

2023-12-18

ELABORAR MANUAL SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE AUXILIAR EN ENFERMERÍA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SAN AGUSTÍN DE MONTERÍA CÓRDOBA (PROYECT

Cabrales Guerra, Andrea

<http://217.196.48.203:4000/handle/123456789/196>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

Elaborar manual sobre la importancia de la salud mental dirigido a los estudiantes del programa de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico san Agustín de Montería Córdoba

ANDREA CABRALES GUERRA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SAN AGUSTÍN
ESCUELA DE SALUD
AUXILIAR EN ENFERMERÍA
MONTERIA-CORDOBA
MARZO -2023

Elaborar manual sobre la importancia de la salud mental dirigido a los estudiantes del programa de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico san Agustín de Montería Córdoba

ANDREA CABRALES GUERRA

Trabajo realizado como requisito parcial
para optar el título de auxiliar en enfermería.

PROYECTO

YAQUELIN ALVAREZ PACHECO
JEFE ENFERMERA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SAN AGUSTÍN
ESCUELA DE SALUD
AUXILIAR EN ENFERMERIA
MONTERÍA-CÓRDOBA
2023

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

DEDICATORIA

Este trabajo fue hecho para dedicar a todas aquellas personas que han sufrido y sufren una lucha interna con su salud mental, para todos aquellos que hoy ya no están aquí en este mundo terrenal porque que lamentablemente perdieron esa compleja lucha interna consigo mismos. Para todas esas personas que ya ven soluciones, que están superando ese largo proceso y comienzan a sonreír. A esos estudiantes que detrás de un rostro que demuestra felicidad se esconde un corazón roto, una tristeza inimaginable y demasiada infelicidad, personas con miedo a ser tachados por una sociedad que día tras día se encarga de dañar significativamente las emociones de los demás.

Hoy les quiero decir que todo el esfuerzo que hice para hacer este trabajo fue con el propósito de que fuera dedicado a ustedes que leen esto y han pasado por este difícil proceso como lo son los trastornos mentales. Todo va a estar bien. Solo créelo.

Andrea Cabrales Guerra

AGRADECIMIENTOS

Primordialmente agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir para poder así disfrutar de esta gran etapa de mi vida como lo es estudiar una profesión en la rama de la salud, donde podemos salvar vidas y mejorar las de muchas personas. Inmensa gratitud también doy a mis padres por su apoyo emocional, por estar siempre ahí conmigo, guiándome por el buen camino, a cada uno de los docentes les agradezco de gran manera por el tiempo dedicado a enriquecer nuestros conocimientos, forjarnos como unos grandes estudiantes cada vez más para que nuestras vidas sean distintas, infinitas gracias a nuestra jefe Yaquelin Álvarez por guiarnos, por la paciencia y la orientación que nos dedicó a cada uno de nosotros para hoy poder culminar mi anteproyecto de la manera correcta.

Gracias a todos aquellos que me permitieron entrar en sus vidas y respondieron a mis preguntas, gracias por su confianza.

Tabla de contenido

Introducción	10
1. Planteamiento del problema	11
1.1 Formulación del problema	12
2. Justificación	13
3. Objetivos	14
3.1 Objetivo general.....	14
3.2 Objetivos específicos	14
4. Marcos de referencia.....	15
5. Metodología	30
5.1 Tipo de investigación y Método.....	30
5.2 Diseño de investigación	30
6. Análisis de resultado	32
6.1 Propuesta de mejoramiento	55
6.1.1 Especificaciones y áreas a trabajar.....	56
7. Presupuesto	57
8. Cronograma de Actividades	58
9. Manejo ambiental.....	59
10. Conclusiones y Recomendaciones	60
Bibliografía	61

LISTA DE TABLAS

	Páginas
Tabla 1 _____	32
Tabla 2 _____	33
Tabla 3 _____	34
Tabla 4 _____	35
Tabla 5 _____	36
Tabla 6 _____	37
Tabla 7 _____	38
Tabla 8 _____	39
Tabla 9 _____	40
Tabla 10 _____	41
Tabla 11 _____	42
Tabla 12 _____	43
Tabla 13 _____	44
Tabla 14 _____	45
Tabla 15 _____	46
Tabla 16 _____	47
Tabla 17 _____	48
Tabla 18 _____	49
Tabla 19 _____	50
Tabla 20 _____	51
Tabla 21 _____	52
Tabla 22 _____	53
Tabla 23 _____	54

LISTAS DE FIGURA

	Páginas
Figura 1 _____	32
Figura 2 _____	33
Figura 3 _____	34
Figura 4 _____	35
Figura 5 _____	36
Figura 6 _____	37
Figura 7 _____	38
Figura 8 _____	39
Figura 9 _____	40
Figura 10 _____	41
Figura 11 _____	42
Figura 12 _____	43
Figura 13 _____	44
Figura 14 _____	45
Figura 15 _____	46
Figura 16 _____	47
Figura 17 _____	48
Figura 18 _____	49
Figura 19 _____	50
Figura 20 _____	51
Figura 21 _____	52
Figura 22 _____	53
Figura 23 _____	54

LISTA DE ANEXOS

	Páginas
Anexo 1 _____	3
Anexo 2 _____	4
Anexo 3 _____	5
Anexo 4 _____	6
Anexo 5 _____	7
Anexo 6 _____	8
Anexo 7 _____	9

Introducción

En el siguiente proyecto se resalta la salud mental de los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín, a lo largo del proyecto se darán soluciones a muchas de las situaciones que aquejan a esta comunidad, se describirá el valor significativo del que requiere y ha adquirido la salud mental mundialmente a través de su historia longeva.

La organización mundial de la salud (OMS) le ha dado como significado el completo bienestar emocional, psicológico y social de cada individuo, de tal forma que manteniendo ese equilibrio cada persona le será posible tener buenas relaciones interpersonales, una participación exitosa en el ámbito laboral e intelectual y aun que llegue a sonar muy sencillo no lo es y para la generación actual es más complejo, por eso el manual busca que estos estudiantes autogestionen su salud mental, fortalezcan su amor propio y reduzcan desenlaces triste y lamentables como viene sucediendo.

A pesar de que hoy en día se conozca mucho del tema porque se ha vuelto de “moda”, la cultura de la sociedad en la que sé esta influye excesivamente en la vida de estos jóvenes y de cierta manera no lo hace para bien, por eso se ha buscado la forma de no solo reconocer el problema sino también las causas y los efectos que atribuyen a él, del mismo modo abordar objetivos y a partir de estos, finalmente llegar a la vida de cada estudiante y contribuir en su salud mental.

En el instituto tecnológico San Agustín se han creado programas con enfoques en la salud mental y en el caso de Montería la salud mental ha sido unos de los temas a tratar en el plan de desarrollo municipal, lo que quiere decir que no hay una falta de interés en el tema, pero si una poca falta de conocimiento de parte de muchos jóvenes, que en este proyecto se va a trazar, como también se mostraran los medios, las herramientas, las técnicas y las propuestas que conllevan a los estudiantes de auxiliar en enfermería a mejorar su bienestar psicológico, emocional y socio-cultural.

1. Planteamiento del problema

La OMS reconoce la salud mental como un estado de bienestar emocional, psicológico y social de un individuo, por consiguiente, la salud mental no es un tema que se puede minusvalorar, debe ser materia de interés para todos.

Uno de los problemas que más fuerte a golpeado a la salud mental de los jóvenes ha sido la pandemia, y es que la principal medida para evitar el contagio fue el aislamiento y distanciamiento social, lo que permitió que se desarrollarán demasiadas afecciones tales como depresión, ansiedad, trastornos, estrés, consumo de sustancias alucinógenas, hasta llegar al suicidio, sin embargo, los estudiantes de educación superior son un grupo que desde antes de la pandemia presentaba un riesgo alto de sufrir alteraciones de salud mental pero no quiere decir que todos los jóvenes hayan pasado por la misma situación, su impacto depende de diferentes factores como lo son: situación económica, existencia de discapacidades, antecedentes de trastornos mentales, bajo nivel social, enfermedades de los padres, etc.

De acuerdo con Medicina Legal, durante todo el 2021 y hasta julio de 2022 se suicidaron 4.159 personas en Colombia, de las cuales 1.714 eran menores de 29 años y claro que ahí encontramos una gran población de estudiantes. Es lamentable que gran parte de esto se deba a la cantidad de estigmas que hay acerca de la salud mental, se ha idealizado de una manera demasiado errónea y es por eso que la mayor cantidad de personas que deciden acabar con sus vidas lo ocultan por temor a lo que dirá la gente.

En ocasiones no se tiene ningún conocimiento de la salud mental pero muchas veces la manera nesciente en que la gente expresa el «concepto» que tiene o describen una condición de alguien con enfermedad mental produce graves efectos como: creencias negativas ajenas a la realidad, aislamiento, baja autoestima, desesperación, evitar buscar ayuda, empeoramiento de los síntomas y muchos más complejos.

Frecuentemente se está viendo más reflejada la falta de conciencia y aceptación de lo grave que es padecer una patología mental o no brindarle suficiente atención a una persona que pasa por una situación de este tipo y posterior a eso las personas cercanas o el mismo implicado esperan demasiado tiempo para buscar apoyo fundamental y lo que termina sucediendo es que cuando acude a ayuda profesional es porque se siente muy mal lo cual está muy desertado.

1. 1 Formulación del problema

¿Podrá este manual concientizar, proporcionar información eficaz y realizar una mejora a los estudiantes del programa de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín acerca de salud mental y todo lo que deriva de ella?

2. Justificación

No hay un ser humano que no esté expuesto a padecer un problema de salud mental y la comunidad agustiniana en el programa de auxiliar en enfermería no es la excepción es por tanto que se quiere fomentar de gran manera el conocimiento sobre la salud mental, debido a que la mucha controversia que hay con este tema se da por la falta de información, la poca importancia y empatía que le dan.

Se busca la manera más adecuada de brindarle un apoyo a todos estos estudiantes y mostrarles la atención que se merece su salud mental y ellos como persona. Se tiene muy normalizado la infravaloración de cómo se sienten emocionalmente los estudiantes porque la sociedad se ha encargado de agrandar estigmas y subestimar a los jóvenes estudiantes con problemas mentales por el simple hecho de que se está en una edad donde se experimentan nuevas cosas, que solo están para estudiar y entregarse de lleno a ello, que eres joven, tus problemas se van a resolver fácilmente y uno de salud mental mucho más; lo más grave es cuando se dice que solo es una etapa y pronto se superara, el manual ejecutara las mejores formas para hacer entender esos pensamientos son totalmente equívocos, será un aliado a la salud mental de esta comunidad estudiantil.

Como este tema es de vital importancia fueron necesarias las opiniones de varios psicólogos para ser más coherentes y profesionales, porque nunca debemos prescindir a la ayuda y orientación de un profesional de la salud mental.

Se proyecta que, con todas estas alternativas para brindar, se forjaran cambios verdaderamente admirables en la salud mental de estos estudiantes.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Elaborar manual sobre la importancia de la salud mental en los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín, para disminuir la continuidad de problemas de salud mental que cada día se están presentando más a menudo en la vida de los estudiantes.

3.2 Objetivos específicos

- Implementar estrategias que mejoren el estado de salud mental de cada estudiante.
- Dar a conocer los síntomas y cómo se comporta la persona con la salud mental afectada.
- Explicar cómo se expresa corporalmente una persona que tiene estrés académico, ansiedad y depresión.
- Fomentar la práctica de estilos de vida saludables como lo son el ejercicio físico, actividades relajantes y/o placenteras (orar, leer, escribir, entre otras).

4. Marcos de referencia

4.1 Estado del arte.

Prevenir para vivir sanamente

Autores: Alcaldía de Montería

Fecha: 13 de junio del 2022

La alcaldía de Montería implementó el instrumento para valoración integral y detección temprana de riesgos o alteraciones en la salud mental a estudiantes y padres de familia “Con la aplicación de este test lo que buscamos es identificar rasgos y señales tempranas sobre ansiedad, depresión, TCA, intentos de suicidios, consumo de sustancias psicoactivas, violencia de género, violencia intrafamiliar, violencia sexual a todos los niños que hacen parte de la institución y los padres de familia” explicó Argent Scaf, líder del programa de salud mental de la administración municipal.

Efectos adversos en la salud mental derivados del trabajo en casa debido a la pandemia.

Autores: Luna Castellanos, Gutiérrez Portillo, Paula Andrea

Fecha: 06 de mayo del 2022

A principios del año 2020, la declaración de pandemia por causa del virus responsable de la COVID-19 trajo consigo un cambio abrupto y repentino en la vida de las personas, transformaciones en los paradigmas económicos, sociales y políticos de la manera que nos relacionamos como seres humanos. Las actividades laborales comenzaron a realizarse de una manera distinta por causa del distanciamiento y las medidas de protección necesarias establecidas por cada gobierno.

Como consecuencia, múltiples empresas optaron por enviar gran parte de sus empleados a casa con el fin de poder desempeñar sus funciones de manera más segura, pero esto trajo consigo múltiples problemas para la población de trabajadores como lo son la ansiedad, la depresión, el estrés y la disminución del bienestar mental a eso le sumamos la falta de capacitación y acompañamiento para afrontar esta nueva modalidad, combinado con la presión ejercida por parte de los empleadores y el contexto pandémico.

Prevenir

Autores: Alcaldía de Montería, por las universidades del Sinú, Cooperativa de Colombia y UPB, ICBF, Policía de Infancia y Adolescencia, la clínica Laureles y la ESE Vidasinú

Fecha: 11 de octubre del 2021

Un equipo interdisciplinario conformado por equipos médicos tanto del sector público como privado realizarán casa a casa búsqueda activa, promoción y prevención en salud mental.

Desde el Gobierno de la Gente se trabaja en el mejoramiento de la salud mental de las personas y de la sociedad en conjunto, fomentando el bienestar mental, prevenir y atender los trastornos mentales, por lo que se realizará rastreo e intervención en la población.

El mandatario de los monterianos enfatizó en que el Gobierno de la Gente está concentrado en el ciudadano, escuchándolo, atendiendo sus necesidades, “llevaremos educación y tamizaje, casa a casa, por parte de un personal psicológico y médico para identificar riesgos y activar una ruta de atención segura donde sean atendidos en el menor tiempo posible de ser requerido”.

“Entendemos que en este momento histórico que ha dejado la pandemia nos toca ser recursivos y buscar todas las alternativas posibles para seguir salvando vidas, las cifras sobre suicidio aumentan y ningún gobierno puede quedarse estático ante la realidad por lo que estamos actuando desde todos los frentes, el fin principal es salvar vidas”, puntualizó el mandatario. El alcalde Ordosgoitia agradeció a todas las instituciones que se unen a esta estrategia, “aquí seguimos trabajando bajo ayudar al estado emocional de las personas, a entender que la estrategia PREVENIR, que trae consigo seguir salvando vidas, que no se presente un tercer pico en Montería, pero también aprovechar esa misma interacción del ciudadano, entrar a su casa y poder ayudar a la salud mental”.

Con la estrategia PREVENIR, ahora con salud mental, se buscará activamente a las personas que puedan tener algún problema de salud mental y abordarlo de forma temprana desplazando los profesionales de la salud mental como psicólogos y psiquiatras a todos los sectores de Montería tanto en la zona urbana como rural.

4.2 Marco teórico

Soporte Contextual

Montería es un municipio colombiano, capital del departamento de Córdoba. Está ubicado al noroccidente del país en la región Caribe Colombiana, se encuentra a orillas del río Sinú, por lo que es conocida como la “Perla del Sinú”. Es considerada la capital ganadera de Colombia;⁵ anualmente celebra la feria de la Ganadería durante el mes de junio. Es además, un importante centro comercial y universitario, reconocida como una de las ciudades colombianas con mayor crecimiento y desarrollo en los últimos años y por impulsar el desarrollo sostenible.⁶

La ciudad es la capital de Córdoba desde 1952,⁷ cuando este territorio se separó del departamento de Bolívar. Es el centro administrativo, cultural, económico y político de la región cordobesa, siendo sede de certámenes turísticos y festividades.⁸ Junto con los municipios de Cereté, San Pelayo, Ciénaga de Oro y San Carlos conforman el Área metropolitana de Montería se convirtió en cabecera municipal gracias una ordenanza de abril de 1923, emanada de la Asamblea de Bolívar.¹² Luego, con la organización del departamento de Córdoba en 1952, se dio la explosión económica, cultural y social en Montería. La naciente capital departamental tuvo que ser readecuada para poder estar al nivel de una capital. Argumenta **Remberto Burgos** (primer Gobernador que tuvo el departamento¹³), que Montería fue elegida como capital en vez de Loricá porque ocupa una posición central en el territorio y porque en 1952 era la ciudad más próspera en el área del Sinú.

En las tres décadas que siguieron a su condición de capital departamental (de 1950 a 1980), la ciudad experimentó cambios de diversa índole que repercutieron en el modo de vida de los monterianos. Desde el punto de vista urbanístico, una de las principales transformaciones que experimentó fue el ensanchamiento y la expansión, aunque este proceso se dio sin planes claros de urbanización debido a la escasa visión de sus dirigentes y a la falta de compromiso.

Montería también experimentó cambios importantes a nivel económico y social, pero en el terreno político y administrativo permaneció rezagada respecto a las principales ciudades de Colombia. Durante algún tiempo un grupo de intelectuales estuvo gestando la idea de que a la ciudad había que repensarla y transformarla de cara al nuevo milenio, pero nada sucedió debido a la carencia esencial de políticos honestos y capaces.

Sin embargo, hacia el año de 1994 la población monteriana fue testigo de una segunda explosión en las artes, la prensa, la educación y la cultura y se dio lo que el historiador Jaime Castro denominó un segundo auge, equiparando dicha explosión a la que se dio en 1952 cuando Montería fue designada capital del departamento de Córdoba. En efecto, fue a mediados de los noventa cuando surgió una nueva generación de escritores y artistas que le aportó nuevas luces al estado de las artes con artistas conocidos en todas las áreas. La construcción se disparó con el establecimiento de centros comerciales como Alamedas del Sinú y Plaza de la Castellana.

Su cabecera Municipal o área urbana está dividida en 207 barrios y OPV (organizaciones populares de vivienda), agrupados en 9 comunas.

Este proyecto de investigación se ha centrado en trabajar en el instituto tecnológico san Agustín ubicado en el centro, perteneciente a la comunidad 5 compuesta por más barrios como: Balboa, Catorce de Julio, Chambacú, Chuchurubí, El Coliseo, Colón, Costa de Oro, El Edén, La Ceiba,

La Julia, La Victoria, Los Álamos, Montería Moderno, Nariño, Obrero, Ospina Pérez, Pasatiempo, Pueblo Nuevo, Risaralda, Santa Clara, Tacasuan, Urbanización Lacharme, Urbina.

Organización rural

El área rural del municipio de Montería se divide en 29 corregimientos, agrupada dependiendo en Unidades de Planeamiento Zonal:

UPZ	CORREGIMIENTOS
1	Morindo, Santa Lucia, Santa Clara, Palotal
2	Nuevo Paraíso, Martinica, Leticia
3	Pueblo Bujo, Lomas Verdes
4	Jaraquiel, Las Palomas, Guasima
5	El Sabanal, El Kilómetro Doce, El Cerrito, Patio Bonito, Callebarrida, La Victoria
6	Guateque, San Isidro, San Anterito, Nueva Lucía
7	Santa Isabel, Tres Palmas, Tres Piedras
8	Buenos Aires, La Manta, Nueva Esperanza
9	Los Garzones

Geografía

La topografía de Montería es básicamente plana, con algunas elevaciones de menor importancia. La parte occidental de la ciudad está surcada por la serranía de Las Palomas. Al norte limita con el municipio de Cereté, Puerto Escondido y San Pelayo; al este con San Carlos y Planeta Rica; al sur con Tierralta y Valencia; al oeste con el departamento de Antioquia y los municipios de Canalete, Puerto Escondido y Los Córdoba.

La ciudad está surcada por numerosos caños y riachuelos, la principal fuente hídrica de Montería la constituye el río Sinú.

Clima

El clima de Montería es tropical, con un período lluvioso de mayo a octubre y un período seco de diciembre a marzo.

Las temperaturas son altas durante todo el año y bastante estables, sin embargo, son más altas de febrero a abril, antes de las lluvias. Como combinación de humedad y temperatura, Montería es una de las ciudades más calientes de Colombia.

La ciudad está ubicada en el norte de Colombia, a 8 grados de latitud norte, a orillas del río Sinú, y es la capital del departamento de Córdoba. La costa del mar Caribe está a unos 50 km.

Sostenibilidad ambiental

Montería durante los últimos años ha recibido menciones y premios por su capacidad de ser una ciudad sostenible en materia ambiental. En 2014 fue seleccionada por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y la Financiera de Desarrollo Territorial, Findeter, para ser parte del proyecto Ciudades Sostenibles por lograr dar a conocer su gran desarrollo y crecimiento natural. En 2014 fue seleccionada por World Wide Fund for Nature (WWF), como la Ciudad Sostenible Del Planeta, por lograr reducir el consumo y uso de la electricidad, creando motocicletas eléctricas y otros artefactos innovadores. En 2016 y por tercer año consecutivo, Montería ganó el título de Capital Nacional de la Hora del Planeta, otorgado por la WWF, la cual reconoce a la capital de departamento de Córdoba como un modelo para la acción climática; Montería tiene planes de reducir sus emisiones un 20% con inversiones en infraestructuras, el transporte sostenible y la reducción del consumo de energía.¹⁸ Además fue elegida entre las 10 ciudades más sostenibles del planeta en La Conferencia Mundial Hábitat III, realizada en Quito, en octubre del 2016; a nivel latinoamericano solo se encuentran Montería y Quito entre estas diez.

Economía

Las principales actividades de la ciudad son la ganadería y la agroindustria, alentada por la fecundidad del valle del Sinú.⁸ Las principales razas de ganado que se crían en el valle del Sinú son el Cebú, Pardo suizo, Holstein y Romosinuano. Además actualmente se ha desarrollado el ganado doble propósito (Carne y leche) mediante el manejo genético y cruce de las razas Holstein, Pardo suizo, Gyr lechero y Simmental. Estos últimos pueden llegar a costar hasta 800 millones de pesos y son subastados en la ciudad de Medellín (Antioquia) en el concurso nacional de ganadería. Montería es reconocida como la capital nacional de ganadería vacuna, trayendo siempre los primeros lugares en las competencias vacunas a nivel mundial. Por otra parte, la pesca se realiza de manera artesanal y por un grupo pequeño de pescadores familiares a las orillas del río Sinú. Montería es considerada un importante foco para la economía ganadera y agroindustrial de Colombia.

Los principales cultivos son el maíz tradicional, maíz tecnificado, algodón, sorgo, arroz seco manual, arroz seco mecanizado, arroz riego, yuca, plátano y ñame.

Educación

Montería es la sede principal de la Universidad de Córdoba, reconocida internacionalmente por su Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia y su Facultad de Ciencias Agrícolas; y en programas como: Ingeniería Agronómica, Ingeniería Industrial, Ingeniería de

Alimentos, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Mecánica, Enfermería, Geografía, entre otras.

Entre otras más reconocidas esta la UPB y la Universidad del Sinú

Cultura

Montería cuenta con una escuela de bellas artes así como posibilidades de formación artística a nivel universitario. Además varias personalidades del mundo del cine y la televisión colombiana son nativos de Montería como Ronald Ayazo, Adriana Ricardo y el cineasta Agamenón Quintero.

Eventos culturales

Durante la Feria de la Ganadería que se lleva a cabo a mediados de año se puede disfrutar de una variada actividad cultural que incluye desfiles, bailes organizados por los clubes locales y programas nocturnos en los lugares de ocio de la ciudad.²³

Otra opción cultural son exposiciones, conciertos y obras de teatro organizados ya sea por la casa de la cultura o por empresarios locales

Sitios de interés

La principal atracción turística de Montería es la avenida Primera o Veinte de Julio, paralela al río Sinú, donde se encuentra el parque lineal más grande de América Latina, la Ronda del Sinú, desde el cual se puede apreciar el río Sinú que ha inspirado a poetas, pintores y artistas de la región. Llena de luces, colorido y diversas edificaciones, la avenida Primera ofrece un espacio para la cultura y la diversión. Desde allí, es posible apreciar los animales silvestres del parque. También se puede apreciar la Ronda Norte (una extensión de la Ronda del Sinú) que se ubica a orillas del río, aldeaña al barrio El Recreo.

Religión

Montería cuenta con diversos grupos y manifestaciones religiosas, donde los miembros de la iglesia católica predominan en número por encima de los que pertenecen a iglesias protestantes. También hay minorías de la fe judía y mormón.

Deportes

La ciudad de Montería ya desde hace varios años posee un equipo de béisbol profesional, Vaqueros de Montería, que juega en el Estadio 18 de Junio. Además de esto Montería desde 2013 cuenta con el equipo de fútbol profesional Jaguares de Córdoba Fútbol Club, el cual juega en el Estadio Jaraguay de Montería, en la Primera A del Fútbol Profesional Colombiano. Desde 2015 el equipo monteriano juega en la Primera división (A), luego de ganar el 13 de diciembre de 2014, el título del “Torneo Postobón”, que se disputa a nivel Nacional.

Eventos deportivos

Últimamente la ciudad se ha destacado por ser sede de eventos deportivos nacionales e internacionales entre los que se encuentran:

Juegos Nacionales 2012

Serie Latinoamericana de Béisbol Montería 2014 y 2017

Liga Colombiana de Béisbol Profesional
Categoría Primera A
Copa Mundial de Béisbol Sub-23 de 2018
Campeonato Sudamericano de Fútbol Sub-15 de 2015

Instalaciones deportivas

Montería cuenta con los siguientes escenarios deportivos:

Estadio de Béisbol 18 de junio

Estadio de Fútbol Jaraguay de Montería

Coliseo Miguel Happy Lora

Villa Olímpica: Complejo de Tejo, Canchas de fútbol, minifútbol, softbol, tenis, basquetbol, voleibol, piscina olímpica y patinódromo. (Segunda fase en construcción).

Complejo de Tiros Deportivos

En la ciudad se construyen nuevos escenarios deportivos con miras a la realización de los Juegos de Caribe Montería 2018.

Instituto tecnológico San Agustín

Es una institución de educación para el trabajo y el desarrollo humano, desarrolla su quehacer en zona céntrica de la ciudad de Montería – Colombia. En su condición de Institución de formación técnica, el Instituto Tecnológico San Agustín realiza total e íntegramente todas las funciones institucionales, inspirada en los principios de convivencia, amor, educación, equidad, pluralismo, tolerancia y responsabilidad social. Manteniendo igualmente un compromiso permanente con el desarrollo armónico del departamento de Córdoba y con la búsqueda de la excelencia en todas sus actividades. El esfuerzo institucional por cumplir su misión con excelencia, lo ha posicionado como la institución de formación para el trabajo y el desarrollo humano con el mayor reconocimiento empresarial.

El instituto tecnológico San Agustín se ratifica como pionero en la oferta de programas que cumplen con las más altas exigencias del mercado regional al obtener por parte del Icontec la certificación de alta calidad internacional iso 9001:2015, la certificación en la norma técnica colombiana ntc 5555 y las normas técnicas de calidad ntc 5581 para programas de formación para el trabajo; ntc 5665 para programas de formación para el trabajo y el desarrollo humano en las áreas relacionadas con el turismo, ntc 5666 a programas de formación para el trabajo en el sector de sistemas informáticos y la ntc 5663 para programas de formación para el trabajo y el desarrollo humano en las áreas de la salud.

Programas con Certificación de Alta Calidad desde el año 2011:

- Administración Organizacional – NTC 5581
- Auxiliar Contable y Financiero – NTC 5581
- Secretariado Administrativo – NTC 5581
- Proyectos de Construcción – NTC 5581
- Diseño y Artes Gráficas – NTC 5581

Programas Certificados en el año 2012:

- Sistemas y Redes – NTC 5666

- Cocina Internacional y Organización de Eventos – NTC 5665
- Cosmetología y Estética Integral – NTC 5581

Programas Certificados en el año 2017:

- Auxiliar en Educación para la Primera Infancia – NTC 5581.
- Auxiliar en Enfermería – NTC 5663

Programas Certificados en el año 2021:

- Seguridad y Salud en el trabajo – NTC 5581

- Deporte y Entrenamiento físico – NTC 5581

- Auxiliar en Cuidado de Animales – NTC 5581

Soporte Histórico

¿Desde cuándo se ha reconocido la salud mental?

Los conceptos siempre van de la mano con la sociedad del momento, la religión y la cultura.

El concepto de salud mental tal y como lo define hoy en día la Organización Mundial de la Salud (OMS) no llega hasta finales del 1940.

Tras la Segunda Guerra Mundial, se inician nuevas políticas que contemplan la importancia de cuidar tanto la mente como el cuerpo, así como empezar a integrar una persona con una enfermedad o trastorno mental en el sistema de salud general.

La difusión del cristianismo condujo durante años a conflictos entre el carácter científico y medicinal y la visión sobrenatural de las enfermedades mentales. Se creía que la locura era la posesión del demonio por hacerse con el alma humana. Durante la Edad Media, la tradición popular asociaba la locura a una piedra alojada en el cerebro. Los más ingenuos trataban de librarse de ella haciendo que se la extirparan.

Más tarde, durante la Edad Moderna, destacan dos personajes en el recorrido de la salud mental. Uno fue el médico Thomas Willis, considerado padre de la neurología, porque reconoció la relación entre los nervios cerebrales y las patologías mentales. El otro fue el filósofo John Locke quien expresó la influencia en el cerebro de los sentidos y la experiencia. Tal y como se conoce hoy en día, la salud mental de un individuo tiene mucho que ver con su contexto vital.

Dentro de este marco histórico, nace la psiquiatría y es aceptada como especialidad médica por la comunidad científica. La psiquiatría entiende que el origen de los trastornos mentales es genético o neurológico. Una teoría que se consolida durante el siglo XIX y XX, con las teorías de Sigmund Freud.

A mediados del siglo XX comienzan a desarrollarse las clasificaciones trastornos mentales y manuales de diagnóstico. La sociedad empieza a rechazar los manicomios y los métodos agresivos como la lobotomía (cirugía en los lóbulos frontales del cerebro).

En la actualidad, la sociedad y la comunidad científica entiende que los trastornos o enfermedades mentales deben tratarse con medicación, aunque también con terapia. Así pues, uno de los

objetivos del presente es acabar con la estigmatización que la historia ha ido acumulando al concepto de salud mental.

Actualmente en Colombia una de las mayores problemáticas continúa siendo la salud mental especialmente en los menores de edad. Lastimosamente en este país no son solo problemas personales los que podían aquejar a las personas, se viene luchando desde hace muchas décadas contra los conflictos armados, la violencia de género, y la vulnerabilidad de los derechos humanos, pero desde que llegó la pandemia las afecciones mentales han incrementado y empeorado de una sorprendente manera, tanto así que la depresión y la ansiedad aumentaron tres veces más.

Otro dato preocupante es las altas cifras de suicidios en Colombia, los cuales para el año 2021 cerraron en 2.595 casos, en el periodo enero – julio del año 2022 se presentaron 1.564 suicidios en todo el territorio nacional, según Medicina Legal.

Y eso no es todo. Tal es la situación que algunos especialistas como la psicóloga Catalina Suárez Melo confiesan que el mayor consejo que pueden dar es que los profesionales en salud tengan buenas condiciones laborales porque en estos tiempos es mucho el trabajo y se sienten agotados.

Soporte Conceptual

Ansiedad: Se trata de un proceso emocional que involucra reacciones corporales, sensaciones y pensamientos. Es experimentado por todos los seres humanos y permite la preparación para asumir un evento demandante. La ansiedad patológica, por otro lado, se refiere a la alteración de este proceso de preparación, siendo intenso y permanente en el tiempo ante eventos que no necesariamente exigen esta respuesta.

Bloqueo afectivo: Incapacidad para expresar afectos o emociones, caracterizada a veces por un estado de estupor.

Complejo de inferioridad: Complejo por el que un sujeto constantemente se siente inferior a los demás, aunque no exista causa alguna que justifique este sentimiento continuo.

Disfórico: Estado de ánimo desagradable, tal como tristeza, ansiedad o irritabilidad.

Elevado: Sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría. Una persona con estado de animo elevado puede decir que se siente “arriba”, “en éxtasis” “en la cima del mundo” o “por las nubes”.

Fobia: Temor intenso e irracional, de carácter enfermizo, hacia una persona, una cosa o una situación.

Grandeza: Estado de superioridad que afecta a una persona o un objeto en un determinado lugar o área. La grandeza también puede hacer referencia a los individuos que poseen una capacidad natural para ser mejores que todos los demás.

Hábito: Los hábitos son conductas que se repiten muchas veces hasta que forman parte de las actividades diarias.

Idealización: Consideración o representación de una persona o cosa como un modelo de perfección ideal que no se corresponde con la realidad.

Korsakoff: es un trastorno del funcionamiento psíquico causado por un severo déficit de tiamina (vitamina B1) y que ocurre después de una incompleta recuperación de la encefalopatía de Wernicke, dándose predominantemente en el contexto del abuso de alcohol o en algunas formas de malnutrición.

Lenguaje corporal: Forma de comunicación no verbal efectuada a través de gestos, movimientos, etc.

Meditación: La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de consciencia, ya sea para conseguir algún beneficio específico como reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado con ese contenido, o como un fin en sí misma.

Narcisismo: Cualidades de la personalidad que incluyen tener una imagen muy elevada de uno mismo, necesitar admiración, creer que los demás son inferiores y no tener empatía por los demás.

Onicofagia: Habito de morderse las uñas.

Pánico: Estado de miedo intenso y desproporcional que dura máximo unos minutos. Se caracteriza por tener pensamientos o sensaciones corporales intensas asociadas con una percepción de amenaza inminente.

Represión: Es un concepto central del psicoanálisis que designa el mecanismo o proceso psíquico del cual se sirve un sujeto para rechazar representaciones, ideas, pensamientos, recuerdos o deseos y mantenerlos en el inconsciente.

Supresión: mecanismo por el cual las personas evitan sus pensamientos sobre los problemas que les inquietan, o sobre sus deseos, sentimientos o experiencias. Se considera un rasgo disposicional relativamente estable.

Terapia: Es una forma de recibir ayuda ante un problema. Si vas a terapia, te reunirás con tu terapeuta para hablar. El terapeuta te hará preguntas y te escuchará. Eso ayudará al terapeuta a saber qué es lo que necesitas.

Unicidad: Es la cualidad de ser único, irrepetible, solo, singular. Unicidad puede referirse a algunos de los siguientes términos. Debido a esto, se toma al término referido como existencia.

Validez: Es un concepto que hace referencia a la capacidad de un instrumento de medición para cuantificar de forma significativa y adecuada el rasgo para cuya medición ha sido diseñado.

Xenofobia: Fobia a las personas desconocidas

Yoga: Disciplina física y mental cuyo objetivo es alcanzar la unión mística del individuo con la Totalidad, el Universo, el Gran Ser, la Conciencia Cósmica o la Deidad.

Zen: Una variedad del budismo meditativo que procura ayudar al individuo a alcanzar un estado de iluminación caracterizado por la experiencia directa de la naturaleza genuina de la realidad, sin la intermediación de abstracciones, palabras, creencias, conceptos o dualismos.

Soporte Legal

Ley N° 1616 2021 de 2013

"Por medio de La cual se expide La Ley de salud mental y se dictan otras disposiciones"

Artículo 1°. Objeto: El objeto de la presente leyes garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

Artículo 2°. Ámbito de aplicación: La presente leyes aplicables al Sistema General de Seguridad Social en Salud, especifica mente al Ministerio de Salud y Protección Social, Superintendencia Nacional de Salud, Comisión de Regulación en Salud o la entidad que haga sus veces, las empresas administradoras de planes de Beneficios las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, las Empresas Sociales del Estado.

Artículo 3°. Salud mental: La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportarniento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Artículo 4°. Garantía en salud mental: El Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales.

Artículo 5°. Definiciones: Para la aplicación de la presente ley se tendrán en cuenta las siguientes definiciones:

1. Promoción de la salud mental
2. Prevención Primaria del trastorno mental
3. Atención integral e integrada en salud mental
4. Atención integral e integrada en salud mental.
5. Trastorno mental
6. Discapacidad mental

Artículo 6°. derechos de las personas: Además de los Derechos consignados en la Declaración de Lisboa de la Asociación Médica Mundial, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y otros instrumentos internacionales, Constitución Política, y la Ley General de Seguridad Social en Salud son derechos de las personas en el ámbito de la Salud Mental

Artículo 7°. De la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental: El Ministerio de Salud y Protección Social o la entidad que haga su veces, establecerá las acciones en promoción en salud mental y prevención del trastorno mental, que deban incluirse en los planes decenales y nacionales para la salud pública, planes territoriales y planes de intervenciones colectivas, garantizando el acceso a todos los ciudadanos y las ciudadanas, dichas acciones serán de obligatoria implementación por parte de los entes territoriales, Entidades Promotoras de Salud, Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, Administradoras de Riesgos Profesionales, Empresas Sociales del Estado y tendrán seguimiento y evaluación a través de indicadores en su implementación.

Artículo 8°. Acciones de promoción: El Ministerio de. Salud y Protección Social dirigirá las acciones de promoción en salud mental a afectar positivamente los determinantes de la salud mental e involucran: inclusión social, eliminación del estigma y la discriminación, buen trato y prevención de las violencias, las prácticas de hostigamiento, acoso o matoneo escolar,

prevención del suicidio prevención del consumo de sustancias psicoactivas, participación social y seguridad económica y alimentaria, entre otras.

Artículo 9°. Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral: Las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, y deberán garantizar que sus empresas afiliadas incluyan dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores.

Artículo 10. Responsabilidad en la atención integral e integrada en salud mental: El Ministerio de Salud y Protección Social, adoptará en el marco de la Atención Primaria en Salud el modelo de atención integral e integrada, los protocolos de atención y las guías de atención integral en salud mental con la participación ciudadana de los pacientes, sus familias y cuidadores y demás actores relevantes de conformidad con la política nacional de participación social vigente.

Dichos protocolos y guías incluirán progresivamente todos los problemas y trastornos, así como los procesos y procedimientos para su implementación. Estos protocolos y guías deberán ajustarse periódicamente cada cinco años. Igualmente, asignará prioridad al diseño y ejecución de programas y acciones complementarios de atención y protección a las personas con trastornos mentales severos y a sus familias.

5. Metodología

5.1 Tipo de investigación y Método.

Se realizará una investigación acción (IA) que constituye un método idóneo para emprender cambios en las organizaciones; es decir, se busca generar conocimientos y transformaciones en la salud mental de la comunidad estudiantil del instituto tecnológico San Agustín de montería, con un **Método de observación** por lo que se vigilara atentamente el fenómeno a tratar.

5.2 Diseño de investigación

Para la elaboración del proyecto y la recolección de la información que permita avanzar, se optó por tomar como herramienta una encuesta conformada por 25 preguntas las cuales son con preguntas cerradas y se realizara de manera virtual a los estudiantes del programa de enfermería del instituto tecnológico San Agustín, Montería Córdoba.

Link de la encuesta:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAA AAAAAMAADk_zKxUOThPTzdCTU4wRk5XR05MWUtBTkFRWUpUQy4u

Fuentes primaria: para obtener la información deseada se realizarán 63 encuestas de manera virtual a los estudiantes de auxiliar de enfermería del instituto tecnológico San Agustín de montería Córdoba

Fuentes secundarias: se adquirida información en distintos medios tecnológicos, como lo es Google, Wikipedia y conferencias de psicólogo como Walter Riso.

Población y/o muestra: 1.000 estudiantes

Para la realización de este proyecto se escogió la población de estudiantes de enfermería del instituto tecnológico San Agustín de Montería Córdoba, los cuales están distribuidos en jornada diurna, tarde y sábados y en promedio son una población de 1.000 estudiantes.

$$N = \frac{(Z^2)[(p)(q)(N)]}{$$

$$[(N)(e^2)] + [(Z^2)(p)(q)]$$

$$N = \frac{(1,65^2)[(0,5)(0,5)(1.000)]}{[(1.000)(0,10^2)] + (1,65^2)(0,5)(0,5)} = \frac{(2,7225)(250)}{10 + 0,68}$$

$$\frac{680,625}{10,68} = 63 \text{ encuestas}$$

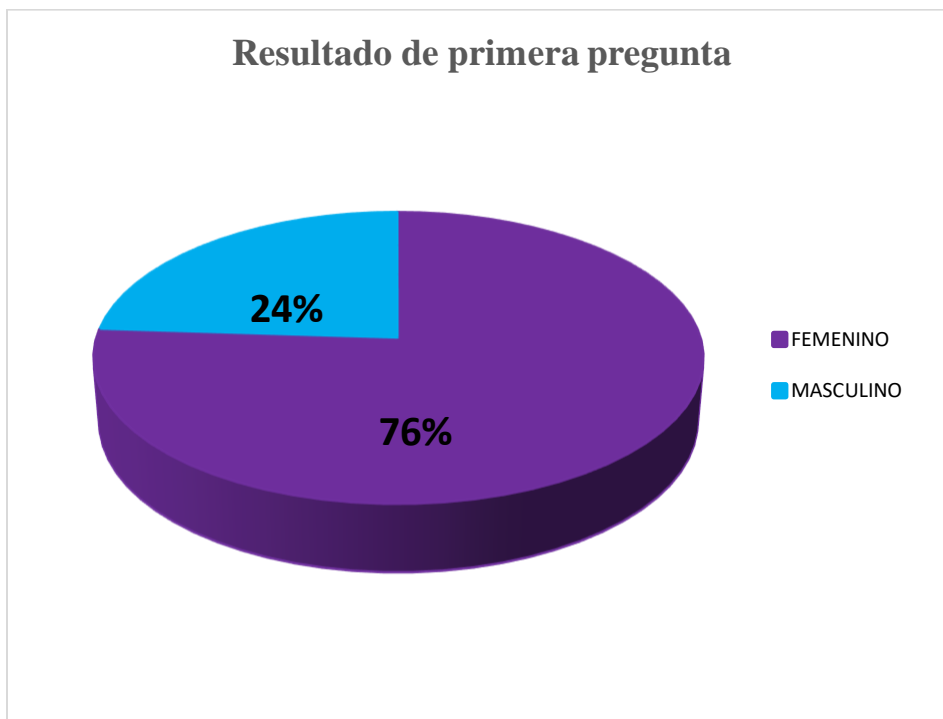
6. Análisis de resultado

Pregunta 1: ¿Cuál es su género?

Tabla de frecuencia 1

Respuesta	Conteo/ frecuencia	Porcentaje
Femenino	48	76%
Masculino	15	24%
Total	63	100%

Diagrama 1



Interpretación y análisis:

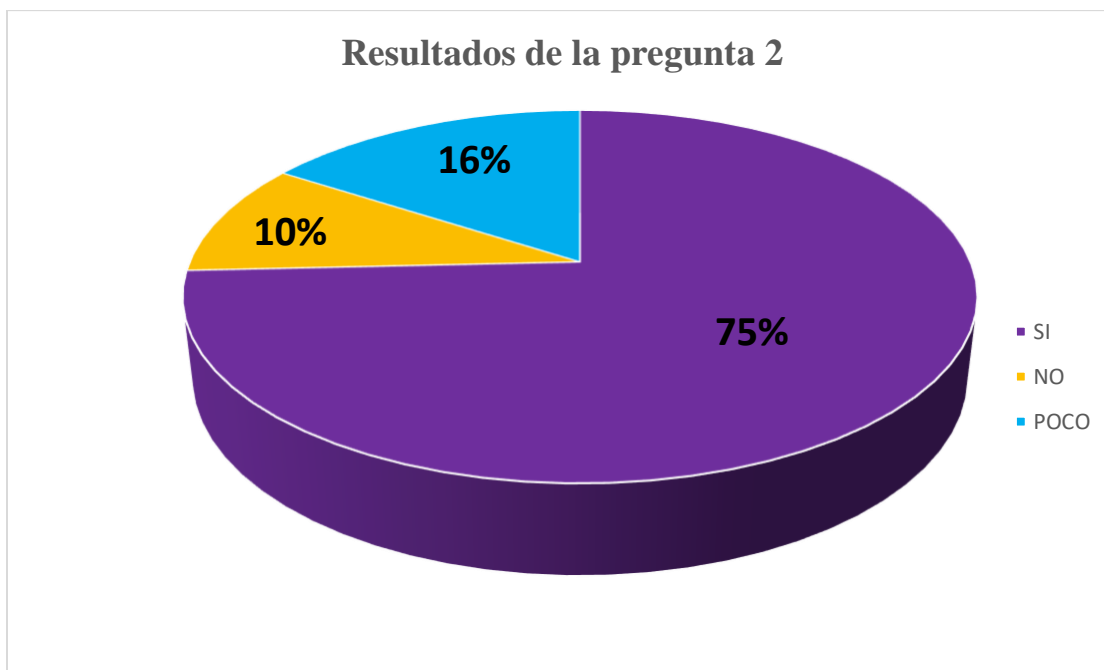
El 76% de las personas que respondieron la encuesta fueron mujeres y el 24% fueron hombres.

Pregunta 2 ¿Sabe usted lo que es la salud mental?

Tabla de frecuencia 2

Respuesta	Conteo/frecuencia	Porcentaje
Si	47	75%
No	6	10%
Poco	10	16%
Total	63	100%

Diagrama 2



Interpretación y análisis:

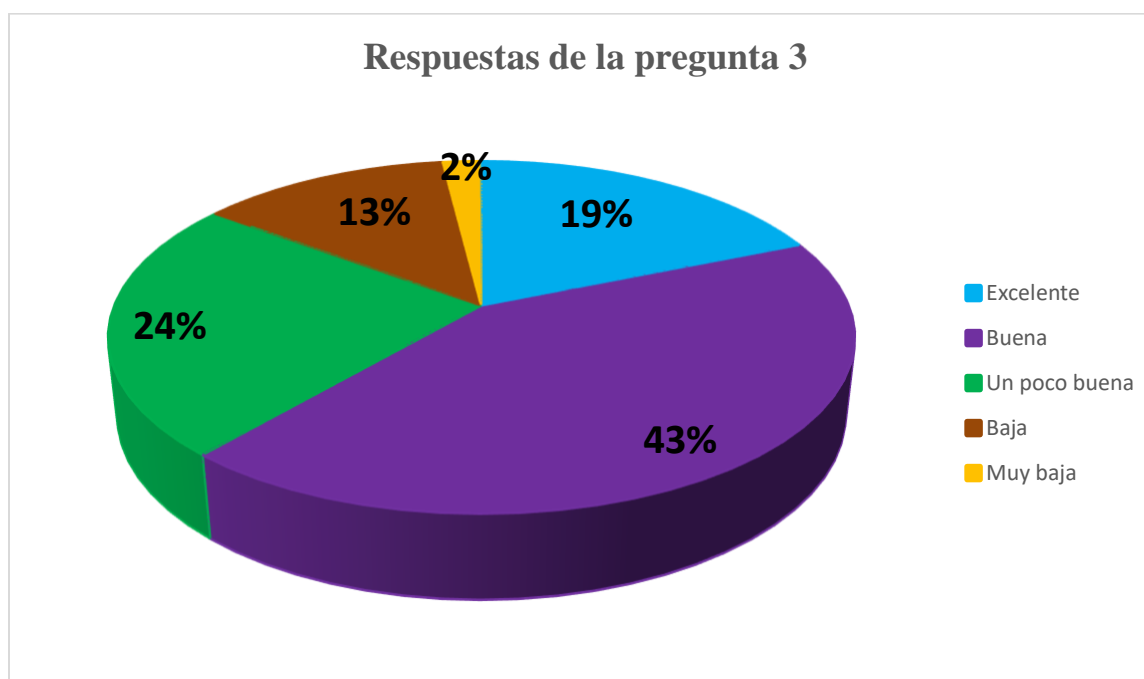
El 75% de las personas tienen alto conocimiento de lo que es la salud mental, el 16% conoce poco acerca de ella y el 10% no tiene ningún conocimiento de esta.

Pregunta 3 ¿Cómo calificara su salud mental?

Tabla de frecuencia 3

Respuesta	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Excelente	12	19%
Buena	27	43%
Un poco buena	15	24%
Baja	8	13%
Muy baja	1	2%
Total	63	100%

Diagrama 3



Interpretación y análisis:

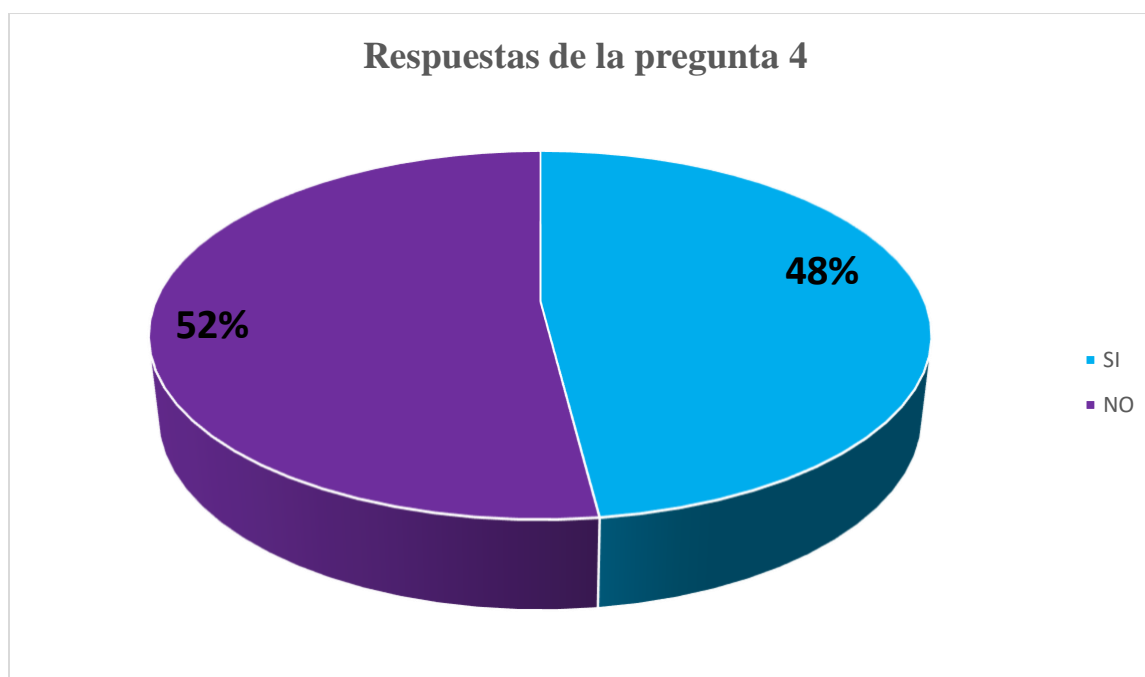
El 19% de las personas consideran que su salud mental está en un excelente estado, el 43% manifiesta que tiene una buena salud mental, 24% de las personas tiene una salud mental un poco buena, el 13% dice que su salud es baja y el 2% tiene un estado de salud mental muy baja.

Pregunta 4 ¿Conoce alguna práctica para mejorar la salud mental, aparte de ir a terapia?

Tabla de frecuencia 4

Respuesta	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	30	48%
No	33	52%
Total	63	100%

Diagrama 4



Interpretación y análisis:

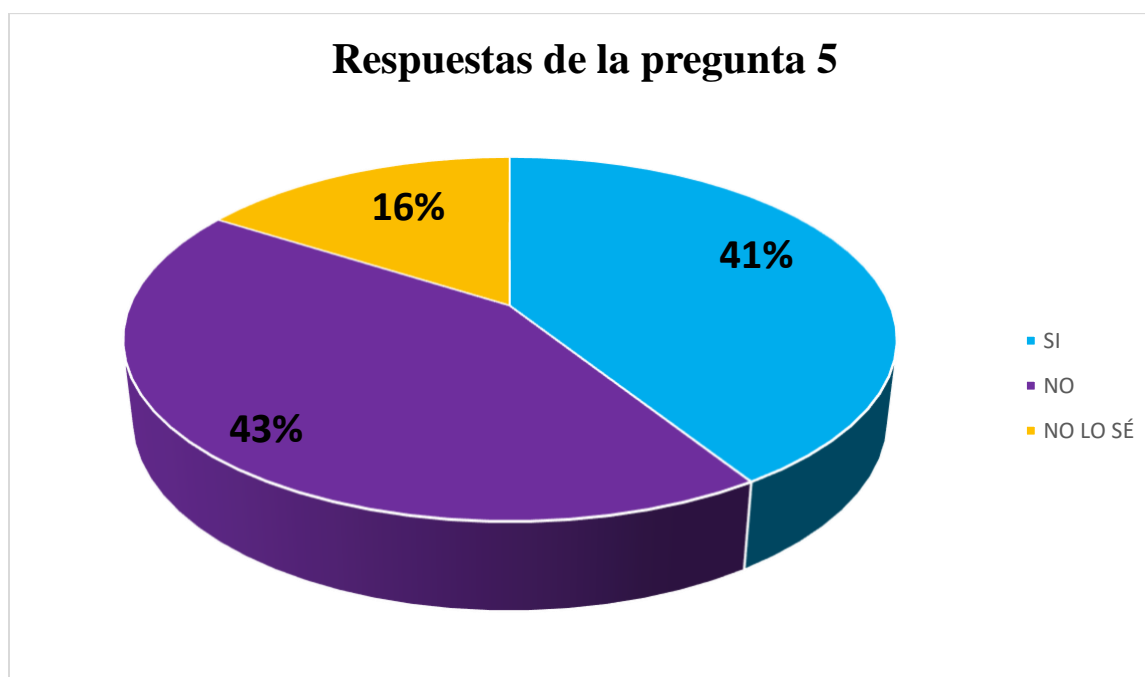
El 48% de las personas no conocen prácticas para mejorar la salud mental aparte de ir a terapia y el 48% si tienen el conocimiento de estas prácticas.

Pregunta 5 ¿Ha sufrido de algún trastorno, como depresión o ansiedad?

Tabla de frecuencia 5

Respuesta	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	26	41%
No	27	43%
No lo sé	10	16%
Total	63	100%

Diagrama 5



Interpretación y análisis:

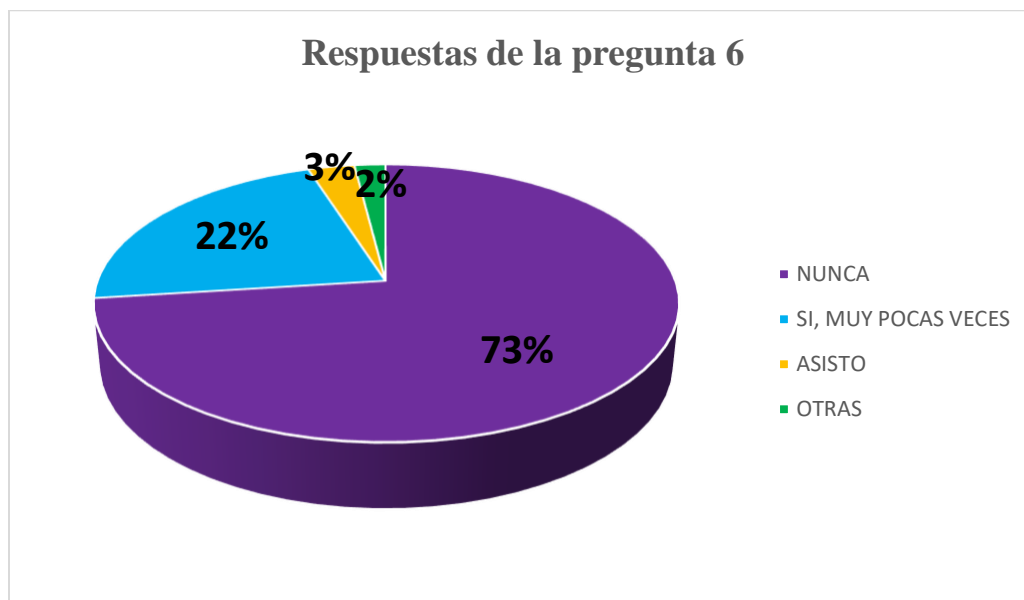
El 43% de las personas saben que han sufrido de algún trastorno, el 41% afortunadamente no han padecido ninguno y el 16% no lo sabe.

Pregunta 6 ¿Ha ido alguna vez a terapia?

Tabla de frecuencia 6

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Nunca	46	73%
Si, muy pocas veces	14	22%
Asisto	2	3%
Otras	1	2%
Total	63	100%

Diagrama 6



Interpretación y análisis:

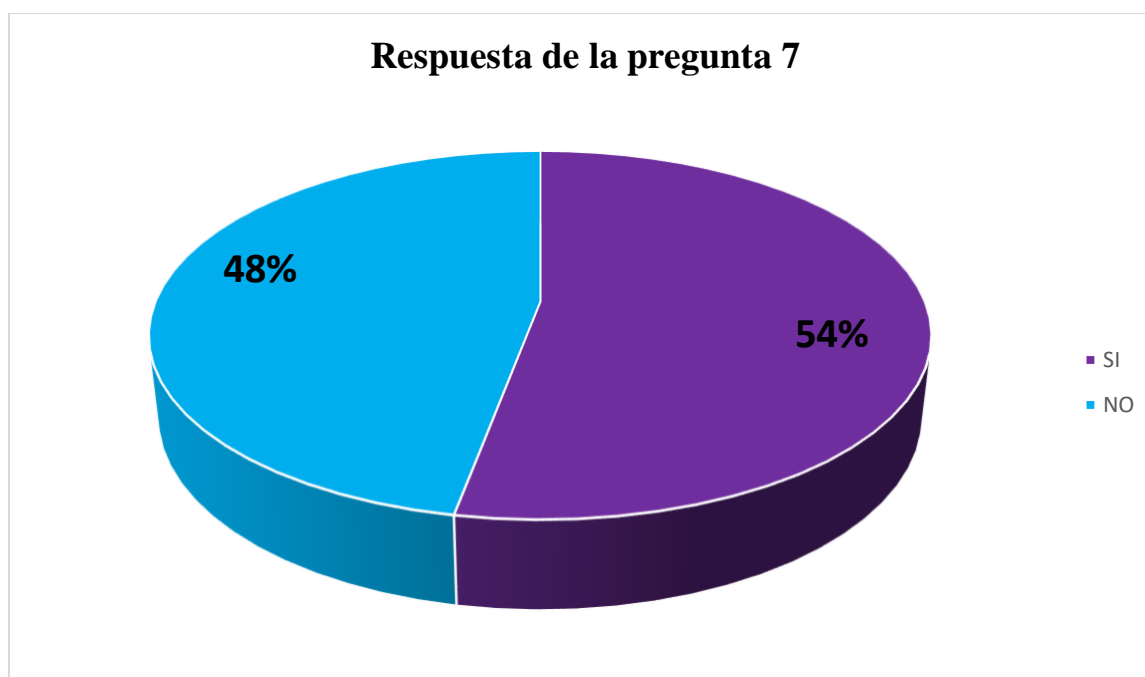
El 73% de las personas nunca han asistido a terapia, el 22% ha ido pocas veces y el 3% están asistiendo, el 2% se creó solo.

Pregunta 7 ¿Tiene problemas con sus estados emocionales?

Tabla de frecuencia 7

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	34	54%
No	29	46%
Total	63	100%

Diagrama 7



Interpretación y análisis:

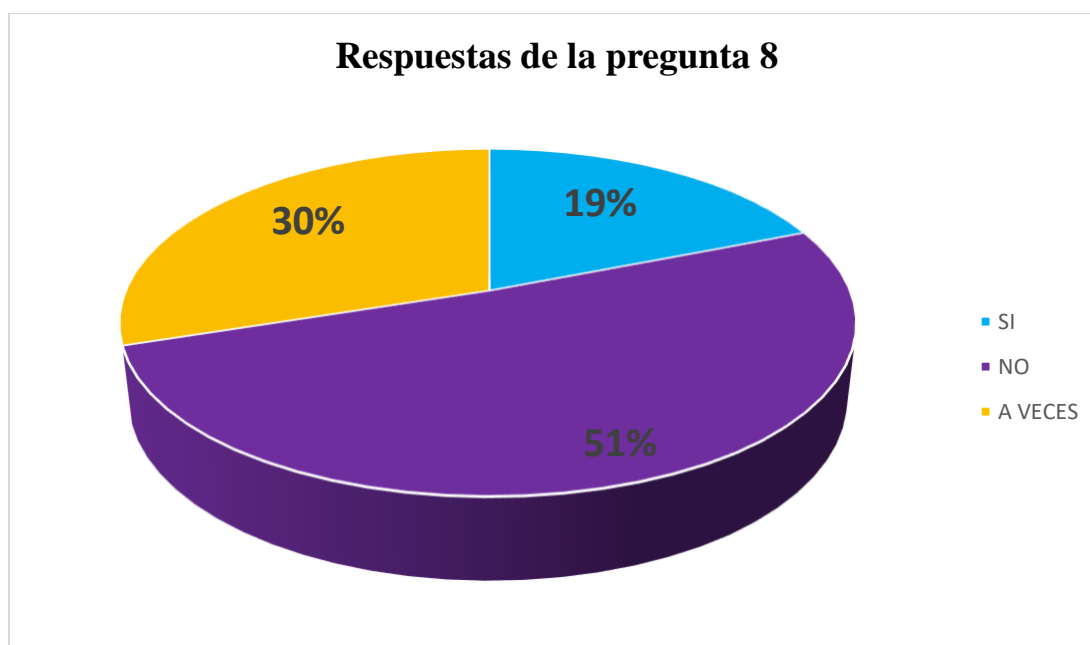
El 54% de las personas tienen problemas con sus estados emocionales y el 46% no manifiesta tener problemas con sus estados emocionales.

Pregunta 8 ¿Se siente triste, en soledad u insuficiente con frecuencia?

Tabla de frecuencia 8

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	12	19%
No	32	51%
A veces	19	30%
Total	63	100%

Diagrama 8



Interpretación y análisis:

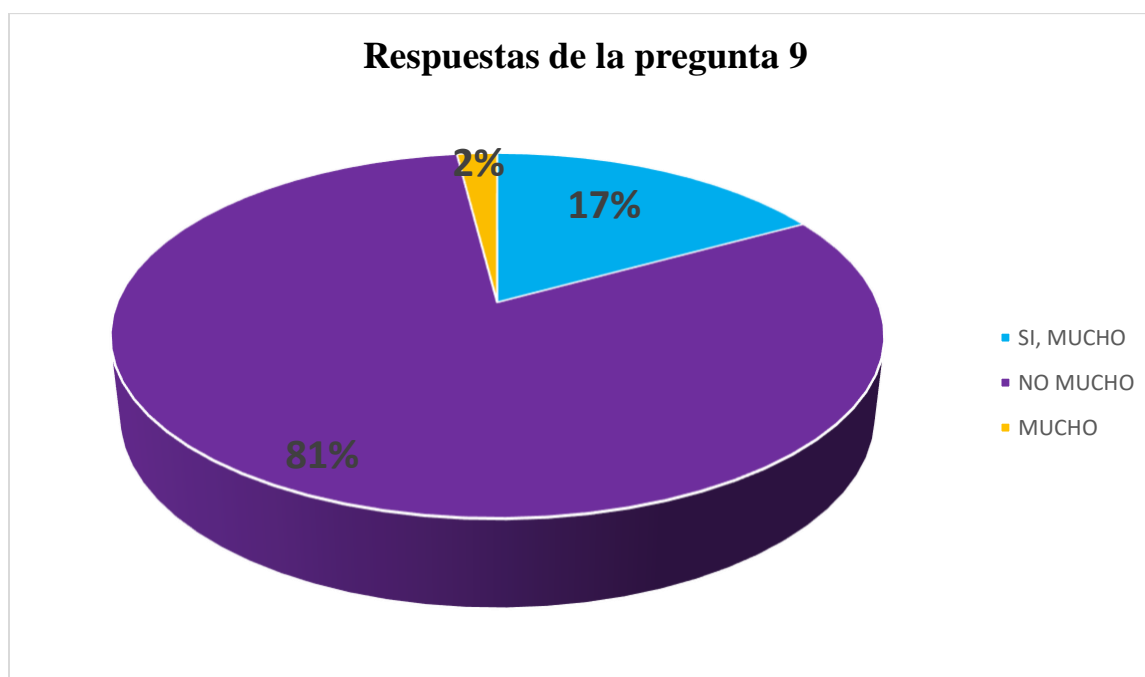
El 51% de las personas no se sienten de esta forma, el 30% de las personas a veces suelen sentirse de esta manera y el 19% si es han experimentado estas aflicciones.

Pregunta 9 ¿Le cuesta dormir?

Tabla de frecuencia 9

Respuesta	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si, mucho	11	17%
No mucho	51	81%
Mucho	1	2%
Total	63	100%

Diagrama 9



Interpretación y análisis:

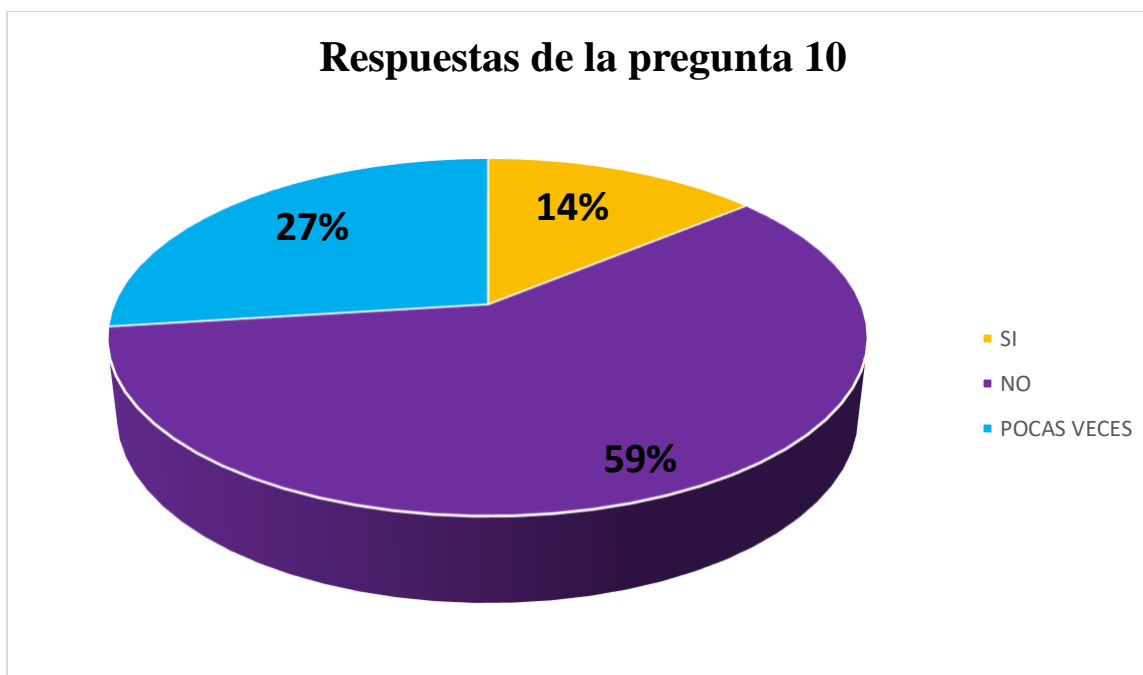
El 81% de las personas no les cuesta dormir, el 17% le cuesta dormir y el 2% les cuesta mucho dormir.

Pregunta 10 ¿Se le dificulta comunicarse con los demás?

Tabla de frecuencia 10

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
SI	9	14%
No	37	59%
Pocas veces	17	27%
Total	63	100%

Diagrama 10



Interpretación y análisis:

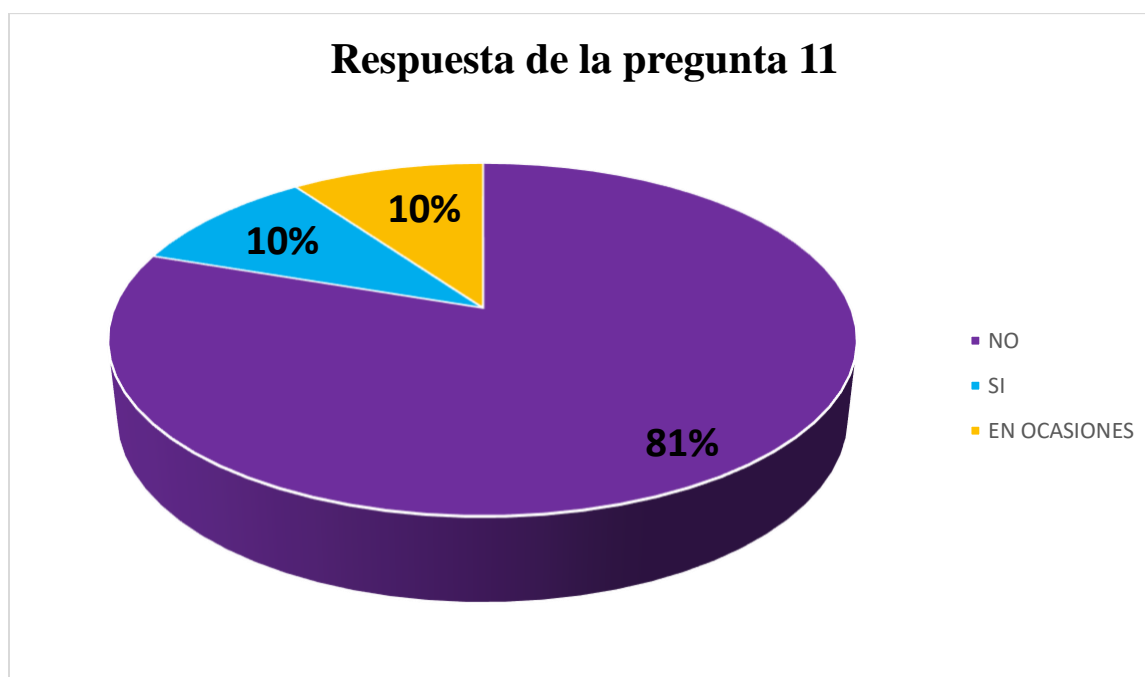
El 59% de las personas no se les dificulta comunicarse con los demás, al 27% le cuesta pocas veces y al 14% si le cuesta hacerlo.

Pregunta 11 ¿Consume alguna droga para evadir su estado mental?

Tabla de frecuencia 11

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
No	51	81%
Si	6	10%
Solo en algunas ocasiones	6	10%
Total	63	100%

Diagrama 11



Interpretación y análisis:

El 81% de las personas no consumen ningún tipo de droga, el 10% de las personas lo hacen y otro 10% lo hace en ocasiones.

Pregunta 12 ¿Experimenta sensaciones que le indican que la vida no tiene sentido?

Tabla de frecuencia 12

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	9	14%
No	41	65%
En ocasiones	13	21%
Total	63	100%

Diagrama 12



Interpretación y análisis:

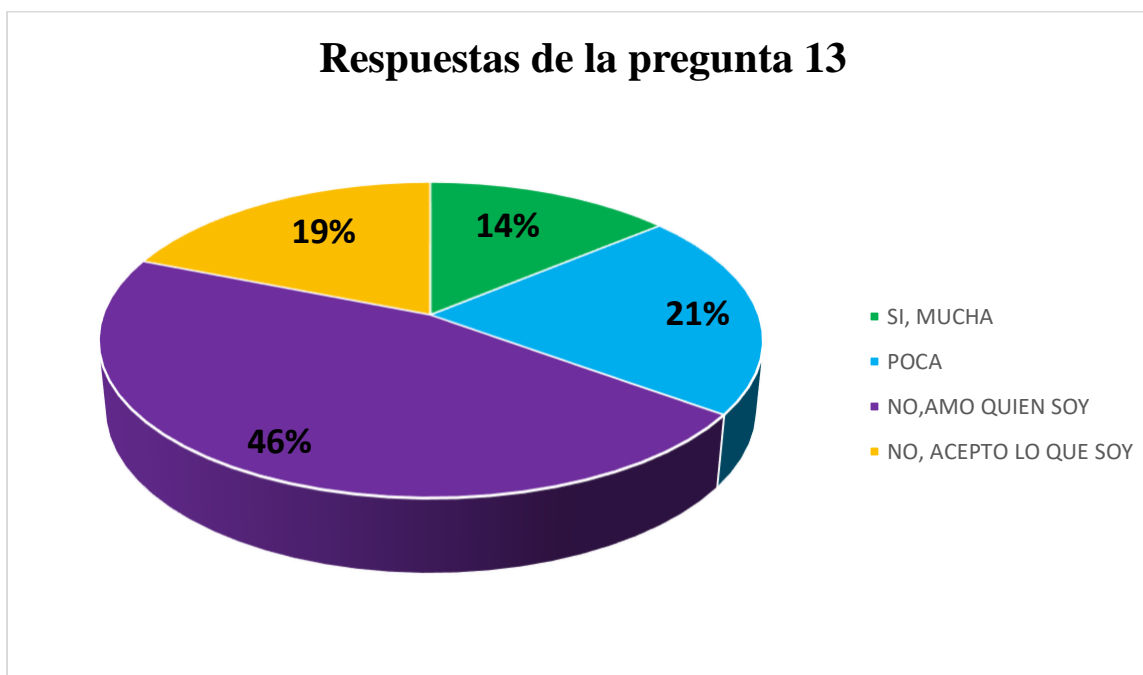
El 65% de las personas no suelen tener esta sensación en sus vidas, el 21% les pasa, pero solo en ocasiones y el 14% si experimentan estas sensaciones.

Pregunta 13 ¿Tiene falta de amor propio?

Tabla de frecuencia 13

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si, mucha	9	14%
Poca	13	21%
No, amo quien soy	29	46%
No, acepto lo que soy	12	19%
Total	63	100%

Diagrama 13



Interpretación y análisis:

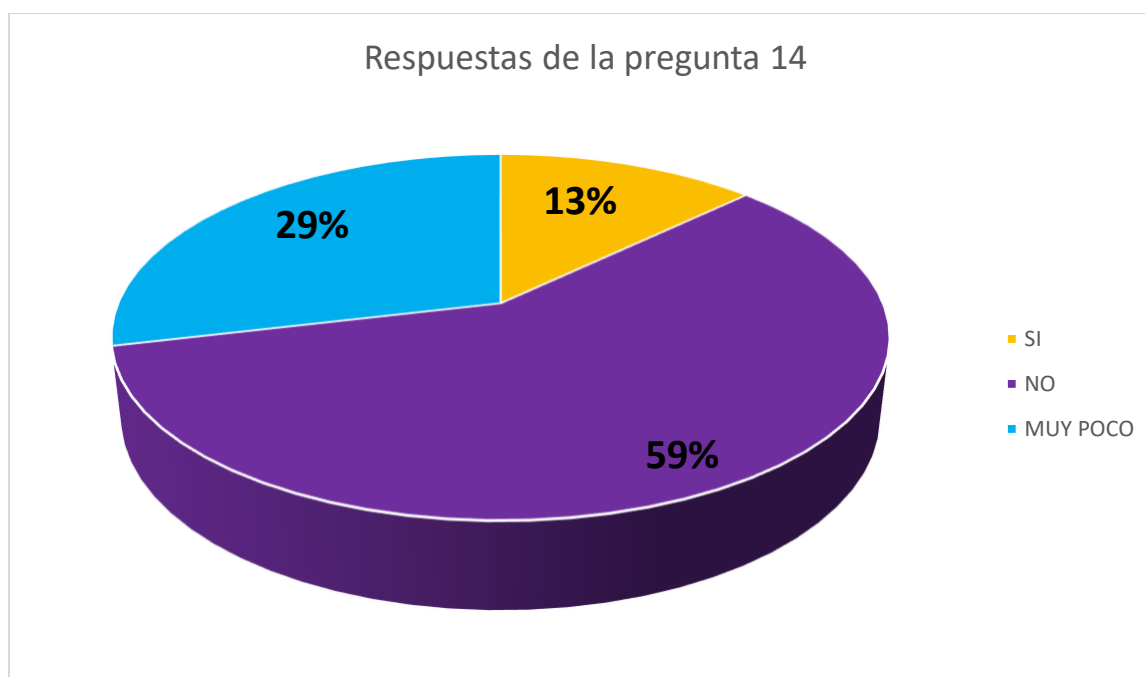
El 46% de las personas se aman así mismos, el 21% tienen una poca falta de amor propio, el 19% no tienen problemas con ello pues se aceptan como son y el 14% si presentan mucha falta de amor por ellos mismo.

Pregunta 14 ¿Frecuentemente está en problemas con personas de su alrededor?

Tabla de frecuencia 14

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	8	13%
No	37	59%
Muy poco	18	29%
Total	63	100%

Diagrama 14



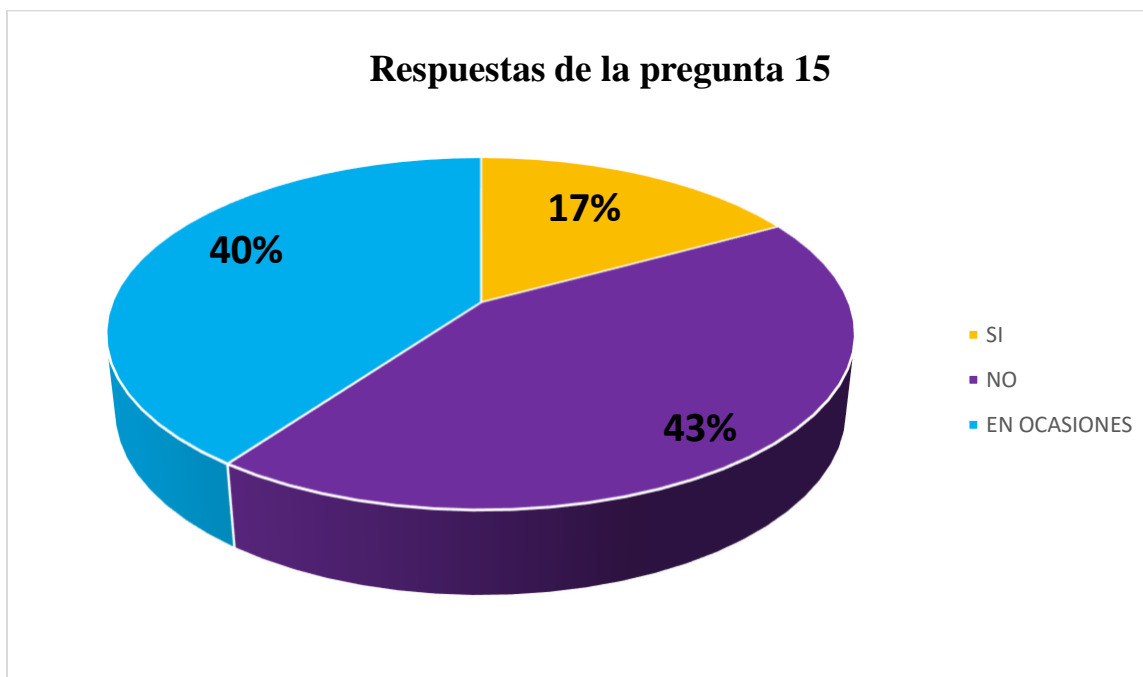
Interpretación y análisis:

El 59% de las personas encuestadas no tienen problemas con su entorno, el 29% pocas veces tiene problemas y el 13% si presentan frecuentemente problemas con las personas de su alrededor.

Pregunta 15 ¿Tiende a aislarse?

Tabla de frecuencia 15

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	11	17%
No	27	43%
En ocasiones	25	40%
Total	63	100%



Interpretación y análisis:

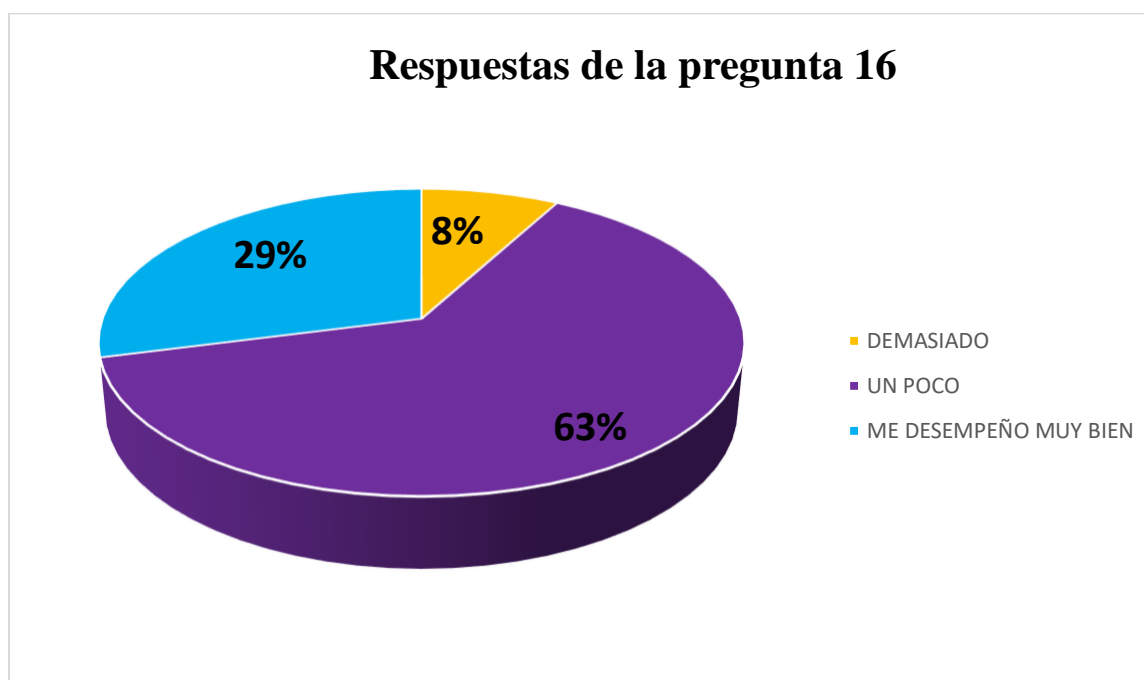
El 27% no se aísla, el 25% lo hace en ocasiones y 11% lo hace en ocasiones.

Pregunta 16 ¿Le cuesta sentirse con plenitud en sus estudios o en otro ámbito social?

Tabla de frecuencia 16

Respuesta	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Demasiado	5	8%
Un poco	40	63%
Me desempeño muy bien	18	29%
Total	63	100%

Diagrama 16



Interpretación y análisis:

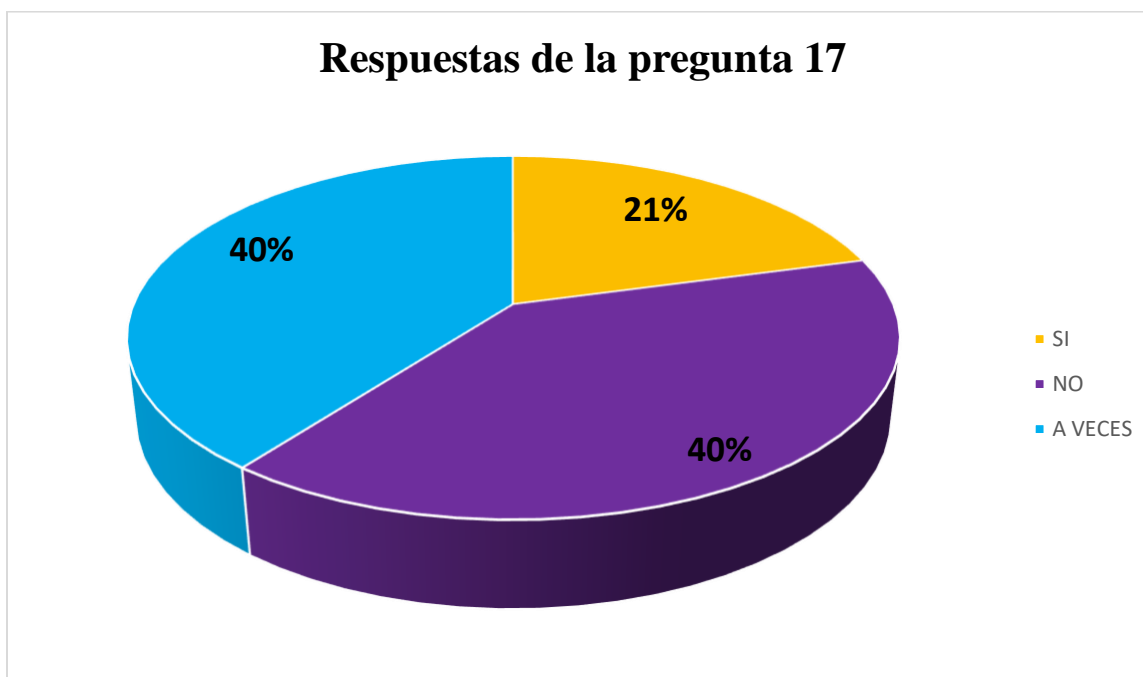
El 63% de las personas les cuesta un poco desempeñarse con plenitud en sus estudios, el 29% se desempeña muy bien y el 8% le cuesta demasiado.

Pregunta 17 ¿Siente que nadie le entiende?

Tabla de frecuencia 17

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	13	21%
No	25	40%
A veces	25	40%
Total	63	100%

Diagrama 17



Interpretación y análisis:

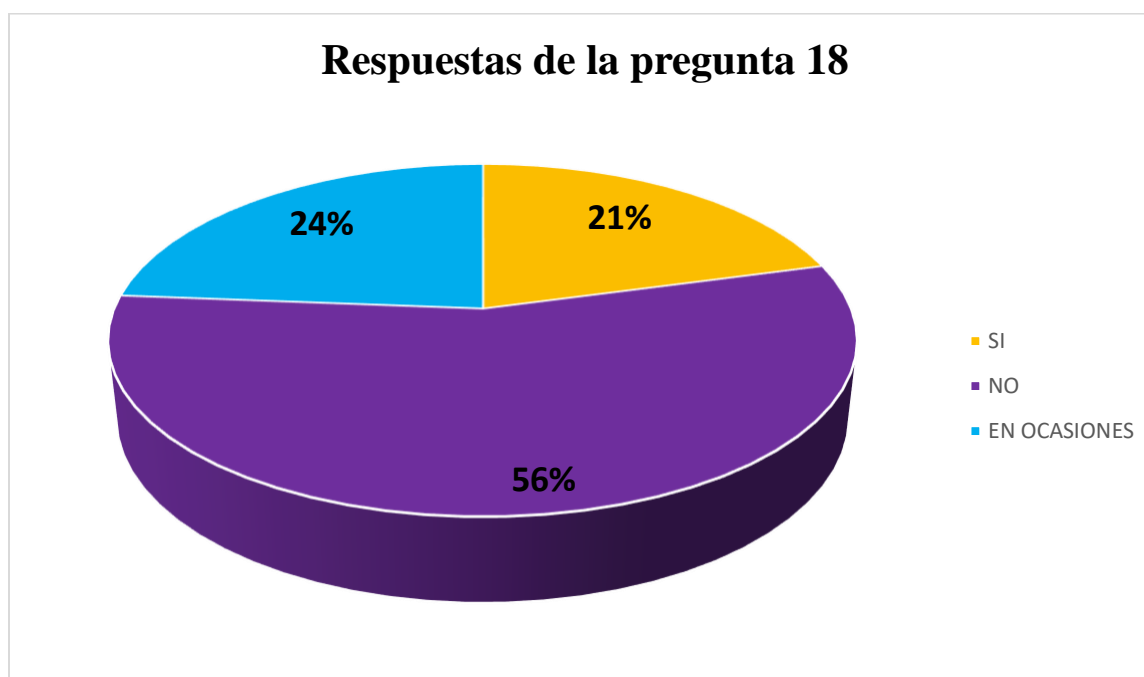
El 40% de las personas sienten que nadie le entiende, el 40% no siente esta sensación y el 21% si sienten que nadie le entiende.

Pregunta 18 ¿Tiene la sensación de que esta solo/a a pesar de tener personas que le quieren mucho?

Tabla de frecuencia 18

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	13	21%
No	35	56%
En ocasiones	15	24%
Total	63	100%

Diagrama 18



Interpretación y análisis:

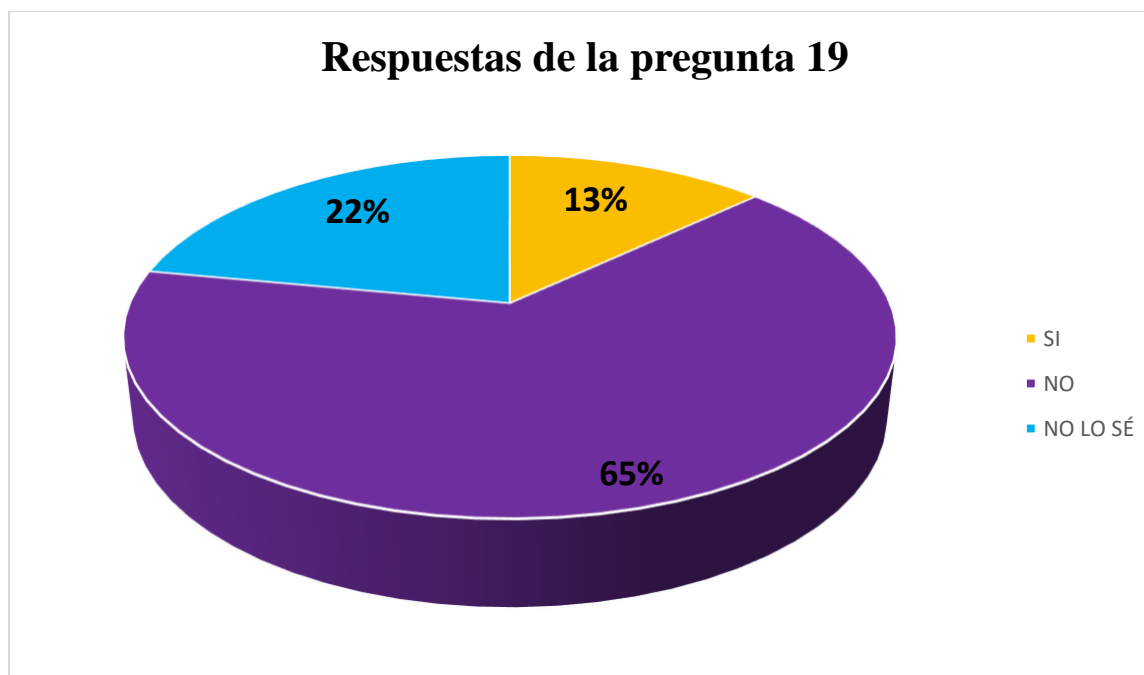
El 56% no se sienten solos, el 24% solo en ocasiones y el 21% si se sienten solos a pesar de tener personas que le quieren mucho.

Pregunta 19 ¿Depende sentimentalmente de alguien más?

Tabla de frecuencia

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	8	13%
No	41	65%
No lo sé	14	22%
Total	63	100%

Diagrama 19



Interpretación y análisis:

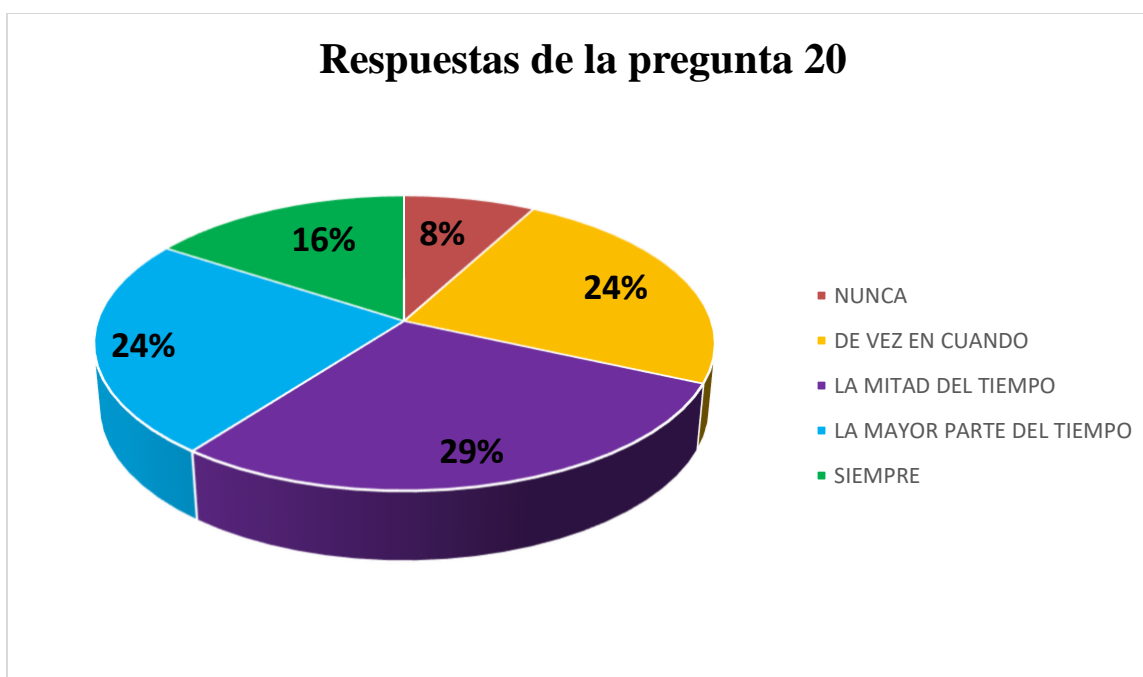
El 65% de las personas no depende de nadie sentimentalmente, el 22% no lo sabe y el 13% si lo hace.

Pregunta 20: ¿Con que frecuencia se siente positivo en su vida?

Tabla de frecuencia

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	8%
De vez en cuando	15	24%
La mitad del tiempo	18	29%
La mayor parte de tiempo	15	24%
Siempre	10	16%
Total	63	100%

Diagrama 20



Interpretación y análisis:

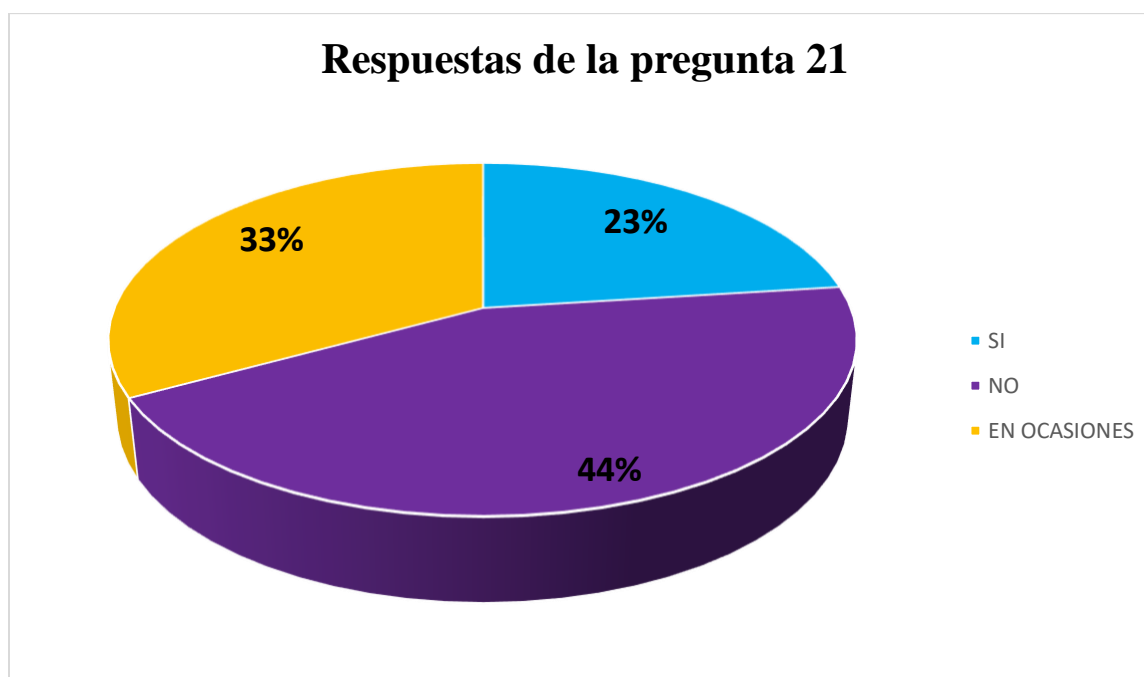
El 29% se siente positivo en su vida la mitad del tiempo, el 24% la mayor parte del tiempo, otro 24% solo de vez en cuando, el 10% lo está siempre y el 8% nunca lo está.

Pregunta 21 ¿Te enfrentas a una falta de concentración?

Tabla de frecuencia 21

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	14	23%
No	27	44%
En ocasiones	20	33%
Total	63	100%

Diagrama 21



Interpretación y análisis:

El 44% de las personas no se enfrentan a una falta de desconcentración, el 33% lo hace en ocasiones y el 23% no lo hace.

Pregunta 22: ¿Te percibes como una persona sin un futuro prometedor?

Tabla de frecuencia 22

Respuesta	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	7	11%
No	54	89%
Total	63	100%

Diagrama 22



Interpretación y análisis:

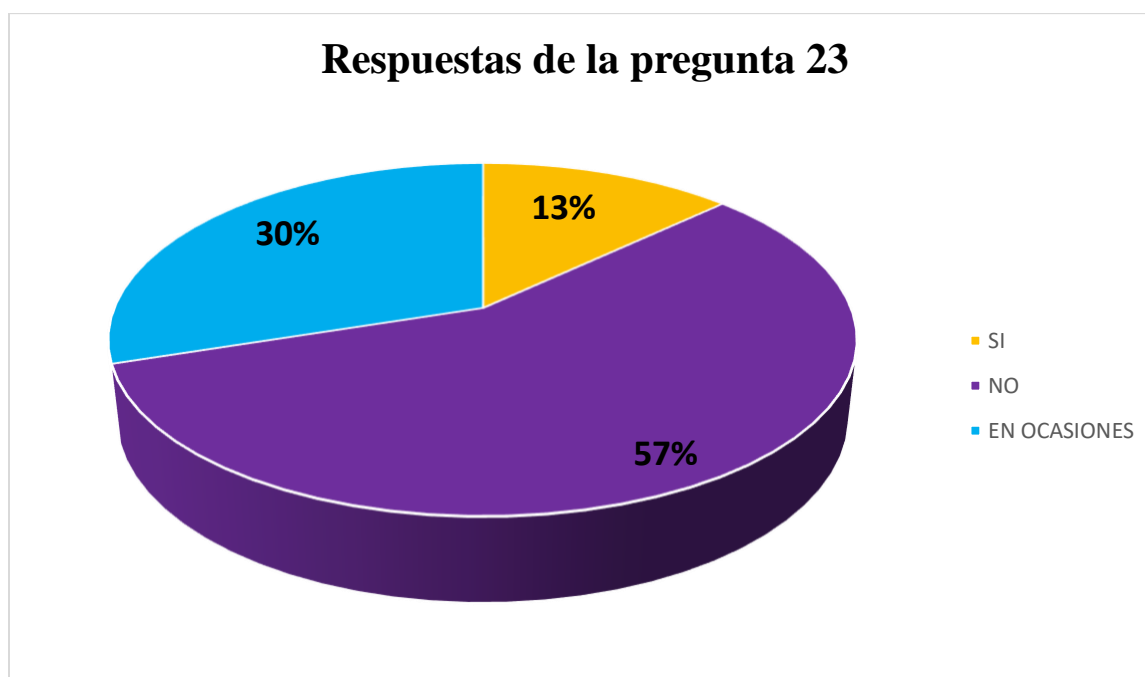
El 89% de las personas no se perciben sin un futuro prometedor y el 11% lamentablemente si lo hacen.

Pregunta 23 ¿Estas teniendo pérdida de apetito?

Tabla de frecuencia 23

Respuestas	Conteo/Frecuencia	Porcentaje
Si	8	13%
No	35	57%
En ocasiones	18	30%
Total	63	100%

Diagrama 23



Interpretación y análisis:

El 57% de las personas no están perdiendo apetito, el 30% en ocasiones y el 13% si lo hace

6.1 Propuesta de mejoramiento

La importancia de la salud mental debe ser cada vez más tema de interés para todos en base a que los jóvenes en especial los estudiantes de educación superior se ven envueltos cotidianamente con el estrés y a eso se le anexa que debido a otras circunstancias empiezan a sufrir de algunas enfermedades mentales, como lo son la depresión y la ansiedad, causando en ellos procesos dolorosos a sus vidas que en algunos casos particulares trae consigo consecuencias fatales.

De acuerdo con lo antes descrito se propone un plan de mejoramiento en los hábitos, en el conocimiento y valor que de la salud mental tienen los estudiantes, para así brindarle la importancia imprescindible que cada uno necesita para su bienestar emocional, psíquico y social. Este proyecto es viable en virtud de que se tiene el acceso directo a la población objeto, a nivel institucional los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín ofrecen la oportunidad y apoyo para realizar el proyecto con información dada por ellos, por lo que se cuenta con su colaboración. Así también se cuentan con los recursos financieros para respaldar los gastos que requiere el proyecto, respecto a los materiales se tiene la facilidad de contar con cada objeto necesario.

6.1.1 Especificaciones y áreas a trabajar

Manual, para trabajar en el área de la salud, ya que se abordará el estado de la salud mental de los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín.

El manual cuenta con una portada que resalta los colores que representa la salud mental, evidenciando el tema en específico, seguido se encuentra la tabla de contenido para una fácil búsqueda de las páginas. Se continua con la introducción que revela un poco de lo que se va a encontrar en el manual, en la siguiente pagina se da a comer lo que es la salud mental y lo que es una enfermedad mental y las que se van a tratar en el manual. A partir de la de la página anterior empiezan los capítulos, uno de ellos es el estrés, compuesto por su significado, el del estrés académico y cuales son los síntomas que causas en los estudiantes en todos los ámbitos. Los dos siguientes capítulos recopilan los significados, síntomas, los comportamientos y el lenguaje corporal de la depresión y la ansiedad. El capítulo 4 brinda las estrategias para el mejoramiento de la salud mental de los estudiantes y el 5 brinda información sobre las actividades que se realizan para el constante cuidado de la salud mental. Al final se adjuntan anexos de palabras desconocidas que en el manual se emplearon y algunas imágenes que en la realización de actividades se adquirieron.

7. Presupuesto

RECURSO HUMANO					
DETALLE O REQUERIMIENTO	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO \$	VALOR TOTAL \$
Psicólogo	Para asesoría en el tema	Global	1	1	100.000
Trabajador social	Para ayuda en el tema	Global	1	50.000	50.000
Diseñador	Elaboración del manual	Auxiliar	1	60.000	60.000
Materiales, Herramientas e Insumos					
Manual	Impresión del manual	Manual	1	40.000	40.000
Papelería y útiles	Material de apoyo	Fotocopias	90	400	36.000
Marcadores	Material de apoyo	Marcador Pelikan	2	2.000	4.000
Cartelera	Material de apoyo	Cartelera	1	1.500	1.500
RECURSOS LOGÍSTICO					
DETALLE O REQUERIMIENTO	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO \$	VALOR TOTAL \$
Gastos de transporte	Transporte de investigadora	Tarifas	Global	20.000	20.000
SUBTOTAL					291.500
IMPREVISTOS (10%)					29.150
TOTAL, DE LA PROPUESTA					320.650

8. Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	MESES										
	Febr.	Marz.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ag.	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.
Planteamiento del problema	x										
Formulación del problema		x									
Justificación		x									
Objetivos			x								
Marcos de referencia				x							
Metodología											
Encuesta				x							
Análisis de resultado				x				x			
Presupuesto								x			
Socialización del manual con los estudiantes									x		

9. Manejo ambiental

Para la contribución favorable al medio ambiente en este proyecto de investigación sobre la salud mental, fue importante adoptar prácticas sostenibles. Tales como lo son; la reducción del uso de papel, en lo que respecta a la impresión de documentos se minimizo y se emplearon formatos digitales, un ejemplo claro de ello fue la encuesta realizada de manera virtual, lo que también fue un aporte positivo a las emisiones nocivas que demandan los automóviles u otros medios de transporte ya que no fue necesario transportarse de un lugar a otra para investigar a los estudiantes.

Uno de las actividades para la mejoría del estado de la salud mental de los estudiantes plasmada en el manual es “salir a dar un paseo” lo que específicamente es una reducción del estrés, que ofrece la apreciación de la naturaleza y permite realizar actividades al aire libre lo que fomenta una mayor conexión con el medio ambiente

En resumen, este proyecto pudo ayudar al medio ambiente al proponer prácticas sostenibles que resaltan la conexión entre la salud mental y el bienestar del planeta.

10. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

En conclusión, la salud mental es un componente fundamental de la salud general y el bienestar de los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín. Este proyecto reafirmo la importancia en la calidad de vida de cada estudiante y en su desempeño académico. Se pudo apreciar que existe una creciente problemática en los desafíos de salud mental en esta población, donde va incluido el estrés, el estrés académico, la ansiedad y la depresión, por alguna extraña razón los estudiantes prefieren no ir a terapia lo que posiblemente puede ser una estigmatización en torno a todos los trastornos mentales lo que es un obstáculo muy significativo para la mejoría de sus estados psicológicos y emocionales.

Para finalizar, la prevención y la promoción de la salud mental son áreas clave que requieren más atención y recursos para abordar eficazmente los problemas de salud mental en la vida de cada estudiante de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín.

Recomendaciones

Se debe promover la educación y la concienciación pública sobre la importancia de la salud mental para reducir la estigmatización y fomentar la búsqueda de ayuda ya que estudiantes tienen impregnados en sus mentes la idea de que van poder solos y no buscan ayuda profesional.

También se deben fortalecer los servicios de atención de salud mental, incluyendo la disponibilidad de terapias de forma más seguida en la institución

Se recomienda un mayor apoyo a la investigación continua en el campo de la salud mental para comprender mejor los factores de riesgo y las estrategias de prevención.

Estas conclusiones y recomendaciones son fundamentales para promover y mejorar la salud mental en los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín.

Bibliografía

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20211007/7523365/cual-sido-camino-recorrido-salud-mental.html>

<https://www.monteria.gov.co/publicaciones/3415/llega-a-la-zona-rural-la-estrategia-prevenir-para-vivir-sanamente/>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

<https://noesis.uis.edu.co/items/98fafeea-39dc-4379-bb0f-3d835bfa54e3>

<https://www.monteria.gov.co/publicaciones/147/ecologia/>

<https://www.unitec.edu.co/noticias/el-suicidio-en-colombia-un-panorama-prioritario-para-los-profesionales-de-la-salud-mental>

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/324774/WHO-CCU-19.06-spa.pdf?ua=1>

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>

<https://www.scielo.br/j/pee/a/LMvxtgtSvLy66Wdm4wyYtrD/?lang=es>