

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 (ARTÍCULO

Cabrales Guerra, Andrea

<http://217.196.48.203:4000/handle/123456789/197>

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

Auxiliar en enfermería

Montería-Córdoba

cabralesandre2020@gmail.com

Resumen

La salud mental de los jóvenes estudiantes se ha visto de gran manera afectada aún cuando es un tema con mucha tendencia en este tiempo, la depresión, la ansiedad y el estrés (académico) juegan un papel fundamental en el deterioro del estado emocional y psicológico de los estudiantes, adhiriendo que las redes sociales desempeñan un cometido muy importante debido a que como pueden ayudar al mejoramiento de la salud mental también logran un detrimento en ella, por ende se busca sensibilizar, enriquecer el conocimiento y la información que la población objeto tiene acerca de su salud mental; para la presente investigación se adquirieron datos por medio de distintas fuentes bibliográficas entre las que se consultaron se encuentran, la OMS, el espectador, medicina legal, la procuraduría entre otras, fue necesario utilizar un diseño compuesto por una encuesta a los estudiantes de auxiliar en enfermería del instituto tecnológico San Agustín con un método de observación. Por otra parte, las principales conclusiones indican que los estudiantes tienen un crecimiento significativo en sus afecciones mentales y una gran falta de asistencia a terapia, por lo que se debe interceder con la promoción de la educación acerca de la estigmatización que hay respecto a la ayuda psicológica y también el fortalecer los servicios de atención de la salud mental en la institución.

Palabras claves: OMS, detrimento, afecciones mentales, estigmatización.

Introducción

El próximo proyecto se centra en la salud mental de los estudiantes de enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín. A lo largo del proyecto se darán soluciones a muchas situaciones que afectan a esta comunidad. Se describirá el importante valor que requiere y que ha adquirido la salud mental en todo el mundo a lo largo de su larga historia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha definido como el completo bienestar emocional, psicológico y social de cada persona de tal manera que manteniendo este equilibrio cada persona podrá tener buenas relaciones interpersonales y participar con éxito en la vida. laboral e intelectual, y aunque parezca muy sencillo no lo es, y para la generación actual es más complejo, por lo que la guía pretende empoderar a estos estudiantes para gestionar su salud mental, fortalecer su autoestima y reducir la tristeza. y los tristes resultados de lo que está pasando.

Aunque hoy en día se sabe mucho sobre este tema porque se ha puesto "de moda", la cultura de la sociedad que conozco influye indebidamente en la vida de estos jóvenes y en cierto sentido no para mejor, ya que por eso se ha encontrado una manera de no solo reconocer el problema, sino también las causas y efectos asociados al mismo, resolver los problemas de la misma manera y, en base a ellos, en definitiva, llegar a la vida de cada estudiante y contribuir a su salud mental.

El Instituto Tecnológico de San Agustín ha creado programas enfocados en la salud mental, y en el caso de Montería la salud mental fue uno de los temas a abordar en el plan de desarrollo municipal, por lo que no falta interés en el tema, pero un ligero desconocimiento entre muchos jóvenes, que este proyecto perfilará, así como las herramientas, técnicas y sugerencias que conducen a ayudar a los estudiantes de enfermería a mejorar su bienestar psicológico, emocional y sociocultural.

Marco Referencial

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,

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.

Proyecto de promoción y prevención en salud mental

Autor: Universidad EAFIT

Objetivo General

Promover la salud mental en la comunidad eafitense, a través de acciones focalizadas, que permitan movilizar los recursos personales e institucionales.

Metodología

El desarrollo del proyecto se enmarca en la perspectiva de la promoción de la salud, el fortalecimiento de los factores de protección y la

reducción de los de riesgo en torno a la salud mental. Esto a través un enfoque pedagógico participativo, que permita generar diversas estrategias para favorecer la puesta en marcha de los recursos personales, institucionales y sociales en torno al tema.

Salud mental de los y las jóvenes del colegio Rafael lozano Garcés en docordo municipio del litoral del san juan, choco

Autor: Fedra Patricia Pabon Gavilanes

Objetivo: Comprender las problemáticas prevalentes de salud mental de los y las jóvenes a través de su caracterización y la implementación de estrategias psicosociales a fin de transformar pensamientos, actitudes, y comportamientos de su vida cotidiana desde un enfoque cognitivo – conductual en el Colegio Rafael Lozano Garcés En Docordó, municipio Del Litoral Del San Juan.

Metodología

El método utilizado se basa en la observación de situaciones concretas que llevan a determinar la realidad de la salud mental y definir las estrategias necesarias para la solución de sus problemas.

Conclusión

Como una problemática prevalente de comportamiento en los jóvenes se encontró que la mayor incidencia es la violencia y el intento de suicidio, siendo factores determinantes el entorno familiar escolar y sociocultural el cual se evidencia en la agresividad y maltrato. De allí que sea necesario profundizar en la problemática de salud mental a toda la población, puesto que la

incidencia se debe manifestar en igual porcentaje en las familias de donde provienen estos jóvenes.

Principales implicaciones en la salud mental en contextos de pandemia en familias con niños de estratos 2-3 de Medellín, 2022

Autor: Melissa Salazar Mejía

Valentina María Cardiles Romero

Objetivo: Analizar las principales implicaciones en la salud mental en contextos de confinamiento obligatorio en pandemia en un grupo de familias con niños de estratos 2-3 de Medellín, 2022

Metodología

La presente investigación se caracterizó de acuerdo con su tratamiento de datos desde un enfoque cualitativo, puesto que, la intención de esta investigación es la comprensión del fenómeno, mediante la identificación de la naturaleza de las realidades subjetiva de los participantes (Fernández y Diaz, 2002).

Conclusiones

Se encontró, de acuerdo con la primera categoría, uno de los principales retos, el cual fue la adaptación a la educación virtual y el acceso a las plataformas digitales como se evidencia en las investigaciones de Gutiérrez (2020). Esto se vio reflejado en familias participantes, ya que presentaron problemas para seguir el hilo de las clases desde el celular o aparato electrónico por el cual se conectaban, los cuales se le descargaban e influía en su pérdida de motivación para volverse a conectar, además de que presentaba problemas de conexión a internet y constantes distractores en casa.

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.

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 competiciones 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, aledaña 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.

Saporte 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 ánimo 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: Hábito 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 comportamiento 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.

Metodología

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.

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

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 Risso.

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.

Resultado

En la encuesta realizada se obtuvieron respuestas explícitas y concisas.

Como primera pregunta se tuvo en cuentas el género de la persona que respondía la encuesta, arrojando así que solo el 24% de la población encuestada eran hombres, lo que refleja mucho lo que los hombres le huyen a este tipo de temas como lo es la salud mental, en cambio el género femenino es más tolerante con este tema y lo que dé él se origina.

Como segunda pregunta se interrogo acerca del conocimiento que tiene del concepto de lo que es la salud mental y afortunadamente el 75% de todos los encuestados dieron como respuesta que, si saben lo que es la salud mental, lamentablemente el otro 25% no sabe lo que es o solo sabe un poco lo que también es una cifra preocupante. Una más de las preguntas que se realizo fue que tan buena consideran estos estudiantes su salud mental, de lo cual se obtuvo varias variables, entre tener una excelente, buena y un poco buena salud mental hay un 86% y entre tener una baja y muy baja, lo que es un resultado un poco confortable porque solo el 14% de los estudiantes se encuentran en esa situación.

En la pregunta número 4 se les interroga que si tienen conocimiento de alguna otra practica para el mejoramiento de su salud mental aparte de ir con el psicólogo y el resultado fue algo desfavorable porque la respuesta que lidero esta pregunta fue el “NO” con un 52% de lo cual se puede concluir que la mayoría de los estudiantes no van a terapia y mucho menos cuidan de su salud mental con otras alternativas porque no las conocen, pero sin embargo se rescata que el 48% que equivale a un numero de 30 estudiantes si conoce de estas prácticas para el mejoramiento de su estado mental .

Al interrogarle a los estudiantes que si han sufrido de algún trastorno de los más comunes como lo es la ansiedad y la depresión se obtuvo un 41% de respuestas que afirmaban que han padecido o padecen de un trastorno de estos, el 43% de los estudiantes afortunadamente no han pasado por esa triste experiencia y no menos importante y preocupante, se encuentra un 10% de estudiantes que no saben si han o no han tenido una afección mental.

Uno de los resultados más lamentables fue el 73% de estudiantes que nunca han asistido a terapia

psicológica y un 22% que ha asistido y para ser un poco más exacto solo 2 personas de las 63 que respondieron la encuesta, asisten a terapia.

Lo que muchas veces se está queriendo normalizar en esta actualidad se está saliendo de control, pues no es agradable que el 54% de esta población tengan problemas con sus estados emocionales, pareciendo esto casi como una pandemia a nivel institucional nacional y mundial.

Al realizar la pregunta de si sentían tristes, en soledad o insuficientes con frecuencia paso algo que llamo mucho la atención y es que la población en las preguntas anteriores respondió que, si sienten o han sentido depresión y/o ansiedad, pero en esta pregunta solo un 19% dice estar seguro de que se sienten de esta manera de forma frecuente lo que quiere decir que la mayoría los estudiantes quizá no se sienten insuficientes pero si debido al estrés académico se ven afectados por la depresión y la ansiedad. Porque un 51% aseguro no sentirse de esa manera, sin embargo, el 30% de la población estudiantil asumió sentirse así pero simplemente a veces.

Favorablemente en la pregunta 8 se obtuvieron resultados muy reconfortantes puesto que se observó que los estudiantes a pesar de lidiar con algunas afecciones mentales no son demasiados lo que les cuesta dormir, un 81% dice que no le cuesta mucho el poder dormir, el 19% dice que le cuesta y mucho.

Una de las preguntas con enfoque social fue la pregunta numero 10, donde se les interrogaba si presentaban dificultad para comunicarse con los demás, se obtuvo que un 14% de los estudiantes se le es dificultoso comunicarse con las personas de su alrededor, afortunadamente al 59% no les pasa eso y al 27% le sucede, pero en ocasiones.

Al preguntar si consumen alguna droga para evadir su estado emocional se reflejó un resultado al desalentador puesto que un 20% de estudiantes lo hace y aunque ahí va incluido un 10% que lo hacen en algunas ocasiones, sigue siendo un tanto desalentador, aun que el 80% dice no hacerlo.

Un 14% de los estudiantes dice experimentar la amarga sensación de que la vida no tiene sentido par ellos, lo cual significa que 9 estudiantes (14%) tiene un gran riesgo de perder su vida hablando en terminos de suicidios, el 21% de los jóvenes estudiantes dicen sentir esta sensación en

ocasiones lo que también es grave, en cambio un porcentaje alto como lo fue el 65% dice no presentar esta sensación lo que es muy reconfortante.

Se realizo una pregunta fundamental como lo es si presentan falta de amor propio y un 35% dijo que si o que solo un poco y el 65% restante dice que aman quienes son o que simplemente lo aceptan.

Se quiso saber que tan envueltos en problemas están los estudiantes a lo que un 41% de ellos dice estarlo en frecuencia o en pocas ocasiones y un 59% dice no estar en ningún momento.

Cuando se interrogo acerca de su ámbito social se les cuestiono si tienden a aislarse a lo que un 57% dijo que si lo hace o lo hace en ocasiones y el porcentaje restante dice no hacerlo.

Otra de las preguntas sobre sus vidas sociales fue si les costaba sentirse en plenitud con sus estudios o con la sociedad en general y se obtuvo que 63% encabezo las respuestas con que les cuesta un poco y solo un 8% les cuesta mucho y el porcentaje faltante dice desempeñarse muy bien. “Siente que nadie le entiende” esa fue una de las preguntas que impacto con su resultado, puesto que un 61% de estudiantes se sienten

incomprendidos y solo el 40% se sienten entendidos.

Se hicieron preguntar muy personales como si ellos sentían la tristeza sensación de sentirse solos aún sabiendo y entendiendo que tiene personas a sus lados de que los valoran y quieren mucho, pero fue grato ver la respuesta más alta fue un 56% de estudiantes que dijeron no sentirse así y bueno, lastimosamente el resto si dice sentirse de esa manera o solo se siente así en ocasiones.

Otra de las preguntas más profundas que se realizaron fue si depende emocionalmente de alguien más, pues como jóvenes esto sucede muy seguido, pero afortunadamente el 65% de los estudiantes dijeron u no y el resto dice que si o que ni lo saben.

“conque frecuencia se siente positivo en su vida” lo cual un 29% dice que la mitad del tiempo lo esta y el resto de porcentaje se dividen en respuestas como que nunca lo están, que, en ocasiones, que siempre lo están o que la mayor parte del tiempo lo están.

también se preguntó acerca de su concentración lo cual un 44% dice no sentir una falta de concentración, en cambio el 23% dice que si

experimentan esa falta de concentración y un 33% dice que solo en ocasiones

“Te percibes como una persona sin un futuro prometedor” fue una de las ultimas preguntas que se realizaron a lo que se obtuvo que afortunadamente un 89% de los estudiantes si se perciben con un futuro prometedor pero un 11% no lo hace y por último se quiso saber si están presentando una perdida de petito a lo que un 8% dice que si, un 57% dice que no y el 30% restante dice que en ocasiones.

Bibliografía

LA VANGUARDIA (07 de octubre del

2021) ¿Cuál ha sido el camino que ha

recorrido la salud mental? Anunciado por

Anabel Peña Ramírez.

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

ALCALDIA DE MONTERÍA (09 de junio del 2022) “Prevenir para Vivir Sanamente”

Montería gobierno de la gente.

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

LEY 1616 (21 de enero del 2013)

"Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones"

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

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD

INDUSTRIAL DE SANTANDER (05 de junio de 2022)

Efectos adversos en la salud mental

derivados del trabajo en casa debido a la pandemia del covid-19. Publicado por

Universidad Industrial de Santander.

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

UNITEC. (04 de septiembre del 2022)
El suicidio en Colombia: Un panorama
prioritario para los profesionales de la salud
mental en el país.

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

OMS (2019). Presencia de la OMS en los
países, territorios y zonas

[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/3
24774/WHO-CCU-19.06-spa.pdf?ua=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/324774/WHO-CCU-19.06-spa.pdf?ua=1)

La Salud Mental de los estudiantes
Universitarios (27 de septiembre de 2021)

[http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01
v30n4.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf)

SciELO (27 de agosto de 2022) Prevención
de Factores de Riesgo en Adolescentes:

Intervención para Padres y Madres

[https://www.scielo.br/j/pee/a/LMvxtgtSvLy
66Wdm4wyYtrD/?lang=es](https://www.scielo.br/j/pee/a/LMvxtgtSvLy66Wdm4wyYtrD/?lang=es)