientes aspectos:" and contains three columns of definitions. The second section contains another table with three columns of definitions.

Describa al joven en los siguientes aspectos:		
Autoestima: orrendas, percepciones, evaluaciones y pensamientos que se tiene sobre el mismo.	Autoconcepto: opinión que una persona tiene sobre sí misma.	Autoconfianza: nivel de confianza en sí mismo (cómo maneja la pérdida, el fracaso, el conflicto, qué relación tiene con la autoridad y cómo agenda el cumplimiento de la norma, entre otros).
Toma de decisiones: Realizar una selección entre diferentes opciones.	Expresión de sentimientos: Permite ecenstrar sentimientos o ideas. Normas: Se ajusta a las normas de una comunidad, que conllevan a una mejor convivencia.	Interacción con otros: expresando maneras de pensar, sentir y actuar.

Expresión de ideas: Se expresa libremente y manifiesta sus ideas.	Efectividad en la comunicación: Capacidad para iniciar, mantener y finalizar el proceso de comunicación, sus mensajes son claros, coherentes, puede seguir el hilo de las conversaciones, busca hacer entender en lo que quiere y necesita, actúa de forma interesada cuando otros le hablan, es receptivo en los intercambios comunicativos.	Sentido del humor: Presenta capacidad para ver de forma graciosa algunas situaciones de la vida, interpreta el sarcasmo, la ironía, el doble sentido, tiene un sentido del humor apropiado para su edad, utiliza bromas.
--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Página 6 de 8 1254 palabras Español (Colombia) Predicciones de texto: activado Accesibilidad: es necesario investigar Concentración 80%

Bibliografía

- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 117-137.
- Mamani Ruiz, T. H. (2017). Caracterización de la adaptabilidad mediante el análisis multivariado y su valor como predictor del rendimiento académico. *Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*, 68-75.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Política Nacional de Salud Mental 2024 - 2033*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud.
- OMS. (3 de Octubre de 2013). *Plan de Acción sobre Salud Mental*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/60638/CD53-8-Rev1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud . (21 de Febrero de 2003). *Estrés*. Obtenido de Who.int: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Preciado, I. (1993). Estados de ánimo: polaridades básicas y relaciones con el trastorno depresivo. *Revista de Psicoterapia*, 5-28.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, 129-160.
- Vega Valero, Z., Muñoz Maldonado, S., Berra Ruiz, E., Quiroz, C., & Gomez Escobar, G. (2012). Identificación de emociones desde el modelo de Lazarus y Folkman. Propuesta del cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento (CEEAA). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 1051-1073.
- Velásquez Pérez , Y., Rose Parra, C., Oquendo González, E., & Cervera Manjarrez, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *Cienciamatria*.
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educar las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales.