

**Promoción en salud mental y prevención de trastornos en jóvenes de 18 a 25 años, ciudad
de Bogotá D.C, localidad de Kennedy**

Diana Lucia Munévar Lema

Leidy Carolina García Garzón

Héctor Danilo Sanabria

Fernando Campos Bohórquez

Ana María González Parra

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud - ECISA

Tecnología en Regencia de Farmacia

2023

**Promoción en salud mental y prevención de trastornos en jóvenes de 18 a 25 años, ciudad
de Bogotá D.C, localidad de Kennedy**

Diana Lucia Munévar Lema

Leidy Carolina García Garzón

Héctor Danilo Sanabria

Fernando Campos Bohórquez

Ana María González Parra

Tutora

Anyely Eliana Cruz Suarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud - ECISA

Tecnología en Regencia de Farmacia

2023

Resumen

En la etapa de la juventud al paso de la edad adulta, los adolescentes están desarrollando su propia personalidad y al mismo tiempo experimentan cambios físicos, psicológicos, neuro adaptativos, encontrándose en búsqueda de su independencia y responsabilidad.

Esta población juvenil cada vez más les fascina interactuar entre ellos mediante las redes sociales, teléfonos celulares, computadores y cualquier medio de internet, dando como resultado, alejarse de su familia y de sus seres queridos; de manera que cuando tienen un problema o situación grave no saben cómo afrontarla o por el contrario las malas compañías o personas inescrupulosas les otorgan una solución errónea como es en casos extremos el suicidio.

Palabras clave: Salud mental, Suicidio, Jóvenes, Padres de Familia.

Abstract

In the stage of youth to the passage of adulthood, adolescents are developing their own personality and at the same time experiencing physical, psychological, neuro-adaptive changes, finding themselves in search of their independence and responsibility.

This youthful population is increasingly fascinated by interacting with each other through social networks, cell phones, computers and any Internet medium, resulting in moving away from their family and loved ones; so that when they have a serious problem or situation they do not know how to deal with it or, on the contrary, bad companies or unscrupulous people give them a wrong solution, such as suicide in extreme cases.

Keywords: Mental health, Suicide, Youth, Parents.

Tabla De Contenido

Introducción	7
Justificación	8
Objetivos	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos	9
Planteamiento Del Problema	10
Salud Mental	11
Definición	11
Factores Que Influyen En La Salud Mental.....	11
Acciones Para Mejorar La Salud Mental En Los Jóvenes	11
Instituciones Que Prestan Servicio De Salud Mental En Bogotá	12
Estadísticas.....	12
Vulnerabilidad En La Transición A La Edad Adulta	12
Modelo Precede/Procede	13
Actores	14
Trabajador Social	14
Docentes.....	14
Familiares De Jóvenes	14
Estudiantes De La UNAD.....	14

	6
Descripción De La Estrategia	15
Muestra	15
Herramientas De Comunicación	15
Encuesta Para Familiares	16
Resultados Esperados	18
Análisis	19
Conclusiones	20
Referencias Bibliográficas	21

Introducción

Los trastornos mentales son afecciones que impactan el pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas), también afecta la capacidad de relacionarse con los demás y desempeñarse cada día.

De acuerdo con los datos del DANE del año 2020, se registraron 154 muertes por lesiones auto infligidas en hogares de todos los estratos sociales, sin embargo, se encontró una proporción más alta en la localidad de Kennedy en Bogotá.

Una de las causas principales de estos casos, es la falta de comunicación entre los jóvenes entre 18 y 25 años con sus padres y/o familiares cercanos, debido a posibles trastornos mentales preexistentes o generados debido a traumas, por esta razón es de vital importancia mantener una comunicación asertiva entre ambas partes para detectar las señales tempranas y poder prevenir estos hechos.

La capacitación apropiada sobre estas condiciones puede ayudar a minimizar estos hechos fatales, por lo tanto, con el presente trabajo se busca dar herramientas a los padres de estos jóvenes para identificar las señales que evidencian los trastornos más comunes entre los jóvenes de 18 a 25 años.

Justificación

La promoción de la salud mental y la prevención de trastornos en jóvenes de 18 a 25 años es de vital importancia debido a varias razones. Los trastornos mentales en jóvenes son una preocupación importante en el ámbito de la salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes en todo el mundo experimentan trastornos mentales o problemas psicológicos.

Esto incluye trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

La capacitación apropiada sobre estas condiciones puede ayudar a minimizar estos hechos fatales, por lo tanto, con el presente trabajo se busca dar herramientas a los padres de estos jóvenes para identificar las señales que evidencian los trastornos más comunes entre los jóvenes de 18 a 25 años.

Objetivos

Objetivo General

Presentar una propuesta de capacitación que permita educar a los padres de los jóvenes sobre las señales que ayudan a identificar trastornos mentales, que posiblemente desencadenan casos de suicidio en la población de jóvenes en edades de 18 a 25 años en la ciudad de Bogotá.

Objetivos Específicos

Realizar una capacitación con los padres de familia para concientizar sobre la importancia de mantener una buena comunicación con sus hijos y su salud mental.

Realizar campañas de educación sobre los posibles trastornos mentales que generan conductas suicidas en los jóvenes de 18 a 25 años, mediante el uso de infografías.

Medir el conocimiento de los padres que participan antes y después de la capacitación, para evidenciar el entendimiento de la información presentada.

Planteamiento Del Problema

La salud mental es necesaria para el bienestar general del ser humano, le ayuda a afrontar el día a día a un nivel psicosocial, mientras se adapta de manera efectiva al mundo que lo rodea.

Sin embargo, las estadísticas indican que en la ciudad de Bogotá existen grandes porcentajes de ansiedad, depresión y estrés, como trastornos mentales que afectan a la mayoría de los jóvenes entre 18 y 25 años de la localidad de Kennedy.

Para conocer el estado de salud mental de una persona, es de vital importancia tener en cuenta su comportamiento en lo que refiere a sus capacidades, competencias, responsabilidades, la manera en la que se enfrentan a los problemas cotidianos, situaciones y dificultades, relaciones interpersonales, autonomía e independencia, entre otras, para manejar su vida.

En los últimos años, los trastornos mentales anteriormente mencionados, siguieron en aumento, debido a la pandemia del Covid-19 y el estado de cuarentena obligatoria y preventiva.

Salud Mental

Definición

Es el estado de equilibrio que existe en una persona y su relación con su entorno social y cultural, que influye con su bienestar emocional, psicológico y social, así como su manera de pensar, actuar, sentir y reaccionar cuando se presenten inconvenientes o determinadas situaciones de estrés.

Factores Que Influyen En La Salud Mental

Intranquilidad.

Inseguridad.

Desesperación.

Apego ya sea a las personas y/o a las cosas materiales.

El cambio social.

La violencia o malos tratos.

Problemas que afectan tanto la salud física como moral.

Problemas familiares y laborales.

Interacción social.

Los valores culturales.

Condiciones de vida en el entorno del individuo.

Afectaciones neurológicas.

Perfil étnico o sexual.

Acciones Para Mejorar La Salud Mental En Los Jóvenes

Adoptar hábitos de sueño saludables.

Realizar ejercicio físico constante.

Adoptar habilidades sociales para mantener buenas relaciones interpersonales.

Aprender a desarrollar y gestionar las emociones.

Realizar campañas de promoción de la salud mental en los adolescentes, orientadas a fortalecer su capacidad para regular y controlar sus emociones.

Instituciones Que Prestan Servicio De Salud Mental En Bogotá

Hospital Universitario San Ignacio.

Fundación Santa Fe de Bogotá.

Fundación Santa Fe Hospital Universitario.

Fundación Acción Familiar Alzheimer Colombia.

Intellectus, Centro de Memoria y Cognición.

Estadísticas.

De acuerdo con Medicina Legal, durante todo el 2021 y hasta julio de 2022 se suicidaron 4.159 personas en Colombia, de las cuales 1.714 eran menores de 29 años. Según el Ministerio de Salud, la depresión es la segunda causa de problemas de Salud en Colombia, después de las afecciones cardiovasculares.

La población juvenil entre 18 a 25 años padecen trastornos mentales graves que llevan a estos jóvenes a terminar con su vida.

El simple hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental en este tipo de adolescentes trae consecuencias graves que se verán reflejadas en la edad adulta, así mismo perjudican la salud física y mental del individuo, limitando sus posibilidades de llevar una vida plena

Vulnerabilidad En La Transición A La Edad Adulta

La etapa de transición de la adolescencia a la edad adulta puede ser desafiante para muchos jóvenes. Durante este período, los jóvenes enfrentan cambios significativos en su vida, como la

entrada a la educación superior, el inicio de una carrera profesional, independencia económica y responsabilidades personales. Estos cambios pueden generar estrés, ansiedad y presión, lo que aumenta el riesgo de desarrollar trastornos mentales si no se abordan adecuadamente.

Prevenir los trastornos mentales en adolescentes es fundamental, la adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo tanto físico como emocional que requiere una correcta orientación por parte de padres y familiares para evitar hechos que puedan afectar la vida de los jóvenes.

Durante este periodo, el cerebro experimenta cambios significativos que pueden influir en la salud mental. Prevenir los trastornos mentales en esta etapa crítica puede ayudar a asegurar un desarrollo saludable y promover una buena salud mental a lo largo de la vida.

Modelo Precede/Procede

Seleccionamos este modelo ya que en base a las necesidades específicas de la población diseñamos una propuesta de intervención para educar a los padres de los jóvenes de 18 a 25 años sobre los problemas de salud mental en sus hijos, ya que permite la participación de ambos.

Actores

Trabajador Social

Se ocupa de potenciar las capacidades y la facultad de autodeterminación de usuarios y colectivos. Además, diseña e implementa las políticas sociales que favorecen la creación y el reajuste de servicios y recursos adecuados para la cobertura de necesidades sociales.

El cual desempeña un buen papel para los padres de familia en ayuda para disminuir costos clínicos, orientación sobre cómo manejar las patologías de sus hijos etc. (trabajador-social-ciencias-sociales, 2022)

Rector Del Plantel Educativo }

Nos proporciona el horario y los espacios necesarios para desarrollar nuestra propuesta de intervención

Docentes

Nos facilitan un espacio en el cual podamos difundir el mensaje a la población de estudio con el fin de socializar nuestro elemento de comunicación.

Familiares De Jóvenes

Permiten que nuestro mensaje tome aún más fuerza ya que nos ayudan a difundirlo.

Estudiantes De La UNAD

Generamos una propuesta de intervención con el fin de generar cambios en una problemática que está afectando la comunidad.

Descripción De La Estrategia

Mediante esta intervención pretendemos impactar a los padres de familia de jóvenes entre 18 y 25 años, con el desarrollo de unas capacitaciones en salud mental que ayuden a identificar los factores y las alertas que se pueden presentar en sus hijos, para ayudar a prevenir el suicidio, además realizamos una infografía que será compartida a los jóvenes, con la cual pretendemos concientizarlos de los problemas que se pueden presentar en esta etapa de la vida en cuanto a su salud mental.

Para realizar esta intervención escogimos el instituto para la educación y el trabajo llamado CAMPOALTO, el cual, con ayuda de los directivos, nos será proporcionado un espacio y un horario adecuado, para poder capacitar a los padres en la identificación de problemas de salud mental en sus hijos; con la colaboración de los docentes, se nos permitirá entregar a los estudiantes la información sobre salud mental por medio de la infografía realizada.

Realizaremos una encuesta a los padres de familia de los estudiantes antes y después de la capacitación con el fin de medir los conocimientos adquiridos y de esta manera evaluar el impacto de nuestra intervención.

Muestra

La intervención en comunicación en salud se llevará a cabo en la ciudad de Bogotá localidad de Kennedy, y contará con la participación de padres y familiares de jóvenes entre los 18 y 25 años.

Herramientas De Comunicación

Link de la Encuesta a padres

<https://forms.gle/HPBqXQD6HWZWg19t6>

Link de la presentación.

<https://prezi.com/p/vzsngpctrr6s/problemas-de-salud-mental-en-la-adolescencia/>

Link de infografía informativa

https://www.canva.com/design/DAFo00PwOVQ/DN9xj1Qi9sABgpy6Z2dJbQ/edit?utm_content=DAFo00PwOVQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Encuesta Para Familiares

1. ¿Sabe usted las clases de trastornos que puede padecer un adolescente?

Si

No

2. ¿Tiene usted un familiar que padezca alguna de las siguientes enfermedades mentales? Si su respuesta es sí, seleccione cual

Depresión

Conducta Suicidas

Ansiedad

Estrés

3. ¿Realiza pautas activas para tener una buena salud mental?

Si

No

4. ¿Cómo padres han identificado algún problema mental en sus hijos?

Si

No

5. ¿Sabe usted si su hijo ha sufrido algún trauma físico o psicosocial?

Si

No

6. ¿Cómo familia ha consultado con un psicólogo?

Si

No

7. ¿Sabe las causas por el cual un adolescente puede padecer una enfermedad mental?

Si

No

¿Cuáles?

8. Que recomendaciones le daría usted como padre de familia a otros padres que tengan adolescentes con la misma patología.

Resultados Esperados

Al realizar la intervención a los padres de familia de los jóvenes de 18 a 25 años con posibles trastornos mentales, el resultado que esperamos obtener es mitigar los altos índices de suicidios en estos jóvenes, mediante la concientización de los padres y de los mismos jóvenes acerca de los cambios que se presentan en esa edad, y también mediante una orientación acertada de cómo se deben afrontar estos cambios en esta etapa de la vida.

También esperamos que después de realizada esta intervención, la comunicación de los jóvenes con sus padres mejore y se abra un canal de comunicación entre padres e hijos, que permita socializar la mayor parte de las inquietudes y problemas que puedan presentar, y de esta manera, buscar soluciones alternas, que sean menos drásticas que las heridas auto-infligidas.

Análisis

Se evidencia que a pesar de que se han desarrollado distintas intervenciones, la problemática persiste, puesto que en las intervenciones anteriores no se estudió a fondo la población para elegir el método de comunicación más acorde a las necesidades la comunidad; por esta razón el mensaje no era recibido de manera asertiva.

Hubo buena recepción de parte de la comunidad, ya que se notó el interés en mejorar la calidad de vida de los jóvenes a mediano y largo plazo, puesto que lo aprendido les va a ayudar en su vida adulta. La comunidad mejoró en la identificación de señales de alerta de los trastornos mentales como lo son la ansiedad, depresión y estrés. Algunos participantes de las intervenciones de educación mostraron interés en comunicarse con las instituciones que prestan atención en salud mental.

Conclusiones

Para concluir se resalta que la salud mental es responsabilidad de todos, de ahí la importancia de tener una buena comunicación y orientación de los padres hacia sus hijos sobre las consecuencias que pueden existir a nivel mental en algunas etapas de la vida.

También, la salud mental abarca no solamente a los jóvenes de 18 a 25 años, sino también a la población adulta, demostrando que principalmente va ligada desde la crianza en la niñez, siendo fundamental para el desarrollo de la personalidad y de cómo afrontar los problemas que van surgiendo en el camino.

Al realizar la capacitación a los padres de familia y jóvenes en el Instituto Campo alto, el resultado que obtuvimos fue mitigar altos índices de suicidios mediante la concientización y orientación acertada al afrontar estos cambios en esta etapa de la vida.

Es fundamental tener en cuenta que para tener una buena salud mental se debe practicar un deporte, descansar y dormir mínimo 8 horas sin interrupciones, tener una alimentación saludable, proyectar pensamientos positivos, mantener buena comunicación con los hijos y realizar actividades en familia que impliquen distracción, entre muchas más.

Referencias Bibliográficas

Comunicación para la salud y pandemia. Modelos y analogías en la COVID-19 desde dos perspectivas en México Sintaxis. (2021.).

<https://revistas.anahuac.mx/sintaxis/article/view/535/878>

Gee, J.-P., & Esteban-Guitart, M. (2019). [El diseño para el aprendizaje profundo en los medios de comunicación sociales y digitales](#). *Comunicar*, 27(58), 9–18. <https://doi-org>.

bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01

González, J. G. (2023.). Estrategias de comunicación en salud.

<https://www.editorialteseo.com/archivos/30483/estrategias-de-comunicacion-en-salud/>

Hernando, H. R. E. (2021, 5 agosto). Formulación de un programa de salud para una comunidad del Colegio Gerardo Paredes IED : una aplicación del modelo Precede-Procede.

Universidad de Alvarado L, Día mundial de la salud mental, (octubre 8 de 2022) Poli

verso.<https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/dia-mundial-de-salud>

[mental#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Medicina%20Legal,de%20los%20adultos%20padece%20depresi%C3%B3n](https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/dia-mundial-de-salud-mental#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Medicina%20Legal,de%20los%20adultos%20padece%20depresi%C3%B3n).

Marques F, (2021) Clinic Cloud. Clinic Cloud. <https://clinic-cloud.com/blog/tipos-de-comunicacion-relacion-medico-paciente/>

Marqués, F. L. (2018, 22 mayo). Tipos de comunicación en la relación médico paciente -

Álvarez M. G., Sybel E y Sandoya C. (2020): “Análisis de los modelos de comunicación en salud bajo un enfoque individual - social y el uso de los tipos comunicacionales por etapas”, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales,

<https://www.eumed.net/rev/cccss/2020/06/medios-comunicacion-salud.html>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). [Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca%20Digital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf) [https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists Biblioteca Digital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca%20Digital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf)

Organización mundial de la salud, Salud mental del adolescente, (2021)

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Algunos%20de%20estos%20son%3A%20la,aprender%20a%20gestionar%20las%20emociones.>

Ruvalcaba Ledezma, C; Beltrán Rodríguez, M; Benítez Medina, A; Santiago Manzano, D; García Mendoza, F; Toribio Jiménez, J; Reynoso Vázquez, J; & Peña Cisneros, E. (2020). [Una reflexión en torno a Atención Primaria en Salud y la pandemia por SARS COVID-2; COVID-19 en México ante la confusión en la comunicación.](#) *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6), 631–643. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.19230/jonnpr.3710>

Roa O, (2023). Razón Pública. Universidad Externado de Colombia, Salud Mental sin Tapujos. <https://razonpublica.com/salud-mental-sin-tapujos/>

Soriano, P. (2023, 2 enero). Las claves para elaborar un plan de comunicación en salud. Pedro Soriano - Marketing digital sanitario y comunicación en salud. <https://www.pedro-soriano.com/blog/las-ocho-claves-para-elaborar-un-plan-de-comunicacion-en-salud/>