

## **Salud mental en el departamento de Cundinamarca**

Lorena Yulieth Ardila Romero

Yair Hesneyder Barragan

Valentina Ospina Hidalgo

María Fernanda Suárez Bautista

Jeniffer Isabel Torres

Tutor

Claudia Patricia Serna Santamaria

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Diplomado de Profundización Comunicación en Salud

2023

## Resumen

La salud mental se define como un estado de equilibrio y bienestar que abarca la conducta, cognición y emoción, permitiendo la plena realización de las capacidades individuales. Factores como la genética, la historia familiar, experiencias traumáticas, estrés y el uso de sustancias pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental. La prevención incluye cuidar la salud física, fortalecer relaciones, aprender a manejar el estrés y buscar ayuda profesional.

En cuanto al tratamiento, se mencionan opciones como la terapia, medicamentos y intervenciones psicosociales. La metodología del estudio propone un enfoque cuantitativo con encuestas aleatorias en la población de Cundinamarca, basándose en fuentes secundarias. La propuesta de comunicación busca desarrollar capacidades para abordar problemas de salud mental, identificando zonas vulnerables y utilizando campañas en redes sociales, mensajes de texto y campañas presenciales. Además, se sugiere la realización de talleres digitales y la integración de medios alternativos existentes en la comunidad para fortalecer la propuesta de comunicación. La evaluación se realizará a través de las redes sociales, buscando mejorar según las opiniones y sugerencias recibidas.

**Palabras clave:** salud mental, propuesta de comunicación, metodología, promoción, y prevención

### **Abstract**

Mental health is defined as a state of balance and well-being that encompasses behavior, cognition, and emotion, allowing the full realization of individual capacities. Factors such as genetics, family history, traumatic experiences, stress, and substance use can increase the risk of mental health problems. Prevention includes taking care of physical health, strengthening relationships, learning to manage stress, and seeking professional help.

Regarding treatment, options such as therapy, medications, and psychosocial interventions are mentioned. The study's methodology proposes a quantitative approach with random surveys in the population of Cundinamarca, based on secondary sources. The communication proposal aims to develop capacities to address mental health issues, identifying vulnerable areas and using campaigns on social media, text messages, and in-person campaigns. Additionally, the conduct of digital workshops and the integration of existing alternative media in the community are suggested to strengthen the communication proposal. Evaluation will be conducted through social media, seeking improvement based on opinions and suggestions received.

**Keywords:** mental Health, communication proposal, methodology, promotion, prevention.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	8
Descripción del Problema .....	9
Justificación .....	10
Objetivos .....	11
Objetivo General .....	11
Objetivos Específicos.....	11
Marco Teórico.....	12
Salud Mental .....	12
Factores de Riesgo para los Problemas de Salud Mental.....	13
Prevención de los Problemas de Salud Mental .....	14
Tratamiento de los Problemas de Salud Mental.....	15
Metodología .....	16
Resultados .....	22
Estrategias para la comunicación y la implementación de la Comunicación 4.0 en problemas de salud mental .....	23
Crea un Entorno de Confianza y Seguridad.....	23
Practica la Paciencia y la Comprensión .....	23
Evita la Crítica y el Juicio .....	23
Utiliza un Lenguaje Positivo y Alentador .....	24
Pregunta Abiertamente, pero Respeta los Límites .....	24
Plataformas de Redes Sociales.....	25
Podcasts y Videos Educativos.....	25

Aplicación Móvil Interactiva .....	26
Talleres y Eventos Virtuales .....	26
Arte y Creatividad.....	27
Medición del Impacto General.....	29
Desafíos de la Comunicación 4.0.....	29
Presentación .....	30
Conclusiones .....	31
Recomendaciones .....	33
Referencias.....	34
Apéndices.....	36

## Tabla de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Encuesta</i> .....	18
<b>Figura 2</b> <i>Banner Informativo</i> .....	25
<b>Figura 3</b> <i>Infografía Informativa</i> .....	27
<b>Figura 4</b> <i>Banner de Invitación</i> .....	28

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Glosario Palabras Claves</i> .....	36
---------------------------------------------------------	----

## **Introducción**

La salud mental juega un papel importante en el bienestar mental ya que nos permite afrontar momentos difíciles de la vida, ayudándonos a desarrollar diferentes habilidades para lograr una adaptación más favorable al mundo en el que vivimos, siendo más participativos en nuestro entorno.

Sin embargo, la estabilidad de la salud mental se ve afectada por trastornos mentales, trastornos que en su mayoría están sujetos a la depresión, ansiedad, angustia, soledad, consumo de sustancias, causados por problemas personales, laborales, conflictos familiares, maltrato, acoso, problemas económicos etc. Lastimosamente muchos de estos casos no son atendidos de manera asertiva, ya que en varias entidades de salud no es una enfermedad prioritaria y al no ser prioritaria no se cuenta con personal calificado que brinde un diagnóstico y un acompañamiento asertivo para su recuperación.

Por medio de este trabajo se busca establecer metodologías y estrategias de salud que abarquen en la problemática escogida, “Salud Mental en Cundinamarca”, logrando llegar a toda.

### **Descripción del Problema**

A través del presente trabajo se busca estudiar la problemática de la salud mental en el departamento de Cundinamarca mediante el estudio de metodologías y estrategias de comunicación, se presenta una mirada frente a las principales causas que afectan la salud mental así como el análisis de una encuesta realizada a un grupo de personas de diferentes lugares del departamento de Cundinamarca con el fin de conocer un poco de su salud mental, luego del análisis reflexivo se pretende concretar las estrategias y metodologías aplicables para dar solución a la problemática, basados en la comunicación en salud.

### **Justificación**

Esta investigación es de gran importancia ya que permitirá profundizar sobre la salud mental que se presentan en el departamento de Cundinamarca esto a través de implementación de una estrategia de comunicación y la definición metodológica que nos ayudarán a aterrizar los datos encontrados en las diferentes páginas de información territorial y encuestas aplicadas a diferentes personas.

Al tener un conocimiento más amplio sobre las causas que están influyendo en la salud mental, permitirá poder brindar y proponer acciones de mejora para las personas afectadas así como a las personas que consideran sufrir de algún trastorno mental, disminuyendo y ayudando a las personas a saber cómo afrontar ciertas acciones de la mejor manera sin necesidad de poner en riesgo su vida o integridad física, esto será posible por medio de campañas de prevención y cuidado de la salud mental las cuales serán difundidas con el apoyo de las diferentes redes sociales y herramientas digitales.

Así mismo al realizar esta investigación permite ampliar los conocimientos de las causas y consecuencias de las enfermedades mentales y cómo estas afectan nuestra vida cotidiana, pero también permite conocer y profundizar en las propuestas metodológicas y propuestas de comunicación en salud.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Establecer una estrategia de comunicación frente a la problemática de la salud mental en el departamento de Cundinamarca.

### **Objetivos Específicos**

Conocer la condición de un grupo poblacional frente la salud mental mediante la realización de una encuesta, con el fin de priorizar aquellas de mayor impacto.

Analizar las diferentes causas que afectan la salud mental con el fin de proponer estilos de vida saludable.

Reconocer la metodología a utilizar para la problemática planteada.

## Marco Teórico

### Salud Mental

La salud mental es un estado de equilibrio y bienestar humano, que involucra la conducta, la cognición y la emoción, dando como resultado la capacidad de sentir, pensar, actuar, aprender, trabajar, relacionarse y contribuir con el entorno que nos rodea (Guerri, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la salud mental como un estado biológico, psicológico, social y económico que permite la plena realización o desarrollo de las capacidades de un individuo (Berta y Manuel, 2011). También, la Ley 1616 del 2013 de Colombia. define la salud mental como:

“ Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (p. 1)”

La salud mental siendo ese estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a su comunidad, por lo cual es importante para todos, sin importar la edad, el sexo, la raza, la etnia o el nivel socioeconómico y contar con una buena salud mental ayuda a las personas a vivir vidas plenas y satisfactorias.

## **Factores de Riesgo para los Problemas de Salud Mental**

Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de una persona de tener un problema de salud mental, incluidos:

**Genética:** La genética puede jugar un papel en el desarrollo de algunos problemas de salud mental.

**Historia familiar:** Si tiene un familiar con un problema de salud mental, es más probable que lo desarrolle usted mismo.

**Experiencias traumáticas:** Las experiencias traumáticas, como el abuso, el abandono o la violencia, pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

**Estrés:** El estrés crónico puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

**Uso de sustancias:** El uso de sustancias puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

## **Prevención de los Problemas de Salud Mental**

A continuación, acciones que pueden ayudar a prevenir los problemas de salud mental:

**Cuidar su salud física:** Una dieta saludable, el ejercicio regular y el sueño suficiente pueden ayudar a mantener su mente sana.

**Fortalecer sus relaciones:** Las relaciones positivas pueden brindarle apoyo y reducir el estrés.

**Aprender a manejar el estrés:** Hay muchas técnicas que se pueden aprender para manejar el estrés de manera saludable.

**Buscar ayuda si la necesita:** Si está luchando con un problema de salud mental, no dude en buscar ayuda profesional.

## **Tratamiento de los Problemas de Salud Mental**

Dentro de los tratamientos disponibles para los problemas de salud mental, podemos incluir:

**Terapia:** La terapia puede ayudarlo a comprender y abordar sus problemas de salud mental.

**Medicamentos:** Los medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas de algunos problemas de salud mental.

**Intervenciones psicosociales:** Las intervenciones psicosociales, como los grupos de apoyo o las intervenciones comunitarias, pueden ayudar a las personas a lidiar con los problemas de salud mental.

## **Metodología**

El presente trabajo se desarrollará con un enfoque cuantitativo que se basa en una estrategia de comunicación flexible, realizando 22 encuestas aleatorias a una población primaria mujeres y hombres de los diferentes municipios de Cundinamarca, además Se basa en fuentes de información secundarias, documentos técnicos, estadísticos y oficiales de instituciones y organismos públicos o privados del área de la salud.

Por lo que dentro de la propuesta de comunicación queremos fomentar el desarrollo de capacidades individuales, familiares, comunitarias e institucionales para el abordaje de los eventos en salud mental en los diferentes entornos y con participación activa de toda la comunidad. Debemos primero tener conocimiento de las zonas más afectadas y vulnerables, porque son las que más atención van a requerir, hay que implementar un plan de acción para contribuir y controlar el aumento de esta problemática y además ayudar a las personas que ya presentan alguna condición que demande atención prioritaria.

Nuestro plan de comunicación en salud se basará en campañas de promoción y prevención frente gozar de salud mental y contribuir a una buena calidad de vida, por medio de las diferentes redes sociales como son Facebook, Twitter, Instagram, mensajes de texto, mensajes de WhatsApp siendo estas una herramienta muy valiosa pues contamos con información rápida e inmediata, clara y concisa acerca del tema en marcha, por otro lado, son las aplicaciones más utilizadas y vistas por las personas. En las zonas donde el acceso a internet sea un poco más limitado, se harían campañas presenciales con pancartas, folletos informativos y charlas para brindar la misma información puesta en redes.

Así mismo se propone realizar en cada municipio del departamento por lo menos un taller digital, donde se cree un espacio de diálogo, discusión y construcción conjunta, con el fin de promover las campañas en sus redes y dispersión masiva en la comunidad

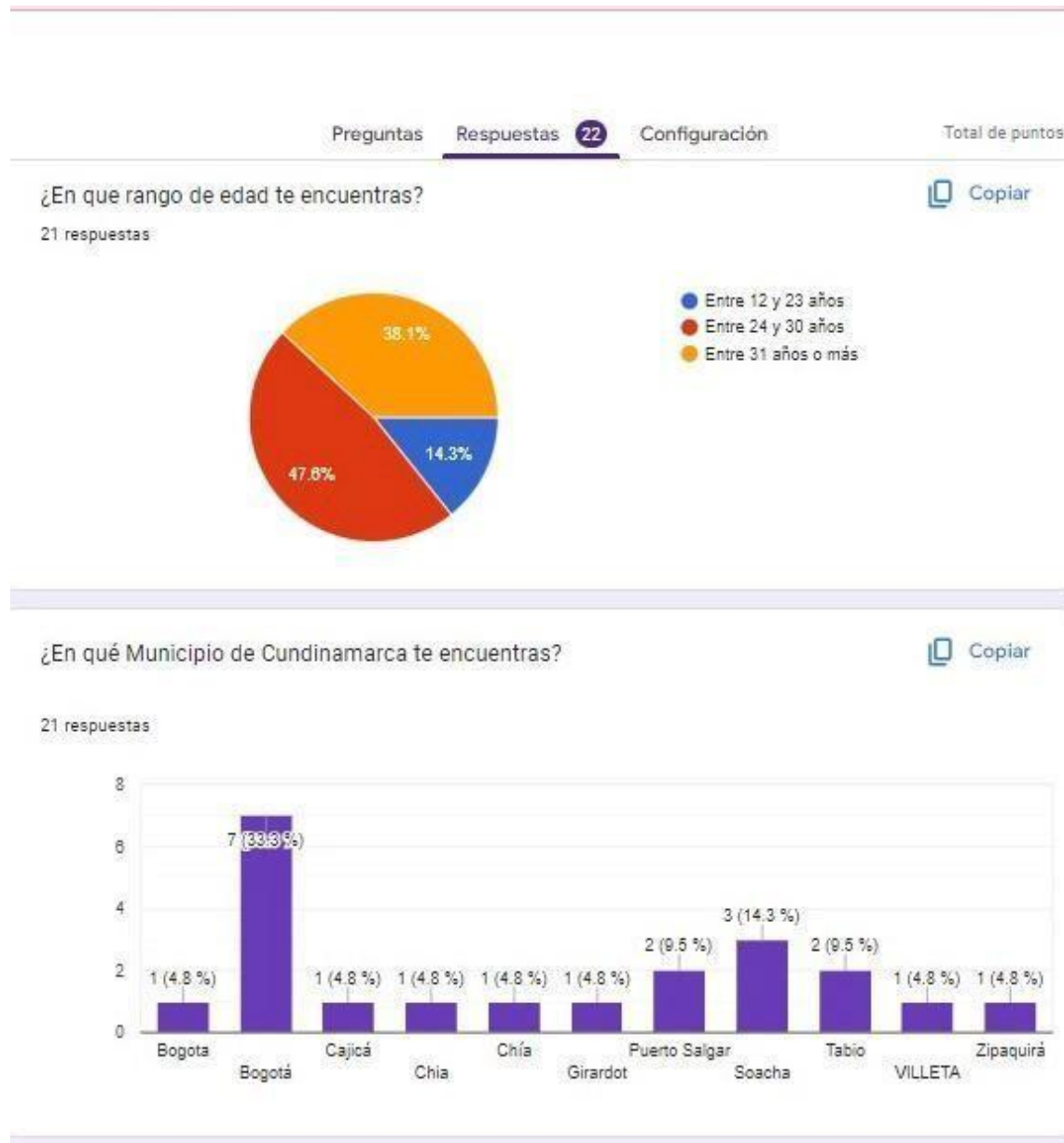
A las campañas podemos sumar medios alternativos ya existentes en la comunidad como perifoneo, murales y otros utilizados por organizaciones de comunicación barriales, estudiantiles, religiosos, para incluir estas herramientas y formar un canal de inclusión social que fortalecerá mucho más la propuesta. Ya que con el apoyo de las redes sociales se busca medir la satisfacción de las personas que reciben nuestra información que den las opiniones de que tan clara y valiosa es la información, logrando así mejorar cada día a través de las sugerencias recibidas.

## Tipo de Estudio

### Encuesta Recolección de Datos

**Figura 1**

*Encuesta*



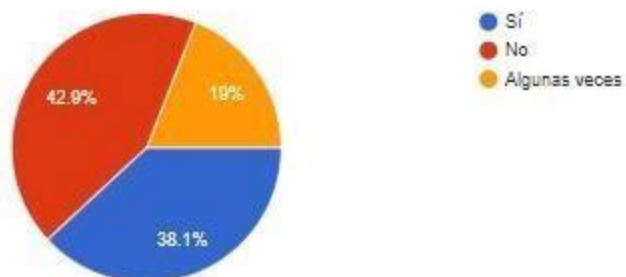
Preguntas Respuestas **22** Configuración

Total de puntos

¿Te sientes solo todo el tiempo, aunque estés acompañado/a?

 Copiar

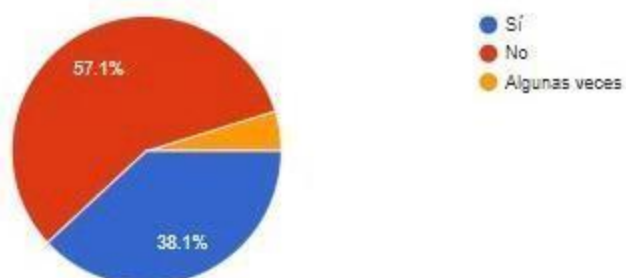
21 respuestas



¿Te sientes triste constantemente?

 Copiar

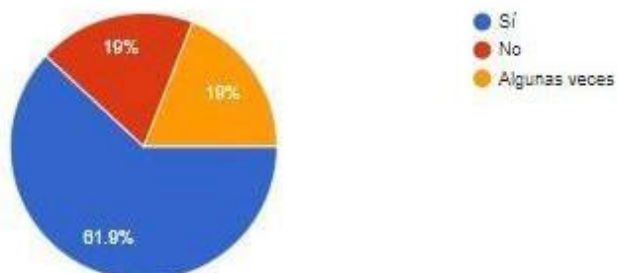
21 respuestas



¿Le ves sentido a la vida?

 Copiar

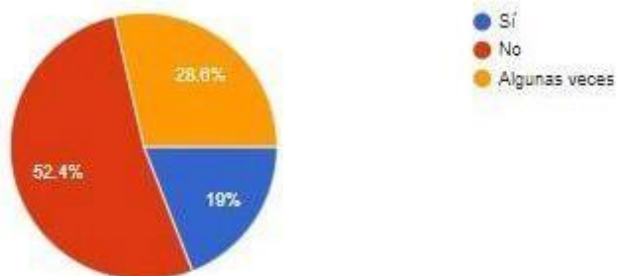
21 respuestas



¿Te da miedo morir?

 Copiar

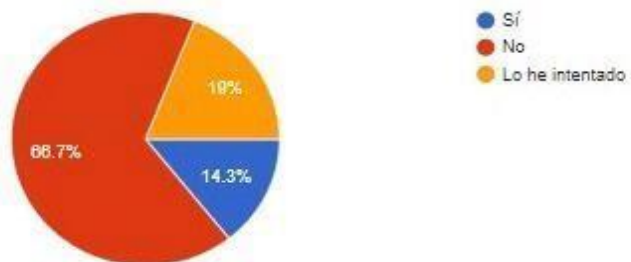
21 respuestas



¿Has atentado en contra tuya?

 Copiar

21 respuestas



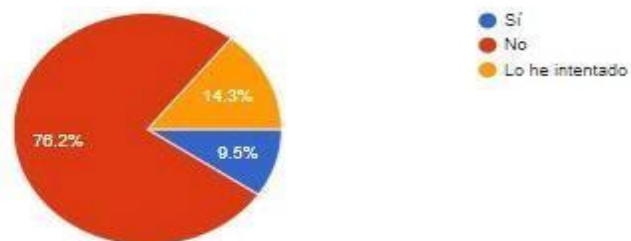
Preguntas Respuestas **22** Configuración

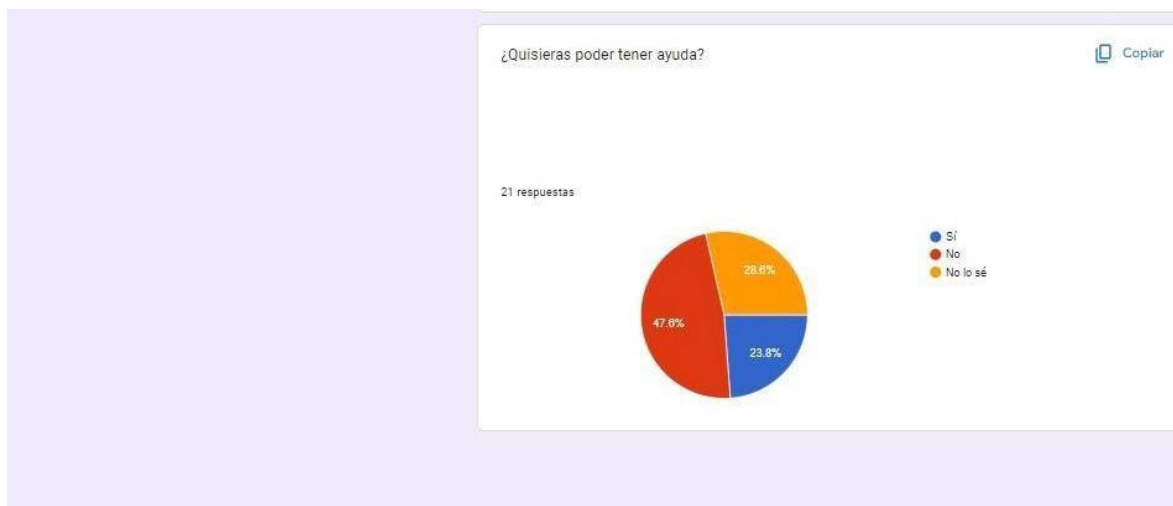
Total de puntos: 0

¿Has buscado ayuda con algún amigo, familiar o profesional?

 Copiar

21 respuestas





## Resultados

De 22 personas encuestadas el 38.1% tiene un rango de edad de más de 31 años y el 57% un rango de edad entre 24 a 30 años.

Además el 38% se siente solo y triste constantemente

De las 22 personas, un 61.9 % le ve sentido a la vida, en cambio un 19% no.

Un 52% no le tienen miedo a morir , y un 28,6 de los encuestados manifiesta que algunas veces, mientras que un 19% siente miedo de morir.

El 47 % de las personas encuestadas no saben, si algunas personas estarían mejor sin ellos, el 33,3 % creen que sí y el 19 % cree que no.

El 66,7 % no han atentado en contra de ellos, un 19% lo ha intentado, y un 14 % si lo ha hecho.

La mayoría en este caso un porcentaje de 76.2% no han buscado ayuda de un familiar ni profesional, el 14,3% dicen que lo han intentado, en cambio un porcentaje muy bajo el 9.5 % si han buscado ayuda cuando lo han necesitado.

El 47,6% refiere que no quisieran tener ayuda, el 28,6% no lo sabe y un 23,8% si está de acuerdo en tener ayuda.

## **Estrategias para la comunicación y la implementación de la Comunicación 4.0 en problemas de salud mental**

La salud mental abarca la ejecución de programas orientados a la promoción y prevención. Esto se consigue mediante la aplicación de estrategias educativas centradas en el desarrollo humano. En el marco de esta capacitación, resulta crucial abordar temas como la autonomía, la autoestima, la toma de decisiones, la satisfacción laboral, los estilos de vida saludables, el capital psicológico y las habilidades interpersonales, emocionales y sociales. A continuación, se presentan cinco estrategias que pueden resultar útiles.

### **Crea un Entorno de Confianza y Seguridad**

Fomenta un espacio en el que la persona se sienta segura y cómoda compartiendo sus pensamientos y sentimientos. Asegúrate de que la conversación se desarrolle en un entorno privado y sin interrupciones. La confianza es esencial para establecer una comunicación abierta.

### **Practica la Paciencia y la Comprensión**

Las personas que enfrentan problemas de salud mental pueden tener dificultades para expresar sus emociones o pensamientos. Sé paciente y muestra comprensión. Evita presionar para obtener respuestas rápidas y permite que la persona se exprese a su propio ritmo.

### **Evita la Crítica y el Juicio**

Evita hacer juicios o críticas sobre las experiencias de la persona. La falta de comprensión o la crítica pueden aumentar la sensación de aislamiento. En su lugar, ofrece apoyo incondicional y valida sus sentimientos, incluso si no los comprendes completamente.

### **Utiliza un Lenguaje Positivo y Alentador**

Emplea un lenguaje positivo y alentador para reforzar la esperanza y la autoestima. Evita frases que puedan ser percibidas como negativas o despectivas. El uso de palabras que transmitan apoyo y aliento puede marcar la diferencia en cómo se perciben y procesan los mensajes.

### **Pregunta Abiertamente, pero Respeta los Límites**

Anima a la persona a compartir sus experiencias, pero respeta sus límites si no desean hablar. Ofrece tu disposición para escuchar en el momento que lo deseen. Haz preguntas abiertas que fomenten la expresión, como "¿Cómo te sientes?" o "¿En qué puedo ayudarte?". Pero evita presionar si la persona no se siente cómoda compartiendo ciertos detalles.

Hay que recordar que la empatía, la paciencia y la comprensión son elementos clave en la comunicación efectiva en problemas de salud mental. Adaptar estas estrategias a las necesidades específicas de la persona y ser consciente de su bienestar emocional son aspectos esenciales de un apoyo efectivo.

La aplicación de la Comunicación 4.0 en el ámbito de los problemas de salud mental implica aprovechar las tecnologías y estrategias de comunicación más avanzadas. Esto se traduce en la utilización efectiva de herramientas digitales, plataformas en línea y métodos innovadores para abordar y tratar cuestiones relacionadas con la salud mental. En este contexto, la Comunicación 4.0 facilita la conexión, el acceso a recursos especializados y la creación de comunidades de apoyo, contribuyendo así a la promoción, prevención y tratamiento de los problemas de salud mental de manera más eficiente y accesible. A continuación, se presentan cinco estrategias que podrían ser útiles:

### *Plataformas de Redes Sociales*

Objetivo: Crear conciencia y estigmatizar la salud mental. Acciones

Publicar contenido educativo y motivacional.

Utilizar historias de éxito y experiencias compartidas.

Crear grupos de apoyo en redes sociales.

Medición del Impacto: Monitorear la participación (likes, comentarios, compartidos) y realizar encuestas de percepción.

### **Figura 2**

#### *Banner Informativo*



### *Podcasts y Videos Educativos*

Objetivo: Proporcionar información de manera accesible y amigable. Acciones:

Crear podcasts cortos con expertos en salud mental.

Desarrollar videos animados explicativos.

Realizar entrevistas a personas con experiencias positivas.

Medición del Impacto: Contar reproducciones, comentarios y encuestas post-visualización. Video You Tube, tips para una buena salud mental

Link: <https://youtu.be/CTRqY7dpUQo>

### ***Aplicación Móvil Interactiva***

Objetivo: Brindar recursos prácticos y apoyo constante. Acciones:

Desarrollar una aplicación con herramientas de gestión de estrés.

Incluir chatbots para respuestas inmediatas.

Integrar seguimiento del progreso personal.

Medición del Impacto: Descargas, uso de características y encuestas de satisfacción.

### ***Talleres y Eventos Virtuales***

Objetivo: Facilitar la participación activa y el aprendizaje.

Acciones:

Organizar seminarios web con profesionales de la salud mental.

Facilitar grupos de discusión en línea.

Implementar actividades interactivas y dinámicas.

Medición del Impacto: Asistencia, participación en encuestas post-evento y retroalimentación.

**Figura 3***Infografía Informativa***Arte y Creatividad**

Objetivo: Expresar emociones y fomentar la creatividad. Acciones:

Iniciar campañas de arte digital relacionadas con la salud mental.

Promover concursos de expresión artística.

Colaborar con artistas para crear contenido inspirador.

Medición del Impacto: Participación en concursos, interacción en redes sociales y creación de comunidades artísticas.

#### Figura 4

##### *Banner de Invitación*



*Fuente. Autoría Propia.*

## **Medición del Impacto General**

**Encuestas de Conocimiento:** Realizar encuestas antes y después para evaluar el aumento en el conocimiento sobre salud mental.

**Seguimiento en Redes Sociales:** Analizar el crecimiento de seguidores y la interacción en las redes sociales.

**Métricas de Aplicación Móvil:** Monitorear la frecuencia de uso, descargas y comentarios en la aplicación.

**Evaluación de Eventos Virtuales:** Recopilar comentarios y opiniones de participantes en talleres y eventos virtuales.

**Impacto Emocional:** Realizar encuestas de seguimiento para evaluar el cambio en la percepción emocional y el bienestar general.

## **Desafíos de la Comunicación 4.0**

La implementación de la Comunicación 4.0 en la salud mental de lugares remotos sin acceso a Internet enfrenta desafíos como la limitada conectividad, la brecha digital, barreras culturales y lingüísticas, necesidades de capacitación del personal, preocupaciones de privacidad, recursos limitados y la adaptabilidad cultural. Para abordar estos desafíos, se requiere un enfoque integral que considere la infraestructura tecnológica, la educación comunitaria, la sensibilidad cultural y la adaptabilidad a las condiciones locales. Otro desafío significativo, es abordar el estigma en torno a la salud mental, señalando que, a pesar de la prevalencia global de condiciones mentales, las personas que las enfrentan a menudo experimentan discriminación y trato desigual.

El estigma, alimentado por el miedo, la falta de comprensión y los prejuicios, se manifiesta en diversos aspectos de la vida, como el hogar, la escuela, el trabajo y los entornos médicos. Aunque la recuperación es posible, el estigma y la discriminación obstaculizan el

acceso a la ayuda necesaria, impidiendo a las personas buscar la atención que requieren para su recuperación.

### **Presentación**

[https://www.canva.com/design/DAF2FGPp0gU/EvOjAmzxREpfs2a1l83Www/edit?utm\\_content=DAF2FGPp0gU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAF2FGPp0gU/EvOjAmzxREpfs2a1l83Www/edit?utm_content=DAF2FGPp0gU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## Conclusiones

La implementación de la Comunicación 4.0 en el ámbito de los problemas de salud mental representa un paso crucial hacia la mejora de la eficacia y accesibilidad de los servicios, aprovechar las herramientas tecnológicas avanzadas y estrategias innovadoras de comunicación no solo facilita la conexión y el acceso a recursos especializados, sino que también contribuye a la creación de comunidades de apoyo virtual, promoviendo así una atención más eficiente y centrada en las necesidades individuales en el contexto de la salud mental.

Comprendimos que el tener un análisis a través de la encuesta es de suma importancia, para poder medir o tener un análisis de los puntos de vista de diferentes personas que manifiestan la manera de ver la vida, cuáles son sus miedos, qué tan importante es tener un apoyo, y además a si de esta manera poder establecer mejoras continuas y evitar que la salud mental individual siga siendo un problema, que muchos desconocen y que tal vez están padeciendo pero no lo saben o no lo aceptan, es por eso que este trabajo nos ha permitido familiarizarnos más, con una epidemia de salud pública que no solo afecta un país, un departamento o municipio, sino que es un problema global determinado por muchos factores sociales ,psicológicos y biológicos.

Los indicadores nos muestran que los factores más influyentes están relacionados con la pobreza, condiciones de vida de las personas, como cambios sociales rápidos, condiciones de trabajo estresantes, discriminación , estilos de vida poco saludables y violencia física. Es por ello que esta problemática requiere una intervención continua de diferentes sectores con el fin de promoverla y abordar un tratamiento a tiempo.

Mediante la estrategia de comunicación que pudimos proyectar en el desarrollo del diplomado podemos establecer sensibilización ante la comunidad de una realidad que ha sido estigmatizada a lo largo de la historia, pero que con programas de apoyo y mayor accesibilidad se

garantiza que la salud mental sea tratada con mayor importancia y que la atención en salud sea realmente integral.

Se logra evidenciar como la salud mental se ve afectada en el diario vivir de cada una de las personas, ya que estas afectaciones se ven en lo laboral, familiar, social y personal, es importante reconocer que tan afectados nos encontramos para poder hacerle frente con las mejores recomendaciones y evitar desenlaces fatales, existen múltiples opciones de ayuda y con el avance tecnológico se fortalece aún más las opciones de ayuda y asistencia para todas las personas sin importar su condición financiera o institucional.

### **Recomendaciones**

Garantizar el acceso integral a salud de calidad para todos los habitantes del departamento, con ello se contribuirá a reducir el estigma y la discriminación asociados a los problemas de salud mental.

Promover la salud mental y el bienestar en la población, sensibilizando con diferentes programas la importancia y el impacto que tiene la salud mental en la salud física y en el desarrollo de la calidad de vida de la comunidad.

Promover la integración de medios digitales como alternativa en medios de atención médica con el fin de lograr una mayor atención en las diferentes poblaciones

## Referencias

- Guedes Arbelo, C., Martos López, I. M., & Sánchez Guisado, M. del M. (2015). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Ciencias de la Salud.  
<http://hdl.handle.net/10016/21794>
- Hernández, I. R. (2009). Modelo de Interacción de Esquemas Mentales: Una aportación al campo de la comunicación en salud. *Chasqui* (13901079), 106, 44–49.  
<https://revistachasqui.org/index.php/chasqui/article/view/1619/1639>
- León, J. C. (2019). Impacto de las tecnologías disruptivas en la percepción remota: big data, internet de las cosas e inteligencia artificial. (Spanish). *UD y La GEOMÁTICA*, 14, 1–20.  
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aci&AN=140440247&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/lineamientos-formulacion-pdsp-2022-2031.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social República de Paraguay. (2007). Guía de planificación participativa de ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN SALUD.  
<https://www.paho.org/canada/dmdocuments/GUIA%20larga%20VF.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social, McDouall J. Estrategia de gestión del riesgo asociado a problemas, trastornos y eventos de salud mental. Propuesta conceptual, metodológica y operativa. 2014
- Pineda Granados, F. (2008). Planeación en salud en una comunidad del Amazonas Health planning in a indigenous community of the Amazons.

Enfermería.<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsair&AN=edsair.dedup.wf.001..37b73e5797d43d47d8770efb56b67559&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Plan Territorial de Salud Cundinamarca Región que Progresa en Salud 2020 –  
2023Documento+PTS+de+Cundinamarca+2020-2023.pdf

Ríos Hernández, Iván. (2012, 6 de octubre). Modelos de comunicación en salud.

<https://ivanrioshernandez.wordpress.com/tag/modelos-de-comunicacion-en-salud/>

UNICEF (2007). Guía de planificación participativa de ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN  
EN SALUD. <https://www.unicef.org/paraguay/media/2126/file/guia-salud.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A Glosario Palabras Claves

Salud mental: “Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”(OMS.SF)

Propuesta de comunicación: planteamiento del cómo se comunicará, a los diferentes integrantes la información con relación al proyecto que se está surgiendo.

Metodología: procedimiento que es utilizado para cumplir el objetivo y/o objetivos que rige una investigación.

Promoción: Tomando como base la carta de Ottawa de Promoción de la Salud, “las actividades de promoción de la salud mental conllevan la creación de condiciones individuales, sociales y del entorno que permiten un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida”

Prevención: Se basa en los principios de salud pública y se caracteriza por su enfoque en la reducción de factores de riesgo y la promoción de factores de protección relacionados con un trastorno mental o problema de conducta, con el objetivo final de reducir su prevalencia e incidencia