

2023-12-18

EFECTOS QUE CAUSÓ LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD MENTAL A LOS ESTUDIANTES DE TERCER SEMESTRE EN ENFERMERÍA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SAN AGUSTÍN (PROYECTO)

Agudelo Mejía, Liliana

<http://217.196.48.203:4000/handle/123456789/178>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

Efectos que causó la pandemia COVID 19 en la salud mental a los estudiantes de tercer semestre en enfermería del instituto tecnológico San Agustín

Cheri Natasha Hernández Torres

May Julieth Tordecilla Flórez

Liliana Agudelo Mejía

Instituto Tecnológico San Agustín

Auxiliar de enfermería

Montería, Córdoba

septiembre, 2023

Efectos que causó la pandemia COVID 19 en la salud mental a los estudiantes de tercer semestre en enfermería del instituto tecnológico San Agustín

Cheri Natasha Hernández Torres

May Julieth Tordecilla Flórez

Liliana Agudelo Mejía

Trabajo realizado como requisito parcial para optar el título de técnico laboral por competencias en auxiliar de enfermería

Instituto Tecnológico San Agustín

Auxiliar de enfermería

Yaquelin Álvarez

Montería, Córdoba

2023

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Montería, 6 de septiembre de 2023

DEDICATORIA

El siguiente agradecimiento es para mi abuela por haberme criado, a mi mamá y mi papá por ayudarme económicamente, ya que es un logro por cumplir en mi vida profesional. También, agradezco a BTS que gracias a sus canciones aprendí a amarme, porque me perdí en sus letras para encontrarme a mí misma. El siguiente agradecimiento es para mi abuela por haberme criado, a mi mamá y mi papá por ayudarme económicamente, ya que es un logro por cumplir en mi vida profesional. También, agradezco a BTS que gracias a sus canciones aprendí a amarme, porque me perdí en sus letras para encontrarme a mí misma. La presente está dedicada primero a Dios, gracias a él me dio una familia que amo mucho y les agradezco por darme todo el apoyo económico y colaborativo de su parte en esta carrera tecnológica. También le doy muchas gracias a mis amigas por apoyarme en todas las dificultades que tenido ya que han sido superadas con su ayuda. Por último, a mis mascotas que son una gran motivación en mi vida.

Hernández T, Cheri. Tordecilla F, May. Agudelo M, Liliana.

Contenido

Introducción	7
1 planteamiento del problema.....	9
1.1 Formulación del problema.....	11
2 justificación	12
3 objetivos.....	14
3.1 Objetivos generales.....	14
3.2 Objetivos específicos.....	14
4 Marcos de referencia.....	15
4.1 Estado del arte.....	15
4.2 Marco teórico.....	22
Marco contextual.....	22
Marco histórico.....	25
Marco conceptual.....	27
Marco legal.....	34
5 Metodología.....	37
5.1 Tipo de investigación y método	37
5.2 Diseño de investigación.....	40
Fuente primaria.....	40

Fuente secundaria.....	40
Población y/o muestra.....	41
6. Análisis de resultados.....	42
6.1 propuesta de mejoramiento.....	51
6.1.1 diagnostico situacional de la necesidad	53
6.1.1.1 aspectos a mejorar.....	55
6.1.2 planificación de la propuesta de mejoramiento.....	56
6.1.3 diseño de la propuesta de mejoramiento.....	57
6.1.4 ejecucion de la propuesta de mejoramiento.....	58
7. presupuesto.....	61
8. cronograma de actividades.....	64
9. manejo ambiental.....	66
10. conclusiones y recomendaciones.....	68
Anexos.....	71
Referencias	81

Efectos que causó la pandemia COVID-19, a la salud mental de los estudiantes de tercer semestre en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, el COVID-19 se ha propagado por todo el mundo, afectando a millones de personas y causando una gran cantidad de pérdidas y sufrimiento. A medida que los científicos y médicos han trabajado para desarrollar formas de combatir la enfermedad, desde vacunas hasta tratamientos, se ha prestado menos atención a las consecuencias psicológicas de la pandemia.

El impacto psicológico del COVID-19 ha sido significativo. Muchas personas han perdido a seres queridos, han sufrido una grave enfermedad y han tenido que lidiar con el aislamiento y la soledad causados por la pandemia. La incertidumbre y el miedo también han afectado la salud mental de muchas personas.

A medida que la pandemia continúa, es importante que se preste más atención a las consecuencias psicológicas del COVID-19. Esto incluye desarrollar programas de apoyo emocional y psicológico para aquellos que han sufrido pérdidas y traumas relacionados con la pandemia. También es necesario abordar los problemas de salud mental relacionados con el aislamiento y la soledad, que han sido exacerbados por las medidas de distanciamiento social.

Es importante reconocer que la pandemia no solo ha tenido un impacto en la salud física, sino también en la salud mental. La pérdida, la soledad y la incertidumbre son experiencias difíciles de sobrellevar, y es importante que se preste atención a las necesidades emocionales de aquellos afectados por la pandemia.

Es necesario que se implementen políticas públicas para abordar los problemas de salud mental relacionados con el COVID-19. Esto puede incluir la asignación de fondos para programas de apoyo emocional, la capacitación de profesionales de la salud mental para trabajar con aquellos afectados por la pandemia y la promoción de la conciencia sobre la importancia de la salud mental.

Es importante seguir desarrollando formas de combatir el COVID-19, también es necesario prestar más atención a las consecuencias psicológicas de la pandemia. Abordar estos problemas puede ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos afectados por la pandemia y promover la salud mental y emocional en la sociedad en general.

1. Planteamiento del problema

La pandemia del COVID-19 ha generado una serie de desafíos sin precedentes en todos los aspectos de la vida, incluyendo la educación. Los estudiantes de enfermería, que ya enfrentan una carga académica rigurosa y demandante, se han visto especialmente afectados por los efectos de esta crisis sanitaria global. A medida que el virus se propagó y los casos aumentaban, los estudiantes de enfermería se encontraron en una situación inusual, en la que tuvieron que adaptarse rápidamente a nuevas formas de aprendizaje, como la educación en línea, y afrontar cambios significativos en su rutina diaria.

Uno de los principales desafíos que los estudiantes de enfermería han enfrentado es el aumento del estrés y la presión en su entorno educativo. La necesidad de adquirir habilidades y conocimientos médicos actualizados para lidiar con una enfermedad desconocida y altamente contagiosa ha generado un nivel adicional de ansiedad y preocupación. Además, muchos de estos estudiantes también han tenido que enfrentarse a la posibilidad de ser clínicos expuestos al virus en su práctica, lo que ha generado temores relacionados con su propia salud y la de sus seres queridos.

Otro aspecto importante para considerar es el impacto psicológico de los cambios en la vida diaria de los estudiantes de enfermería debido a la pandemia. El confinamiento y las medidas de distanciamiento social han llevado a la reducción de las interacciones sociales y el aislamiento físico, lo que puede tener consecuencias negativas en la salud mental de los individuos. Para los estudiantes de enfermería, que necesitan un entorno de apoyo y colaboración para desarrollar sus habilidades clínicas, la falta de interacción directa con sus compañeros y profesores puede ser especialmente perjudicial.

A pesar de la evidencia anecdótica que sugiere que la pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes de enfermería, existe una falta de investigaciones específicas que aborden esta problemática. La mayoría de los estudios se han centrado en la salud mental de los profesionales de la salud en general, pero hay una escasez de datos sobre los efectos particulares en los estudiantes de enfermería. Esto indica la necesidad de llevar a cabo una investigación en profundidad que examine cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los estudiantes de segundo semestre de enfermería en el Instituto Tecnológico San Agustín.

El objetivo principal de este estudio es comprender los efectos emocionales y psicológicos de la pandemia en los estudiantes de enfermería de segundo semestre, con un enfoque específico en el Instituto Tecnológico San Agustín. Se busca analizar cómo estos efectos han impactado su desempeño académico y su calidad de vida en general. Al obtener datos empíricos y específicos, será posible identificar las áreas de mayor vulnerabilidad y diseñar estrategias de intervención y apoyo adecuadas para los estudiantes de enfermería en esta etapa crucial de su formación profesional.

1.1. Formulación del problema

Por lo tanto, el problema de investigación se plantea como el siguiente: ¿Cuáles son los efectos que ha tenido la pandemia del COVID-19 en la salud mental de los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín?

2. Justificación

La pandemia del COVID-19 ha afectado a nivel mundial y ha provocado grandes cambios en la forma en que las personas viven, trabajan y se relacionan. Estos cambios han tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas, especialmente en los estudiantes. Por esta razón, es importante llevar a cabo estudios que permitan identificar y comprender los efectos emocionales y psicológicos de la pandemia en los estudiantes de enfermería.

Los estudiantes de enfermería son especialmente vulnerables a los efectos de la pandemia, ya que están expuestos a situaciones de alta presión y estrés debido a la naturaleza de su formación y su trabajo futuro. Además, muchos estudiantes han tenido que adaptarse a nuevas formas de aprendizaje, como la educación en línea, lo que ha aumentado la carga emocional y psicológica.

La investigación sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes de enfermería puede proporcionar información valiosa para los educadores y los profesionales de la salud, y ayudar a desarrollar políticas y estrategias que apoyen la salud mental de los estudiantes y mitiguen los efectos negativos de la pandemia. Además, este tipo de investigación también puede ayudar a identificar qué recursos y apoyos son necesarios para garantizar que los estudiantes de enfermería tengan acceso a la atención médica y psicológica necesaria.

El Instituto Tecnológico San Agustín es un centro de educación superior que ofrece programas de formación en enfermería. Los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín han sido especialmente afectados por la pandemia del COVID-19, ya que han tenido que enfrentar cambios significativos en su entorno educativo y personal. Por lo tanto, es fundamental conocer cuáles han sido los efectos emocionales y psicológicos que han experimentado estos estudiantes debido a la pandemia y al confinamiento.

Los resultados de esta investigación pueden ayudar a los educadores a desarrollar estrategias específicas para apoyar la salud mental de los estudiantes de enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín. También puede proporcionar información valiosa a las autoridades y responsables de políticas públicas para desarrollar medidas que promuevan la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios en general.

En resumen, la pandemia del COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas, incluidos los estudiantes de enfermería. La investigación sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes de enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín es importante para entender los efectos de la pandemia en un grupo de estudiantes particularmente vulnerable y para desarrollar estrategias específicas para apoyar su salud mental.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

- Determinar cómo influyó la pandemia Covid-19 en la salud mental de los estudiantes de segundo semestre en enfermería del instituto tecnológico San Agustín

3.2 Objetivos específicos

- Identificar qué afectaciones psicológicas trajo consigo la pandemia COVID-19 a los estudiantes de tercer semestre de auxiliar en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín.
- Registrar experiencias significativas del manejo de las emociones durante la pandemia del COVID-19 de los estudiantes de tercer semestre de auxiliar en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín.

4. Marcos de referencia

4.1 Estado del arte

Título: Afectaciones de la salud mental relacionadas con la pandemia por COVID-19 en la población general.

Autor: Fabiana Sigalotti Méndez

- Medellín

Justificación: La pandemia de COVID-19 ha afectado de una manera vertiginosa a un gran número de sujetos en el mundo, sobrepasando la capacidad de la atención médica en la mayoría de los que han cursado con este grave problema. Así mismo la mortalidad y la letalidad de la enfermedad han impactado profundamente a la población mundial, sin distinción de raza, del nivel socioeconómico ni del desarrollo educativo o cultural. A nivel global, el número de casos positivos confirmados es de 207.366.191 personas y el número de fallecidos ronda los 4.365.541 (Our World in Data, 2021). Por otro lado, según la Consejería de Sanidad Universal y Salud Pública de la Generalidad Valenciana, una de cada diez personas en Europa padece de algún tipo de trastorno mental. En España, se estima que aproximadamente el 9% de la población presenta un trastorno mental en la actualidad y se espera que un 15% lo presentará a lo largo de su vida, excluyendo los trastornos causados por el consumo de SPA. Lo anterior supone un reto para la psicología debido a que los profesionales de este campo deberán ejecutar nuevas estrategias encaminadas

al acompañamiento y comprensión de esta población según dicho pronóstico (Generalitat Valenciana Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, 2021).

Las consecuencias inesperadas de esta pandemia sobre los sistemas de salud han llevado a un colapso y verdadero desabasto de los insumos médicos, ocasionando caos en la capacidad de atención médico-asistencial, en el estado de salud y tratamiento de los enfermos (Figueroa y Ipanaqué, 2020).

Por otra parte, el incremento súbito de los casos de contagio y muertes han condicionado en la población un gran estrés emocional, ansiedad y depresión, que permite identificar los contextos de las enfermedades y conocer si se han desarrollado de la misma manera o si surgen con nuevos componentes. Ha incrementado la violencia intrafamiliar,

consumo de alcohol y de sustancias ilegales, daños en las relaciones interpersonales y los suicidios (Benítez, 2021), por lo que estudiar la salud mental de la población constituye una verdadera urgencia médica y psicológica que deberá ser atendida, diagnosticada, comprendida y tratada rápida y eficazmente, con el fin de evitar catástrofes mayores en el núcleo familiar con repercusión a nivel social.

Es pertinente mencionar que la enfermedad sigue vigente y que su ascenso y secuelas, han surgido a gran escala, proporcionado información nueva día a día, que no siempre ha sido consistente, exigiendo a su vez, adaptaciones y nuevas formas de comprensión y entendimiento de la problemática por medio de análisis para identificar patrones que nos permitan implementar estrategias terapéuticas oportunas y eficientes y comprender la demanda en relación a la atención psicológica exigida por la situación global.

Título: Efectos de la pandemia por covid-19 en la salud mental de los habitantes del Barrio Paraíso

- localidad Ciudad Bolívar

Autores: Deyinid Cuellar; Código Estudiantil: 100206901, Edna Lised Morantes; Código Estudiantil: Ortiz 100120436 Oscar Córdoba Rojas; Código Estudiantil: 100127435 y Paula Catalina Peñarete Sanabria; Código Estudiantil:100107865

Justificación: La presente investigación busca indagar cuál ha sido el efecto de la pandemia en el estado mental de las familias, en este sentido, ubicar la atención en este fenómeno constituye una necesidad de salud pública, puesto que es de esperarse que subsista sintomatología invisible producto del confinamiento. En dicho caso de que lo anterior sea evidenciable, generar intervención se ubica en la médula espinal de futuras investigaciones. Además, esta es una investigación viable en la medida en que acceder a la población es fácil y no representa ningún

riesgo para los participantes. Los resultados de esta investigación permitirán generar las intervenciones necesarias en los casos de afectaciones importantes, denotando la intervención en salud mental como un llamado a la salud pública. De igual forma, mediante la aplicación de conceptos teóricos y prácticos, lograr evidenciar o constatar cuáles son las afecciones a la salud mental de los núcleos familiares en todo el contexto a raíz del confinamiento, aislamiento social, y protocolos de bioseguridad que

fueron aplicados por la epidemia generada por el covid-19, podría ofrecer conocimientos importantes y novedosos que apunten hacia un vacío relevante en el conocimiento: La salud mental en tiempo de crisis en un contexto de vulnerabilidad

económica. Se pretende que a futuro se puedan realizar investigaciones acerca de la salud mental por los efectos de la pandemia en Colombia y sea valorado aún más por el ministerio de salud y que le sea otorgada la importancia que requiere el bienestar emocional, social y psicológico de las familias, así como la probable intervención que se requiere.

Título: SALUD MENTAL EN SITUACIÓN DE PANDEMIA

DOCUMENTO PARA MESA SOCIAL COVID-19

- Santiago de Chile
- **Autores:** Documento elaborado por académicos y académicas de la U. de Chile con experiencia clínica y en investigación en Salud Mental y revisión de la evidencia científica disponible.

Justificación: ¿Por qué abordar la protección de la salud mental durante la epidemia COVID-19?

1. Efectos en salud mental

Son variados, de creciente magnitud, se dan en múltiples niveles y afectan la capacidad de desenvolverse en la vida cotidiana, la afiliación de las personas a las instituciones y la sobrevivencia.

a) Variados: normales (miedo, ansiedad, rabia, angustia, nerviosismo, insomnio, falta de concentración, etc.) y patológicos (Trastornos Adaptativos, Duelos, Depresiones, Trastornos ansiosos, Abuso de Sustancias, Trastorno por Estrés Agudo y Trastorno por Estrés Postraumático, suicidio, etc.)

b) Creciente magnitud: mientras más prolongado el tiempo de distanciamiento social, aislamiento y falta de previsión de un plazo de término por el cambio de rutina, más se presentarán en la población.

c) Múltiples niveles: se presenta en niveles personal, familiar, comunitario e institucional. En cada nivel el impacto tiene componentes y dinámicas distintas, por lo que requiere estrategias específicas

2. Abordaje psicosocial

La salud mental no es solo ausencia de enfermedad, sino también es bienestar subjetivo, es decir, la satisfacción y capacidad de desarrollo respecto de los proyectos de vida. Por tanto, el tema debe abordarse no solo médicamente, sino

psicosocialmente. Las estrategias de adaptación y respuesta que implementen personas, familias y comunidades dependerán principalmente de cuán protegida perciban su salud física y mental.

3. Urgencia en prevención, atención y resiliencia. Los efectos en salud mental pueden amenazar la paz, los derechos humanos y el desarrollo de un país. En tiempos de miedo e incertidumbre, cuando las amenazas a la propia supervivencia y la de los demás se convierten en uno de los principales problemas de la vida diaria, sería un error creer que la atención de salud mental puede esperar y que los esfuerzos deberían enfocarse en preservar la vida. Por el contrario, la salud mental es precisamente una de las claves para sobrevivir a esta pandemia y todo lo que conlleva a corto, mediano y largo plazo, desde la cri-

sis potencial en la provisión de servicios de salud hasta ayudar a preservar y reconstruir una sociedad post-pandémica. Se requiere generar un estilo de vida provisorio en donde las personas, familias y comunidades recuperen el control

sobre sus condiciones de existencia y proyección. Se puede no tener el control sobre el contagio del virus pero sí recuperar la percepción de control sobre la forma en que se convive con el riesgo. Por lo tanto existe la necesidad de priorizar la salud mental en el Plan Nacional de Enfrentamiento de la Pandemia, vinculado con estrategias ya existentes de salud mental y emergencias (Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres).

Título: Efectos en la salud mental de los empleados de la Clínica Fundadores del municipio de

- Sede Aburra Sur (Antioquia)

Justificación: La presente investigación tiene su origen en la necesidad de estudiar el impacto mental que originó la enfermedad pandémica del COVID-19 en los expertos de la salud de la Clínica Fundadores en el municipio de Medellín, Antioquia, ya que, desde la aparición de este virus, el mundo se ha visto afectado desde diferentes enfoques: sectores sociales y económicos, lo cual se refleja en el comportamiento y cambios en la salud de la población.

Según (Peñafiel-León, 2021): El impacto psicológico en el personal de la salud es evidente, en China el 53,8% calificó el impacto como moderado o severo, el 16,5% presentó depresión moderada a grave, el 28,8% presentó síntomas de ansiedad y el 8,1% presentó estrés. (p. 2) Por esta razón, la investigación permitirá demostrar la alteración y

el impacto que los profesionales de la salud han experimentado desde la aparición de esta pandemia y cómo sus estados de salud mental se vieron afectados por el ejercicio de sus labores diarias; ya que numerosos estudios en diferentes países han revelado el alto impacto negativo que ha tenido el COVID-19 sobre la salud mental de los profesionales que atienden a este tipo de pacientes, traducándose, en definitiva, en un cuadro de estrés, ansiedad, depresión y miedo. Los resultados de la investigación permitirán, no sólo a la Clínica sino a cualquier entidad de salud, atender por medio de estrategias propuestas por psicólogos

profesionales los cuadros presentados en el personal, esto influirá además en la productividad y el buen desempeño de este.

4.2. Marco teórico

Soporte contextual

Instituto Tecnológico San Agustín

Es Instituto Tecnológico San Agustín una institución de educación para el trabajo y el desarrollo humano, ubicada en la zona céntrica de la ciudad de Montería, Colombia.

En su condición de Institución de formación técnica 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.

Su misión es brindar Formación para el Trabajo y el Desarrollo Humano, teniendo como base nuestros valores, la tecnología y los planteamientos académicos impartidos en el proceso de aprendizaje, con el fin de contribuir al progreso de nuestra región. Por otro lado, su visión es ser una institución ejemplar cumpliendo con todos los requisitos de ley, que desarrolle programas de calidad, con un equipo humano idóneo, haciendo de nuestro portafolio de servicios la alternativa más atractiva del mercado educacional en el departamento.

De acuerdo con el sitio oficial, sus objetivos de calidad son los siguientes:

Mantener una adecuada comunicación con las instancias correspondientes para estar actualizados sobre las novedades generadas en las mesas sectoriales para mejorar y actualizar los programas de formación.

Lograr que la totalidad de los docentes se capaciten en la formación pedagógica por competencias laborales.

Lograr que los estudiantes adquieran las competencias del programa de formación.

Ofrecer servicios complementarios y espacios de promoción y convivencia que apoyen la formación de los estudiantes.

Certificar las competencias laborales específicas de todos los docentes de la institución a través del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

El Instituto Tecnológico San Agustín es una universidad de Montería, Colombia. La misma ofrece programas de pregrado y posgrados.

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; 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.

La ciudad es la capital de Córdoba desde 1952, 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. Junto con los

municipios de Cereté, San Pelayo, Ciénaga de Oro y San Carlos conforman el Área metropolitana de Montería.

Toponimia

En cuanto al origen del nombre de la ciudad, existe documentación sobre un sitio denominado «El paraje de las Monterías que llaman de Buenavista», en remembranza del primer poblado levantado en el lugar de "Las Monterías", llamado así por ser el sitio de reunión de los «monteros» que cazaban en sus alrededores.

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.

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. 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.

Demografía

El municipio de Montería tiene, según datos de la proyección del DANE para 2023, una población de 516 217, habitantes de los cuales 402 069 viven en el casco urbano y 114 148 en el área rural.

Soporte histórico

El Instituto Tecnológico San Agustín tiene una trayectoria destacada como institución de educación para el trabajo y el desarrollo humano en la ciudad de Montería, Colombia. Desde su fundación, ha centrado sus esfuerzos en brindar una formación técnica integral y de calidad, con el objetivo de preparar a sus estudiantes para enfrentar los retos y demandas del mercado laboral.

La ubicación estratégica del instituto en la zona céntrica de Montería le ha permitido estar en contacto directo con el entorno empresarial y social de la ciudad, lo que ha favorecido una estrecha relación con el sector productivo. Esta conexión con el mundo laboral ha sido fundamental para que el Instituto Tecnológico San Agustín pueda ofrecer programas académicos actualizados y pertinentes, que se ajusten a las necesidades y requerimientos de las empresas y organizaciones de la región.

El enfoque institucional del Instituto Tecnológico San Agustín se basa en principios como la convivencia, el amor, la educación, la equidad, el pluralismo, la tolerancia y la responsabilidad social. Estos valores fundamentales guían todas las acciones y decisiones de la institución, y se reflejan en su compromiso permanente con el desarrollo armónico del departamento de Córdoba. El instituto no solo se preocupa por la formación académica de sus estudiantes, sino que también promueve su crecimiento personal y su participación en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Gracias a su enfoque en la excelencia y a su compromiso con la calidad educativa, el Instituto Tecnológico San Agustín ha logrado obtener un amplio reconocimiento empresarial en la región. Las empresas y empleadores valoran la formación recibida por los graduados del instituto, lo que ha generado una alta demanda de sus egresados en el mercado laboral. Este reconocimiento empresarial no solo es un testimonio de la calidad de la formación impartida por el instituto, sino también de la contribución significativa que ha realizado a nivel local en términos de desarrollo económico y social.

En resumen, el Instituto Tecnológico San Agustín se ha consolidado como una institución de educación para el trabajo y el desarrollo humano de referencia en la ciudad de Montería, Colombia. Su compromiso con la excelencia académica, su enfoque en los valores fundamentales y su estrecha relación con el sector empresarial han sido elementos clave en su éxito y reconocimiento. A lo largo de los años, ha contribuido de manera significativa al desarrollo de Córdoba y ha preparado a numerosos estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo laboral con las habilidades y conocimientos necesarios.

Soporte conceptual

Salud mental:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

El psicólogo Aaron Beck define la salud mental como "una adaptación efectiva al mundo que nos rodea y una capacidad de amar y trabajar productivamente".

La psicóloga Carol Ryff describe la salud mental como "un estado positivo de bienestar psicológico que implica la aceptación de uno mismo, la capacidad de tener relaciones positivas con los demás, la capacidad de tener control sobre el ambiente y la capacidad de crecer y desarrollarse como persona".

El psiquiatra Robert J. Campbell define la salud mental como "la capacidad de pensar, sentir y comportarse de una manera que nos permite disfrutar de la vida, enfrentar los desafíos diarios y trabajar productivamente".

Para entender la salud mental es importante echar la vista atrás y revisar la historia. Los conceptos siempre van de la mano con la sociedad del momento, la religión y la cultura. Desde tiempos ancestrales, las civilizaciones han hablado y escrito sobre la salud y la medicina, el cuerpo y su relación con el “alma”, con la mente. El concepto de salud mental tal y como lo define hoy en día OMS, no llega hasta finales de 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.

Desde una perspectiva histórica, las enfermedades mentales siempre se han encontrado entre los límites de lo sobrenatural y lo científico. Por ejemplo, ya en las culturas precolombinas, trepaban el cráneo para que los espíritus malignos que invadían al enfermo pudieran escapar.

¿Y en la cultura clásica, como se explicaban las enfermedades mentales? El médico griego Hipócrates de Cos (460 - 377 a.C.) fue el primero en entenderlas de manera natural. Según él, el desequilibrio de alguno de los cuatro fluidos del cuerpo (la sangre, la bilis negra, la bilis amarilla y la flema), enfermaba a la persona. En este sentido, su teoría ya apunta a que existe una relación entre el comportamiento del paciente y su situación orgánica

Después de muchas hipótesis y teorías 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.

COVID- 19: Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2. Los síntomas de la COVID-19 pueden variar desde leves hasta graves y pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares y de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dolor de garganta, diarrea y otros síntomas. La enfermedad se transmite principalmente a través de gotículas respiratorias que se generan cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y estas gotículas pueden entrar en el cuerpo de otra persona a través de la boca, la nariz o los ojos. La prevención de la COVID-19 incluye medidas como el distanciamiento social, el uso de mascarillas, el lavado frecuente de manos y la vacunación.

Los coronavirus como patógenos animales se conocen desde hace casi un siglo. En la década de 1930 se identificó a los virus causantes de la bronquitis aviar y de la hepatitis murina. Desde entonces se han identificado numerosos coronavirus causantes de infecciones, de variable gravedad.

Son el grupo más grande de virus que pertenecen al orden Nidovirales: familia Coronaviridae y subfamilia Orthocoronavirinae (ICTV). Esta se compone de cuatro géneros:

Alfa: coronavirus humano 229E (HCoV-229E) y NL63 (HCoV-NL63)

Beta: coronavirus humano OC43 (HCoV-OC43 o betacoronavirus 1), HKU1 (HCoV-HKU1), coronavirus del SARS (sarbecovirus: SARS-CoV-1 y SARS-CoV-2) y del MERS (MERS-CoV).

Y gamma y deltacoronavirus, que infectan a las aves.

Descubrimiento de los coronavirus

1965.- Investigadores del Common Cold Research Unit en Wiltshire, Reino Unido, informan haber cultivado un virus, B814, de un niño con resfriado. Describen el patógeno como “prácticamente sin relación con ningún otro virus conocido del tracto respiratorio humano” (Tyrrell DAJ, BMJ 1965).

1966.- Dorothy Hamre y John Procknow de la Universidad de Chicago describen un virus, al que denominan 229E, aislado de un estudiante de medicina con resfriado. Es distinto de otros virus respiratorios conocidos (Hamre D, Proc Soc Exp Biol Med 1966).

1967.- Los científicos del National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) informan de que, usando la misma metodología que para el B814, han cultivado otro nuevo virus humano, al que llaman OC43.

1968.- Ocho investigadores, incluidos los descubridores de B814, 229E y OC43 y June Almeida, que tomaron las primeras imágenes de los coronavirus, escriben a Nature para proponer que estos y varios otros virus humanos recientemente aislados pertenecen a una nueva categoría, los coronavirus. Estos virus tienen una "franja" característica de proyecciones de 200 Å de largo, que son redondeadas o en forma de pétalo recordando la corona solar” (Las muestras de B814 y los otros virus sin nombre ya no están disponibles para su estudio, pero Jeffrey Kahn del UT Southwestern Medical Center sugiere que pueden haber sido los mismos coronavirus causantes de resfriados que se caracterizaron y nombraron a mediados de la década de 2000). Gracias a las técnicas de microscopía de June Almeida se logró identificar imágenes claras del virus

Confinamiento: Es una medida de emergencia que se utiliza para limitar la propagación de una enfermedad infecciosa en una población determinada. Consiste en pedir o requerir a las personas que se queden en sus hogares o lugares de residencia

y eviten todo contacto con personas fuera de su hogar, excepto en casos necesarios, como para buscar atención médica o comprar alimentos y medicamentos esenciales. Los autores ofrecen diversas definiciones de confinamiento:

Según la OMS, el confinamiento es "la restricción de la movilidad de las personas o grupos de personas en el ámbito territorial afectado por una emergencia de salud pública, como medida de control sanitario para reducir la probabilidad de transmisión de una enfermedad infecciosa".

El psicólogo clínico Steve Taylor describe el confinamiento como "un estado de aislamiento en el que las personas están restringidas a su hogar o lugar de residencia, sin posibilidad de salir, excepto para actividades esenciales como ir al médico o comprar alimentos y medicamentos".

La psicóloga social Maria Sirois define el confinamiento como "la restricción de la libertad de movimiento y la reducción de las interacciones sociales de las personas para limitar la propagación de una enfermedad infecciosa".

El psiquiatra Paul S. Appelbaum describe el confinamiento como "una medida extrema y necesaria que se toma en situaciones de emergencia para limitar la propagación de una enfermedad infecciosa y proteger la salud pública".

En resumen, el confinamiento es una medida de emergencia que implica la restricción de la movilidad y la limitación de las interacciones sociales de las personas para limitar la propagación de una enfermedad infecciosa y proteger la salud pública

Efectos emocionales:

Se refieren a las respuestas afectivas que experimentamos ante determinados estímulos, situaciones o eventos en nuestra vida. Estos efectos pueden ser positivos o negativos y pueden variar en intensidad y duración según la persona y la situación. Algunos ejemplos de efectos emocionales comunes son:

Alegría: Sentimiento de felicidad, entusiasmo y satisfacción.

Tristeza: Sentimiento de dolor, desánimo, melancolía y desesperanza.

Miedo: Sensación de inquietud, angustia y temor ante una situación percibida como amenazante.

Ira: Emoción de enfado, frustración y enojo ante una situación percibida como injusta o amenazante.

Sorpresa: Emoción de asombro y admiración ante una situación inesperada o desconocida.

Asco: Sensación de repugnancia y rechazo ante algo desagradable o repulsivo.

Los efectos emocionales pueden tener un impacto significativo en nuestro bienestar emocional y físico, y pueden influir en nuestra toma de decisiones, nuestras relaciones interpersonales y nuestra calidad de vida en general. Es importante reconocer y comprender nuestros efectos emocionales para poder manejarlos adecuadamente y mantener una salud emocional positiva.

Efectos psicológicos: se refieren a los cambios y respuestas que experimentamos en nuestras emociones, cogniciones, comportamientos y relaciones interpersonales como resultado de determinados eventos o circunstancias en nuestra vida. Algunas definiciones ofrecidas por autores son:

Según la Asociación Americana de Psicología, los efectos psicológicos son "Cambios emocionales, cognitivos y comportamentales que pueden ocurrir en respuesta a un evento estresante o traumático".

El psiquiatra Bessel van der Kolk define los efectos psicológicos como "los cambios en la forma en que pensamos, sentimos y nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás después de haber experimentado un trauma o un estrés extremo".

La psicóloga Susan Krauss Whitbourne describe los efectos psicológicos como "los cambios que experimentamos en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos como resultado de eventos estresantes o traumáticos".

El psiquiatra y psicoterapeuta Daniel Siegel describe los efectos psicológicos como "los cambios en la actividad y la organización del cerebro y la mente que pueden ocurrir en respuesta a experiencias estresantes o traumáticas".

En general, los efectos psicológicos pueden variar en intensidad y duración según la persona y la situación, y pueden incluir síntomas como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, cambios en el apetito, irritabilidad, evitación de estímulos relacionados con el evento traumático, entre otros. Es importante reconocer y tratar adecuadamente los efectos psicológicos para promover la recuperación y el bienestar emocional.

Soporte legal:

- La Ley de Salud Mental de los colombianos es la Ley 1616 de 2013. Su objeto es el garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental para toda población colombiana.

- La Ley de Salud Mental prioriza la salud física y mental de 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 acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas ha sufrido alguna clase de trastorno mental o neurológico en algún momento de su vida. Miles de personas de todo el mundo que sufren problemas de salud mental se ven privados de sus derechos humanos y a quienes. Se les discrimina, estigmatiza y margina, y sufren maltrato físico y emocional tanto en los centros psiquiátricos como en su entorno en general.

- Para el Ministerio de Salud de Colombia, la garantía en el derecho a la salud mental de los colombianos y colombianas a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud es el objetivo final de esta ley.

- En 2017, el Consejo de Derechos Humanos de la ONU aprobó la resolución “Salud mental y derechos humanos” donde reafirmaba el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Esta resolución pone de relieve que la salud mental es una parte esencial de ese derecho. Los Estados son los que deben garantizar este derecho a la salud mental a la población a través de programas de promoción y prevención de la salud mental, invirtiendo en ellos y dedicando los recursos necesarios. La salud mental es un derecho humano que forma parte del derecho de todas las personas a una salud integral. No hay derecho a la salud si la salud mental no está cubierta. Supone garantizar a la población una atención adecuada en este campo.

- Los datos hablan por sí solos. La OMS prevé que en 2030 la salud mental sea la primera causa de enfermedad en el mundo y ya en 2020 denunció que los países solamente destinan el 2% en promedio de sus presupuestos sanitarios a atenderla. Un porcentaje insuficiente.

- En España hay una media de seis profesionales de la psicología por cada 100.000 habitantes, tres veces menos que la media de la Unión Europea, y solo el 60% de los hospitales públicos cuenta con atención psicológica. Unos datos que muestran que los países no están invirtiendo en los recursos suficientes para que la población reciba una atención en salud mental responsable y adecuada. Sobre todo, si tenemos en cuenta que el 6,7% de la población española padece ansiedad, y el mismo porcentaje, depresión. Según la Confederación de Salud Mental de España, más de

la mitad de las personas que padecen un trastorno mental no reciben el tratamiento adecuado o ni siquiera son atendidas. En cuanto a la gente joven, el Barómetro Juvenil 2021 indica que el 15,9% de los chicos jóvenes han sufrido algún tipo de problema de salud mental con mucha frecuencia, habiendo sido diagnosticado el 36,2% de ellos con depresión o ansiedad.

— Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948): “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia sanitaria y los servicios sociales necesarios”.

5. Metodología

5.1 Tipo de investigación y método

investigación acción (IA)

En primer lugar, el enfoque de la investigación está en comprender los efectos reales y tangibles que la pandemia tuvo en un grupo específico de estudiantes de enfermería. Esto implica una conexión directa con el objeto de estudio y la intención de generar un impacto positivo en su bienestar y experiencia académica. Además, una investigación acción se caracteriza por la participación activa y la colaboración entre los investigadores y el grupo estudiado. En este caso, la investigación no solo busca analizar los efectos, sino también abordar posibles soluciones y estrategias para mitigar los impactos negativos en la salud mental de los estudiantes. Esto implica un enfoque práctico y orientado a la mejora. La investigación también puede involucrar la implementación de intervenciones o programas específicos diseñados para apoyar la salud mental de los estudiantes. Estas intervenciones podrían ser desarrolladas en colaboración con los propios estudiantes, lo que refuerza el carácter de investigación acción al incorporar sus voces y perspectivas.

método inductivo:

En primer lugar, la naturaleza exploratoria de la investigación requiere la recolección de datos específicos de un grupo particular de estudiantes de enfermería. Al no tener una hipótesis predefinida sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de estos estudiantes, el enfoque inductivo permite recopilar información directamente de ellos y generar conclusiones a partir de esos datos.

Además, la investigación busca comprender las experiencias y percepciones de los estudiantes en relación con los efectos de la pandemia en su salud mental. Utilizar un método inductivo permitiría identificar patrones, tendencias y temas emergentes en sus testimonios, sin forzar las respuestas en un marco preconcebido.

Dado que el tema es relativamente nuevo y puede haber diversos factores desconocidos en juego, un enfoque inductivo es adecuado para explorar las múltiples dimensiones de los efectos en la salud mental. Al analizar las experiencias individuales y colectivas de los estudiantes, se pueden identificar conexiones y relaciones que podrían no haber sido previamente consideradas.

En resumen, la investigación sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes de enfermería se ajusta al enfoque inductivo debido a la falta de una hipótesis preestablecida, la necesidad de explorar experiencias individuales y la posibilidad de descubrir nuevos patrones y relaciones en los datos recopilados.

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, el cual se centra en explorar fenómenos y comprender su significado en profundidad. Se busca analizar los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes de enfermería de segundo semestre. Al abordar este tema, la intención es obtener una comprensión detallada de las experiencias, percepciones y emociones de los estudiantes en relación con la pandemia. La naturaleza exploratoria de la investigación es coherente con un enfoque cualitativo, por lo tanto, se afirma. Asimismo, por su naturaleza exploratoria; la investigación cualitativa se centra en explorar fenómenos y comprender su significado en profundidad, puesto que, al abordar este tema, se busca obtener una comprensión detallada de las experiencias, percepciones y emociones de los estudiantes en relación con la pandemia.

Métodos de recopilación de datos utilizados en la investigación; fue una entrevista en profundidad, grupos focales y observación participante para conocer sobre las experiencias y perspectivas, para comprender el impacto de la pandemia en la salud mental de los estudiantes. También los análisis de datos respecto a la investigación, los cuales se caracterizan por un análisis inductivo y subjetivo de los datos. Se analizaron los datos mediante técnicas de codificación y categorización temática para identificar los efectos específicos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes con el que se pudo obtener una comprensión profunda de las experiencias individuales y comunes que ayudaron a responder a la pregunta de investigación. Con todo esto, la investigación es de método inductivo y de análisis.

5.2 Diseño de la investigación

Fuente primaria:

Se realizó entrevista estructurada y cerrada a los estudiantes, con el fin de obtener la información y analizar datos de manera satisfactoria y con el menor margen de error y transparencia, donde las opciones de respuesta fueron dos: (SI), (NO)

La naturaleza exploratoria de la investigación requiere la recolección de datos específicos de un grupo particular de estudiantes de enfermería. Al no tener una hipótesis predefinida sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de estos estudiantes, el enfoque inductivo permite recopilar información directamente de ellos y generar conclusiones a partir de esos datos, asimismo la investigación busca comprender las experiencias y percepciones de los estudiantes en relación con los efectos de la pandemia en su salud mental. Utilizar un método inductivo permitiría identificar patrones, tendencias y temas emergentes en sus testimonios, sin forzar las respuestas en un marco preconcebido.

Dado que el tema es relativamente nuevo y puede haber diversos factores desconocidos en juego, un enfoque inductivo es adecuado para explorar las múltiples dimensiones de los efectos en la salud mental. Al analizar las experiencias individuales y colectivas de los estudiantes, se pueden identificar conexiones y relaciones que podrían no haber sido previamente consideradas.

En resumen, la investigación sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes de enfermería se ajusta al enfoque inductivo debido a la falta de una hipótesis preestablecida, la necesidad de explorar experiencias individuales y la posibilidad de descubrir nuevos patrones y relaciones en los datos recopilados.

Fuente secundaria:

Revista de NATIONAL GEOGRAPHIC

Sitio web Vacuna SAEP

Libro SCIELO

Sitio web Función pública

Revista El paciente colombiano

Libro Carreras universitarias.

Muestra:

$$n = (1,65^2) [(0,5) (0,5) (44)] / [(44) (0,10^2)] + [(1,65^2) (0,5) (0,5)]$$

$$n = (2,7225) [44] / [(44) (0,01)] + [(2,7225) (0,25)]$$

$$n = 29,94 / 0,44 + 0,68$$

$$n = 29,94 / 1,12$$

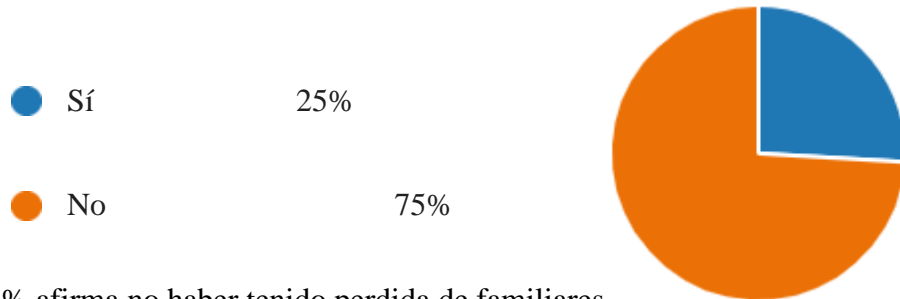
$$n = 26,7 = 27$$

6. Análisis de resultados

¿Tuvo pérdidas de familiares, amigos o pareja en medio de la cuarentena?

Tabla 1. Tabulación primera pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	7	5%	2
NO	20	5%	7
TOTAL	27	00%	1



El 75% afirma no haber tenido pérdida de familiares,

Amigos o pareja durante la cuarentena, mientras

que el 25% Sí.

¿Sintió muy poco interés en realizar sus deberes académicos y en el hogar?

Tabla 2. Tabulación segunda pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
------------	---------------------	-----	---------

SI	16	60%	6
NO	11	40%	4
TOTAL	27	100%	1

- Sí 60%
- No 40%



El 60% de los encuestados afirmaron sentir muy poco interés

En realizar actividades académicas y en hogar, mientras que el 40% no mostró afectación

¿Pensar en la pandemia le trae recuerdos desagradables, con lo que se acelera su corazón, presenta nerviosismo, náuseas y pánico?

Tabla 3. Tabulación tercera pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
SI	9	33%	3
NO	18	67%	6
TOTAL	27	100%	1

Figura 3. Resultados tercera pregunta

- Sí 33%
- No 67%



El 67% afirma que pensar en la pandemia no le trae

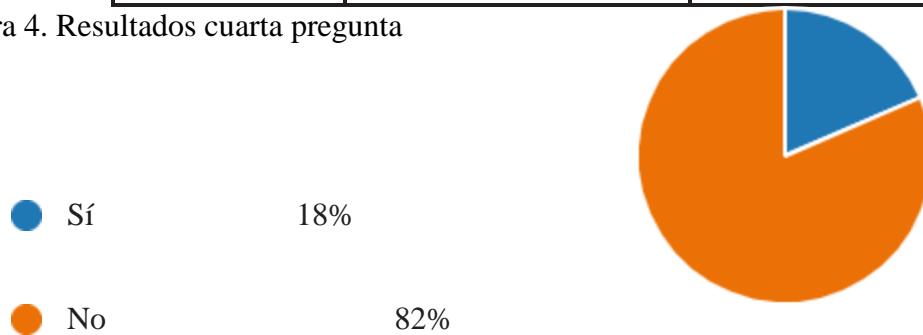
Recuerdos desagradables, mientras que el 33% sí.

¿Tuvo pensamientos suicidas durante la pandemia?

Tabla 4. Tabulación cuarta pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	5		18%
NO	22		82%
TOTAL	27		100%

Figura 4. Resultados cuarta pregunta



El 82% afirmó no tener pensamientos suicidas durante la

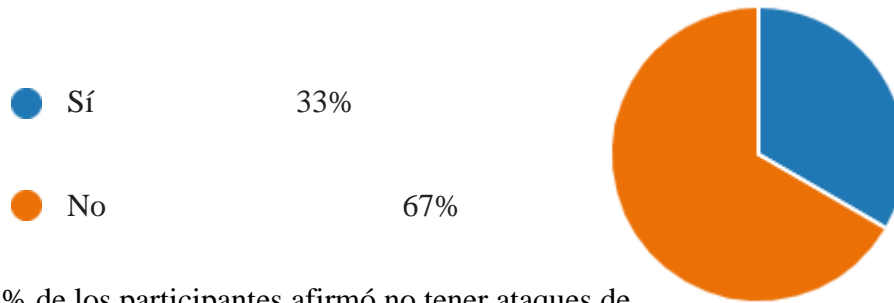
Pandemia, mientras que el 18% sí.

**¿Tuvo ataques de pánico durante la pandemia?
(Desesperanza, desosiego, agitación, sudoración, taquicardia,
llanto, presión en el pecho, mareo, etc.)**

Tabla 5. Tabulación quinta pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	9		33%
NO	18		67%
TOTAL	27		100%

Figura 5. Resultados quinta pregunta



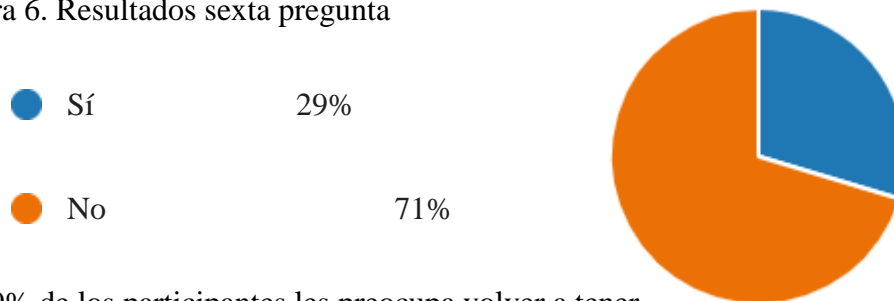
El 67% de los participantes afirmó no tener ataques de Pánico durante la pandemia. Mientras que 33% si.

¿Le preocupa volver a tener ataques de pánico

Tabla 6. Tabulación sexta pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	8	9%	2
NO	19	1%	7
TOTAL	27	00%	1

Figura 6. Resultados sexta pregunta



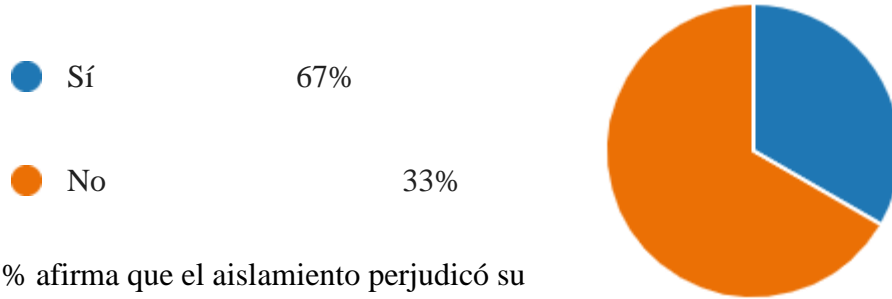
Al 29% de los participantes les preocupa volver a tener Ataques de pánico, mientras que al 71% no.

¿El aislamiento perjudicó su salud emocional? (Presenta agresividad, llanto, intolerancia, hipersensibilidad, etc.

Tabla 7. Tabulación séptima pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	9	7%	6
NO	18	3%	3
TOTAL	27	00%	1

Figura 7. Resultados séptima pregunta



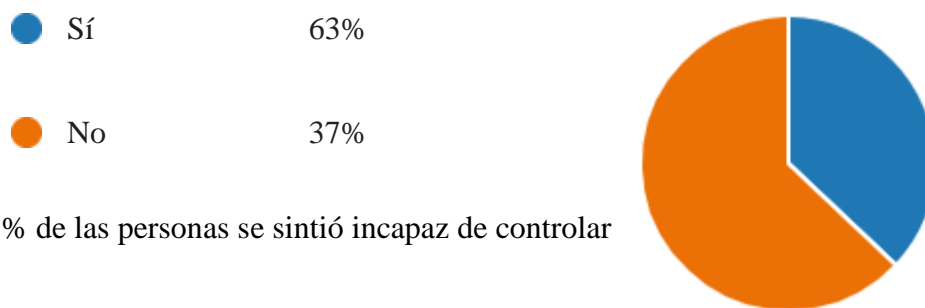
El 67% afirma que el aislamiento perjudicó su Salud emocional, y el 33% afirma que no.

¿Se sintió incapaz de controlar las preocupaciones durante la pandemia?

Tabla 8. Tabulación octava pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	17	3%	6
NO	10	7%	3
TOTAL	27	00%	1

Figura 8. Resultados octava pregunta



El 63% de las personas se sintió incapaz de controlar las preocupaciones durante la pandemia, mientras que

el 37% sí se sintió capaz.

¿Siente que la pandemia ha causado que se le dificulte relacionarse socialmente? (Conocer nuevas personas, realizar exposiciones, salir a pasear, estar en contacto físico con más personas, etc.)

Tabla 9. Tabulación novena pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	10	7%	6
NO	17	3%	3
TOTAL	27	100%	1

Figura 9. Resultados novena pregunta



El 67% afirma que la pandemia causó que no se

le dificulte relacionarse socialmente, y el 33%

Sí.

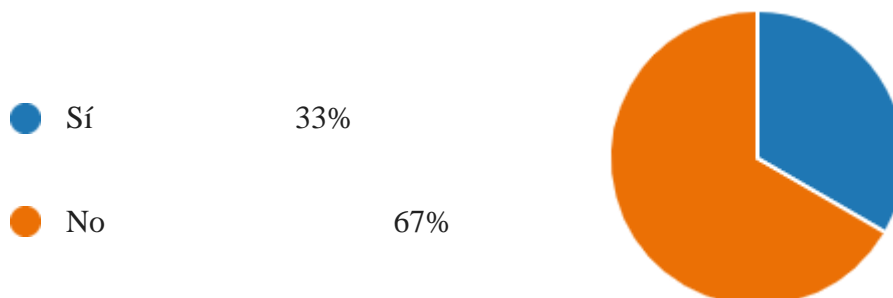
¿Durante el último año presenta ansiedad social? (Que surgió después del COVID)

Tabla 10. Tabulación décima pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	9	3%	3
NO	18		6

		7%
TOTAL	27	100%

Figura 10. Resultados décima pregunta



El 67% no presenta ansiedad social en el último año,

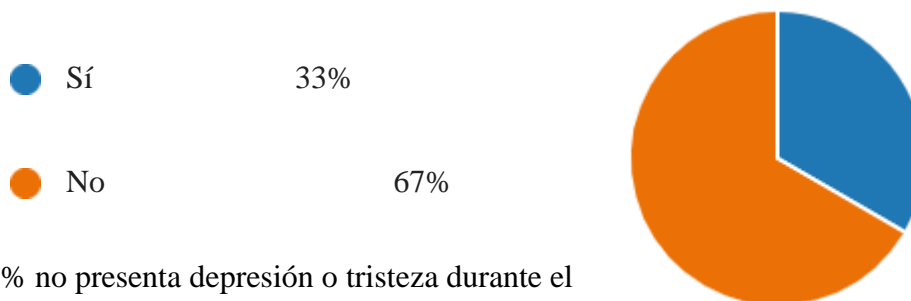
Y el 33% sí.

**¿Durante el último año presenta depresión o tristeza?
(Que surgió después del COVID)**

Tabla 11. Tabulación decimoprimer pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	9		33%
NO	18		67%
TOTAL	27		100%

Figura 11. Resultados decimoprimer pregunta



El 67% no presenta depresión o tristeza durante el

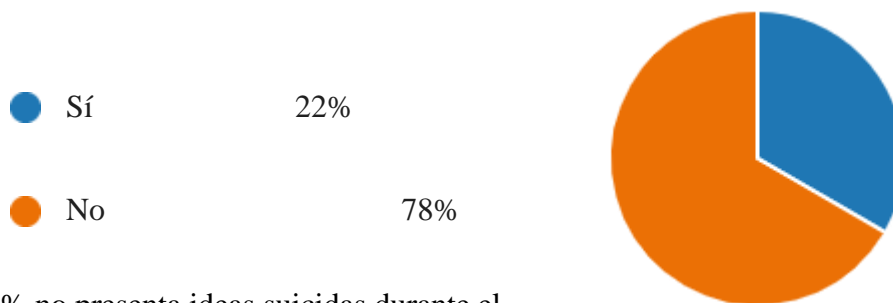
último año, y el 33% sí.

**¿Durante el último año presenta ideas suicidas?
(Que surgió después del COVID)**

Tabla 12. Tabulación decimosegunda pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	6		22%
NO	21		78%
TOTAL	27		100%

Figura 12. Resultados decimosegunda pregunta



El 78% no presenta ideas suicidas durante el

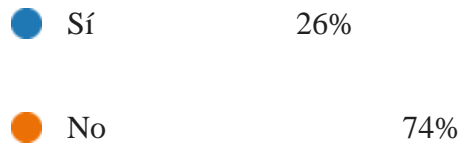
último año, y el 22% sí.

**¿Durante el último año presenta estrés incontrolable?
(Que surgió después del COVID)**

Tabla 13. Tabulación decimotercera pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	7		26%
NO	20		74%
TOTAL	27		100%

Figura 13. Resultados decimotercero pregunta



El 74% no presenta estrés incontrolable

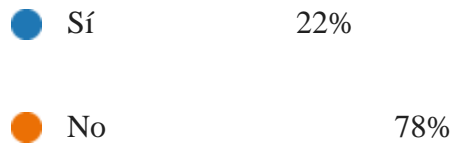
durante el último año, y el 26% sí.

**¿Durante el último año presenta insomnio?
(Que surgió después del COVID)**

Tabla 14. Tabulación decimocuarta pregunta

RESPUESTAS	CONTEO / FRECUENCIA	AJE	PORCENT
SI	6		2
		2%	
NO	21		7
		8%	
TOTAL	27		1
		100%	

Figura 14. Resultados decimocuarto pregunta



El 78% no presenta insomnio durante el último año

Y el 22% sí.

6.1 Propuestas de mejoramiento.

La siguiente propuesta tiene como objetivo abordar de manera plena, los efectos que la pandemia COVID-19 ha tenido en la salud mental de los estudiantes de tercer semestre en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín. Para lograr esto, se propone realizar un plan de apoyo psicológico y emocional que incluye las siguientes actividades:

1. Charlas educativas: se organizará charlas donde los estudiantes aprenderán a reconocer y manejar el estrés, la ansiedad y los ataques de pánico. Estas sesiones se centrarán en técnicas de respiración y otras estrategias efectivas para enfrentar estas situaciones; el cual sera orientado por la estudiante de psicología de octavo semestre; que hace parte de esta investigación y con los conocimientos en base a su carrera, propone las estrategias a realizar.

2. Apoyo individualizado: se dará a disposición información de profesionales consejeros y psicólogos que estén disponibles para brindar apoyo individualizado a aquellos estudiantes que lo necesiten.

3. Grupos de apoyo: se fomentará la creación de grupos de apoyo entre los estudiantes, donde puedan compartir sus experiencias y estrategias para sobrellevar las crisis sociales, educativa y recreativa. Estos grupos proporcionarán un espacio seguro para la expresión y la solidaridad.

4. Seguimiento: se realizará un seguimiento, después de haber ejecutado las actividades mencionadas anteriormente por medio de encuestas virtuales, para la validez de las intervenciones que se llevaran a cabo y así evaluar periódicamente la calidad de vida de ellos; donde la efectividad de este proyecto sea para una mejor salud mental de los estudiantes y así poder ajustar las estrategias según sea necesario.

Con esta propuesta, se busca brindar herramientas prácticas para manejar el estrés, la ansiedad y promover la salud mental y el bienestar de nuestros estudiantes en el Instituto Tecnológico San Agustín, contribuyendo así a una gran calidad de vida emocional y psicológica.

6.1.1 Diagnóstico situacional de la necesidad.

Analizando los resultados de las encuestas, indican que un porcentaje significativo de estudiantes de cuarto semestre en el programa de auxiliar de enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín ha experimentado impactos negativos en su salud mental como resultado de la pandemia COVID-19 como:

- **Impacto psicológico significativo:** Un 35% de los estudiantes encuestados informaron haber experimentado una serie de problemas de salud mental graves. Estos problemas incluyen estrés incontrolable, insomnio, ideas suicidas, ataques de pánico, depresión, recuerdos desagradables y la pérdida de seres queridos. Estas son afecciones que pueden tener consecuencias graves en la vida de los estudiantes.
- **Dificultades para la vida cotidiana:** Estos problemas de salud mental no se limitan solo al ámbito académico. Los estudiantes también han enfrentado dificultades en su vida social, laboral y recreativa. Esto significa que la pandemia ha tenido un impacto generalizado en múltiples aspectos de su vida.
- **Desafíos académicos:** Los problemas de salud mental, como la depresión y el estrés incontrolable, pueden afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes; que luchan con estos problemas y pueden tener dificultades para concentrarse, asistir a clases o completar tareas académicas.
- **Aislamiento social:** La pandemia ha llevado al distanciamiento social y la restricción de actividades sociales. Esto puede haber contribuido a sentimientos de aislamiento y soledad entre los estudiantes, lo que a su vez agrava los problemas de salud mental.

- Impacto económico y laboral: La crisis económica generada por la pandemia también puede haber tenido un impacto en la salud mental de los estudiantes y sus familias. Las preocupaciones sobre el empleo y la estabilidad financiera pueden generar estrés adicional.
- Necesidad de apoyo y recursos: Los resultados destacan la necesidad urgente de implementar medidas de apoyo y recursos para abordar la salud mental de estos estudiantes. Esto puede incluir servicios de asesoramiento psicológico, grupos de apoyo, y la promoción de la conciencia sobre la salud mental.
- Impacto a largo plazo: Es importante señalar que los efectos de los problemas de salud mental pueden persistir a largo plazo si no se abordan adecuadamente. Esto podría afectar el bienestar general de los estudiantes y su capacidad para tener éxito en su futura carrera.

La problemática encontrada indica que la pandemia COVID-19 ha tenido un impacto sustancial en la salud mental. Abordar esta problemática de manera efectiva es esencial para garantizar el bienestar de los estudiantes y su éxito académico y personal.

6.1.1.1 aspectos a mejorar

Identificación de los factores que más afectan la salud mental de los estudiantes, como el estrés, la carga académica, la falta de apoyo social y económico.

- Evaluación de los recursos actuales disponibles en el instituto para abordar estos problemas.
- Reconocimiento de las mejores prácticas en el cuidado de la salud mental en entornos académicos.

6.1.2 Planificación de la Propuesta de Mejoramiento´

Implementación de estrategias de promoción de la salud mental, como talleres de manejo del estrés, actividad lúdica, grupos de apoyo y encuestas de seguimiento.

6.1.3 Diseño de la propuesta de mejoramiento.

1. Detallar los recursos necesarios para implementar cada componente del programa.
2. Establecer un cronograma para la implementación de las diferentes fases de la propuesta.
3. Dar a conocer los canales de comunicación efectivos para que los estudiantes puedan acceder a los servicios de apoyo en la salud mental de manera que se sientan seguros al momento de recibir ayuda profesional.

6.1.4 Ejecución de la propuesta de mejoramiento.

La propuesta de mejoramiento se diseñó con el objetivo de abordar a los impactos negativos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes de tercer semestre en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín. A continuación, se detalla cada componente de la propuesta:

Charlas educativas:

- Se organizó, preparó y realizamos esta charla educativa, como una medida clave para brindar a los estudiantes herramientas prácticas para reconocer y gestionar el estrés, la ansiedad y los ataques de pánico, problemas que han sido exacerbados por la pandemia.
- Esta charla se centró en temas específicos mencionados anteriormente, además de cómo afrontar estas situaciones y sus posibles soluciones; particularmente en técnicas de respiración y otras estrategias efectivas para afrontar situaciones de estrés y ansiedad. Se brindó con el objetivo de fomentar la participación o mejora de habilidades y así haya sido entretenido para lograr una experiencia interactiva y efectiva en su salud mental.
- Una estudiante de psicología de octavo semestre, con conocimientos especializados, fue quien nos guió estas charlas, aportando su experiencia y formación para desarrollar estrategias adecuadas.
- luego continuamos dando las instrucciones claras y concisas asegurándonos de que todos los participantes comprendan las reglas y los objetivos del juego que tiene como nombre “recoge las banderas” para reforzar el trabajo en equipo, cooperación y comunicación

afectiva a los estudiantes, fomentando la participación de los asistentes; animándolos para que se sientan en un ambiente cómodo. Revisamos todos los materiales necesarios para dicho juego.

- Supervisamos el progreso del juego y esté atento a cualquier pregunta o inquietud de los participantes proporcionando la orientación y apoyo cuando sea necesario.
- Al final del juego realizamos una breve discusión para resaltar los conceptos clave que se pretendían transmitir. Preguntamos a los participantes sobre sus experiencias y lo que han aprendido.
- Al final de la charla, hicimos una retroalimentación y evaluación de los estudiantes sobre la efectividad del juego y la experiencia en general.

Apoyo individualizado:

- Se puso a disposición información sobre profesionales consejeros y psicólogos disponibles para brindar apoyo individualizado a los estudiantes que lo necesitaban.

- Esto garantizó que aquellos con necesidades más específicas o problemas más profundos tuvieran acceso a apoyo profesional.

Grupos de apoyo:

- Se fomentó la creación de grupos de apoyo entre los estudiantes, proporcionando un espacio donde pudieran compartir sus experiencias y estrategias para sobrellevar las dificultades sociales, educativas, laborales y recreativas.

- Estos grupos sirvieron como una comunidad de apoyo donde los estudiantes podían expresar sus sentimientos y recibir solidaridad de sus compañeros.

Seguimiento:

- Se programó un seguimiento a través de encuestas virtuales después de llevar a cabo las actividades mencionadas anteriormente. Esto permitió evaluar la efectividad de las intervenciones y la calidad de vida de los estudiantes en el tiempo.

- La retroalimentación recopilada a través de las encuestas ayudó a ajustar las estrategias según fuera necesario y asegurar que el proyecto contribuyera de manera sostenida a la mejora de la salud mental de los estudiantes.

Esta propuesta se esforzó por brindar una solución para abordar la salud mental de los estudiantes, ofreciendo apoyo tanto práctico u emocional. Por lo cual, se buscó promover el bienestar de los estudiantes y contribuir a una mejor calidad de vida emocional y psicológica en el contexto del Instituto Tecnológico San Agustín.

7. Presupuesto

RECURSO HUMANO					
DETALLE O REQUERIMIENTO	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO \$	VALOR TOTAL \$
Psicólogo/ a (estudiante)	Orador principal	charla	1	0	0
Asistentes	Apoyo logístico	persona	37	0	0
RECURSO FISICO					
Muebles y enseres					
DETALLE O REQUERIMIENTO	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO \$	VALOR TOTAL \$
Sillas	Asientos para asistentes	Silla	37	0	0
Proyector	Para presentación	Equipo	1	0	0

Materiales, Herramientas e Insumos					
Tarjetas motivacionales	Material de apoyo	Impresiones	37	200	7.400
Bombas	Material de apoyo	Paquete	2	6.50 0	13.00 0
Tela	Material de apoyo	Metros	2	8.50 0	17.00 0
Bombones	Material de apoyo	Paquete	2	6.30 0	12.60 0
Chupetas	Material de apoyo	Paquete	1	5.00 0	5.000
Papel seda	Material de apoyo	Pliego	2	500	1.000
Palitos de paleta	Material de apoyo	Paquete	1	1.50 0	1.500
Silicona	Material de apoyo	Barra	2	1.00 0	2.000
RECURSOS LOGÍSTICO					

DETALLE O REQUERIMIENTO	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO \$	VALOR TOTAL \$
Préstamo de aula	Instituto tecnológico San Agustín	aula	1	0	0
Patio recreativo	Instituto tecnológico San Agustín	espacio	1	0	0
SUBTOTAL					59,500
IMPREVISTOS (10%)					5.950
TOTAL, DE LA PROPUESTA					65.450

8. Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	MESES										
	Febr.	Marz.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ag.	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.
encuesta evaluativa se realizó la primera encuesta para evaluar que tanto afecto psicológicamente la pandemia del COVID-19 durante y después				26 / 05 / 23							
charla educativa. título: RECONOCIMIENTO Y MANEJO DEL (ESTRÉS, ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO) objetivo: Brindar conocimiento y herramientas prácticas para el manejo adecuado, cada que se									07 / 10 / 23		

presenten estas situaciones y experiencias intensas que interfieren significativamente en la vida diaria de los estudiantes.											
Técnicas de relajación. Diafragmática									07 / 10 / 23		
Actividad lúdica (juego) Nombre: recoge las banderas Objetivo: reforzar el trabajo en equipo, cooperación y comunicación afectiva. Entrega de tarjetas motivacionales a los									07 / 10 / 23		

<i>estudiantes.</i>											
Encuesta de seguimiento se realizarán encuestas virtuales para evaluar periódicamente la calidad de vida y salud mental de los estudiantes									02 / 11 / 23		

9. Manejo ambiental.

Es importante resaltar que este proyecto de investigación que se centra en comprender los efectos de la pandemia COVID-19 en la salud mental de los estudiantes de tercer semestre en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín ya que no tiene un impacto directo en el medio ambiente. Enfocándose en aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar de los estudiantes, por lo cual, no involucra actividades o acciones que tengan un impacto significativo en el entorno natural.

Es decir, la realización de este proyecto no implica la emisión de contaminantes, la degradación de recursos naturales, la alteración de ecosistemas o cualquier otro tipo de acción que afecte negativamente al medio ambiente.

Este se lleva a cabo en un contexto académico y de salud para comprender y abordar los efectos psicológicos de la pandemia en dicha población.

10. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones.

1. La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes de tercer semestre en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín. Se han experimentado problemas significativos de salud mental, como estrés, insomnio, depresión y ansiedad.

2. Los estudiantes han enfrentado dificultades en su vida cotidiana, incluyendo en su rendimiento académico, vida social, laboral y recreativa. El aislamiento social y las restricciones relacionadas con la pandemia han contribuido a estos desafíos.

3. La falta de apoyo emocional y psicológico adecuado para los estudiantes ha sido evidente, y la investigación destaca la necesidad urgente de implementar medidas de apoyo y recursos para abordar la salud mental de los estudiantes.

Recomendaciones.

1. Identificar factores específicos que afectan la salud mental de los estudiantes, como el estrés académico y las preocupaciones económicas, y abordar estos problemas de manera específica.
2. Promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental en el entorno académico y ofrecer recursos y apoyos de manera continua.
3. Desarrollar un plan de apoyo psicológico y emocional que incluya charlas educativas sobre el manejo del estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental. Esto puede ser llevado a cabo por profesionales de la salud mental y expertos en bienestar emocional.
4. Facilitar el acceso a servicios de consejería y apoyo individualizado para aquellos estudiantes que necesiten atención psicológica más intensiva. Esto podría implicar colaborar con profesionales de la salud mental externos.
5. Fomentar la creación de grupos de apoyo entre los estudiantes, donde puedan compartir sus experiencias y estrategias para sobrellevar las crisis sociales, educativas y recreativas. Estos grupos proporcionarán un espacio seguro para la expresión y la solidaridad.
6. Realizar un seguimiento después de haber implementado las actividades propuestas para evaluar su efectividad en la mejora de la salud mental de los estudiantes. Ajustar las estrategias según sea necesario.

En resumen, es esencial abordar de manera integral los efectos de la pandemia en la salud mental de los estudiantes de tercer semestre en enfermería del Instituto Tecnológico San Agustín. La implementación de un plan de apoyo emocional y psicológico puede contribuir significativamente a mejorar su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos que la pandemia ha presentado.

ANEXOS



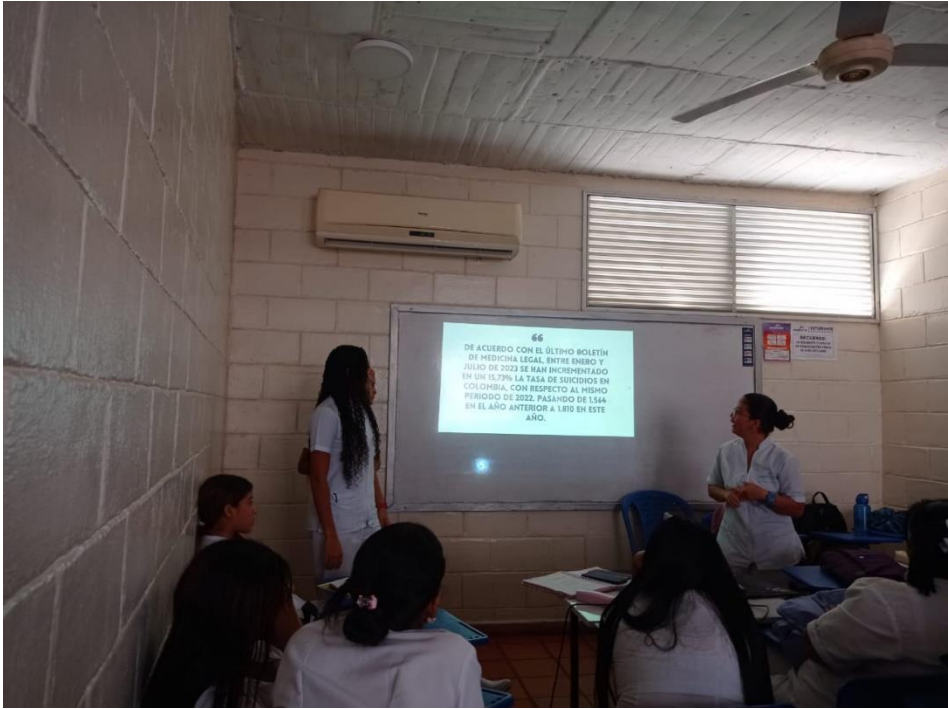


















Glosario de términos:

- **Estrés:** respuesta fisiológica y emocional del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes.
- **Presión psicológica:** sentimiento de tensión o ansiedad que puede surgir de una variedad de fuentes externas o internas.
- **Entorno educativo:** conjunto de factores y condiciones físicas, sociales y culturales en los que se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- **Confinamiento:** restricción o limitación de la libertad de movimiento de una persona o grupo de personas.
- **Relaciones positivas:** relaciones interpersonales saludables y beneficiarias para ambas partes involucradas.
- **Exacerbado:** algo que se ha intensificado más allá de su nivel normal o adecuado
- **Cotícelas:** pequeñas partículas de líquido, como las que se emiten al exhalar, toser o estornudar.
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud, la agencia especializada de las Naciones Unidas responsable de la salud pública a nivel internacional.
- **Fructífero:** algo que es productivo, beneficioso o rentable.
- **Interacciones sociales:** la manera en que las personas se relacionan entre sí, ya sea de forma verbal o no verbal.
- **Vulnerabilidad:** estado de debilidad, susceptibilidad o exposición a daños, tanto físicos como emocionales.
- **Propagación:** diseminación de un fenómeno, como una enfermedad, un rumor o una idea, de un lugar a otro.

- **Estímulos:** diseminación de un fenómeno, como una enfermedad, un rumor o una idea, de un lugar a otro.
- **Repugnancia:** - sentimiento de aversión o desagrado extremo
- **Incertidumbre:** falta de seguridad o predictibilidad, lo que puede generar ansiedad o preocupación.
- **Violencia intrafamiliar:** violencia que se produce entre miembros de una familia, como los cónyuges, los padres y los hijos.
- **Suicidio:** acto de quitarse la vida de forma voluntaria.
- **Repercusión:** efecto o consecuencia de un evento o acción.
- **Sintomatología:** conjunto de síntomas que se experimentan en el cuerpo y que se asocian con una enfermedad o un trastorno específico. La sintomatología es un término amplio que se aplica a cualquier conjunto de síntomas que acompañen a una enfermedad o trastorno, ya sea físico o mental.

Referencias

Barrio, G. R. (2006). *INFAD*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Bizquerra, J. S. (Marzo de 2003). Obtenido de

https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf

Elpacientecolombiano. (2015). Obtenido de <https://elpacientecolombiano.com/datos-y-noticias/la-ley-1616-de-2013-es-la-ley-de-salud-mental-de-los-colombianos/>

Fernández, M. (2009). *Universidad de León*. Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=>

Gonzalez, M. C. (Febrero de 2010). *Congreso virtual de psiquiatría*. Obtenido de <https://psiquiatria.com/trabajos/8cof245425.pdf>

Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo. (Octubre de 2013). Obtenido de https://www.cem-malaga.es/portalcem/novedades/2013/CEM_guia_riesgos_psicosociales_interactivo.pdf

Luisa, N. P. (Febrero de 2009). *Revista educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Macías, M. M. (Enero de 2013). *Psicología del Caribe*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Neffa, J. C. (2015). *Ceil Conicet*. Obtenido de <https://www.cyted.org/sites/default/files/Los%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20trabajo.pdf>

Sáez, T. D. (Marzo de 2012).

Yuli Gallego, S. G. (2018). Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI;jsessionid=EEA76B5DBEC515601A62C5AECOD40B15?sequence=1>

