



LOS PROBLEMAS EMOCIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
DIRECCIÓN Y PRODUCCIÓN DE MEDIOS AUDIOVISUALES

Autores

Lesly Valentina Álvarez López
Cristian David López Zúñiga
Omar Montoya Romero
David Alexander Rodríguez Gamarra
Daniela Vanessa Ruiz Barbosa
Juan David Velilla Rodríguez
Ángel David Yagama Ayala

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN

MARZO, 2023

COLOMBIA, BOGOTÁ

DEDICATORIA

"Si quieres ser sabio, aprende a interrogar razonablemente, a escuchar con atención, a responder serenamente y a callar cuando no tengas nada que decir." ("“Si quieres ser sabio, aprende a interrogar razonablemente, a escuchar ...” (Johann Kaspar Lavater)

"La psicología estudia nuestra mente y nos ayuda a encontrar las herramientas necesarias en la vida para aprender a relajarnos, para crecer a nivel personal y para superar nuestros miedos, nuestras frustraciones e ideas que nos limitan." ("101 frases sobre psicología y motivación | Psicología Valencia")

ÍNDICE

1. Resumen.....	4
1.2 Summary.....	5
1.3 Tema.....	6
1.4 Problema.....	6
1.5 Pregunta.....	6
2. Hipótesis.....	7
3. Objetivos.....	9
3.1 Objetivo general.....	9
3.2 Objetivos específicos.....	10
4. Introducción.....	11
5. Justificación	12
6. Metodología.....	13
7. Marco teórico.....	14
7.1 Ansiedad y Depresión.....	16
7.2 Depresión.....	16
7.3 Trastorno de oposición desafiante	17
7.4 Trastorno de la Conducta.....	17
7.5 Trastorno de déficit de atención e hiperactividad	18
7.6. Síndrome de Tourette.....	18
7.7. Trastorno Obsesivo Compulsivo.....	19
7.8 Estrés.....	19
7.9 Esquizofrenia.....	20
7.10 Borderline	21
8. Estado del arte	25
9. Investigación	27
10. Conclusiones.....	30
11. Referencias.....	32

1. RESUMEN

Con el presente trabajo queremos dar a conocer una de tantas realidades en nuestro país y que es de gran importancia para muchos y nosotros mismos como sociedad, el problema de salud que tienen nuestros estudiantes del programa de Dirección y Producción de Medios Audiovisuales de la Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN. En esta investigación hablaremos sobre afectaciones cotidianas que viven nuestros estudiantes de Medios Audiovisuales con el objetivo de indagar si la población que acude a diario recibe un tipo de apoyo, se indaga directamente en varios estudiantes varios estudiantes no solo de esta área si no en general. Nuestra investigación junto con fuentes y profesionales con otro instrumento desarrollado para evaluar su nivel de conocimientos sobre su estado de salud mental y así clasificarlo en las siguientes categorías: deficiente, regular, bueno y excelente, basándose en el número de respuestas correctas obtenidas en las pruebas hechas a nuestros estudiantes. Las enfermedades mentales se interpretan en ocasiones como una entidad menos real o legítima que la enfermedad física, generando reticencias en los responsables de la salud y de las compañías de seguros en lo referente a la cobertura del tratamiento. Sin embargo, la creciente toma de conciencia de lo mucho que la enfermedad mental afecta a los costes de la atención sanitaria y el número de días de trabajo perdidos está cambiando esta tendencia. (“(Tarea 1) de Sociología de Las Enfermedades Mentales Henry”) De igual modo, la decisión de diagnosticar un trastorno de ansiedad a una persona preocupada o estresada por su trabajo puede suponer un reto, ya que la mayoría de las personas experimentan estas sensaciones en algún momento de su vida.

1.2 SUMMARY

With this work we want to make known one of the many realities in our country and that is of great importance to many and ourselves as a society, the health problem that our students have from the Audiovisual Media Management and Production program of the Unified Corporation National Higher Education CUN. In this investigation we will talk about the daily effects that our Audiovisual Media students experience with the aim of investigating whether the population that comes daily receives a type of support, several students are directly investigated, not only from this area but also in general. Our research together with sources and professionals with another instrument developed to assess their level of knowledge about their state of mental health and thus classify it into the following categories: deficient, regular, good and excellent, expanded in the number of correct answers obtained in the tests made to our students. Mental illnesses are sometimes interpreted as a less real or less legitimate entity than physical illness, generating reluctance in health officials and insurance companies regarding treatment coverage. However, the growing awareness of how much mental illness affects health care costs and the number of lost work days is changing this trend. In the same way, the decision of an anxiety disorder to a person worried or stressed by their work can be a challenge, since most people experience these feelings at some point in their lives.

1.3 TEMA

La salud mental de los estudiantes de medios audiovisuales de la CUN

1.4 PROBLEMA

La salud mental de los estudiantes del programa de Dirección y Producción de Medios Audiovisuales de la Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN se está viendo afectada a causa de múltiples factores que en este proceso de investigación estaremos indagando con la mayoría de los estudiantes de esta carrera. Esto causa un déficit significativo en su productividad académica para poder llevar a cabo sus deberes en la universidad durante su proceso de estudio.

1.5 PREGUNTA

¿Cuáles son las principales causas de afectación en la salud mental de los estudiantes de medios audiovisuales de la CUN?

2. HIPÓTESIS

Los estudiantes universitarios de la jornada nocturna pueden experimentar una mayor prevalencia de problemas de salud mental debido a factores como la economía, el estrés académico, la falta de sueño, el desequilibrio en la vida y el aislamiento sociales.

El estrés académico puede ser especialmente intenso para los estudiantes universitarios que trabajan durante el día y asisten a clases por la noche, ya que tienen menos tiempo para estudiar y prepararse para los exámenes y trabajos. Además, la falta de sueño y los horarios irregulares pueden afectar negativamente su salud mental.

Otro factor importante es el desequilibrio en la vida social de los estudiantes de la jornada nocturna. Es posible que sientan que no tienen suficiente tiempo para participar en actividades extracurriculares o pasar tiempo con sus amigos y familiares debido a sus

horarios de estudio. Esto puede aumentar la sensación de aislamiento social, además, es posible que los jóvenes se vean afectados debido a la inseguridad en la ciudad, especialmente al tener que desplazarse de noche a sus hogares.

La carga financiera puede ser especialmente difícil para los estudiantes que pagan su semestre y deben mantenerse a sí mismos en la ciudad, quienes pueden preocuparse por no tener suficiente dinero para cubrir sus gastos básicos, incluyendo su educación y alojamiento. Los estudiantes universitarios de la carrera de dirección y producción de medios audiovisuales que estudian en la jornada nocturna pueden experimentar una mayor carga o alta presión creativa, el estrés académico, la falta de sueño y la dificultad para conseguir trabajo en la industria. La falta de sueño y los horarios irregulares pueden afectar negativamente la salud mental ya a veces pueden pasar largas horas editando proyectos y cumpliendo con fechas límite, también la dificultad para conseguir trabajo en la industria. Esta incertidumbre puede generar ansiedad y estrés en los estudiantes que se preocupan por su futuro y su capacidad para mantenerse financieramente estables después en el medio. Esta investigación se hace para identificar los puntos clave que forman parte de la vida cotidiana de los estudiantes y que de manera directa o indirecta afectan su salud mental trayendo consigo consecuencias bastante significativas en la formación académica de cada uno.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Generar conciencia en la comunidad de la CUN sobre la importancia de la salud mental en los estudiantes de medios audiovisuales, indagando sobre cuáles pueden ser las problemáticas más comunes, de qué manera se pueden tratar y que esta investigación sea útil para futuros proyectos en la universidad. Así mismo esperamos que con los resultados de esta investigación la universidad ofrezca más apoyo a los estudiantes e información sobre lo que les está ocurriendo y proporcionarles las técnicas más eficaces para reducir su ansiedad y que puedan utilizarlas por sí mismos de forma autónoma y eficaz. "Se trata de que los asistentes adquieran un mayor grado de autonomía y una percepción de autocontrol." ("Taller de Relajación - Gamma Psicólogos")

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar parámetros de alerta sobre depresión a partir de una investigación que detecte la ansiedad en los estudiantes de nuestro programa se generen políticas de apoyo emocional.
2. Indagar el nivel de conocimiento sobre problemas internos fuera de la universidad y afuera, su vida cotidiana, financieros y relaciones interpersonales.
3. Realizar un diagnóstico por parte de la universidad hacia los estudiantes para mitigar a tiempo los problemas de salud mental y las consecuencias que esto acarrea en los procesos académicos, encontrando diferentes alternativas para que los estudiantes de medios audiovisuales de la CUN mejoren su calidad de vida para encontrar un equilibrio en su salud mental.

4. INTRODUCCIÓN

La salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo puede enfrentar las exigencias y los retos de la vida de manera efectiva. El estado de salud mental se ve afectado por una variedad de factores, incluyendo el ambiente, la genética, las experiencias de vida, la nutrición y el estilo de vida. Estos factores incluyen el estrés académico, el *bullying*, la falta de apoyo social, la violencia, la ausencia de una figura paterna y la pobreza. la falta de motivación para realizar ciertas tareas y actividades.

Ha sido definida de forma diversa en diferentes momentos y culturas. La dificultad para encontrar una acepción precisa se halla en que comprende, en buena medida, un bienestar de carácter subjetivo; una percepción de la propia eficacia, de la autonomía, de la competencia. Además, durante largo tiempo no se le ha prestado la atención que merecía, lo que ha dificultado un conocimiento profundo.

Por todo ello se pretende exponer la incidencia de las alteraciones mentales en la como un problema en el proceso de cada estudiante ya que sólo recientemente la conciencia social ha permitido una equiparación entre las limitaciones físicas y las psíquicas, incidiendo en la capacidad para desarrollar en sus actividades habituales.

Muchas clasificaciones se han tratado de hacer desde entonces, para ubicar los diferentes trastornos mentales, según las características, orígenes y efectos. Las enfermedades mentales tienen en común, que las relaciones interpersonales y sociales se ven afectadas y las personas no pueden llevar una vida social adecuada. En todos los casos la ayuda oportuna, adecuada y humana, puede ayudar a mejorar las condiciones y la calidad de vida de nuestros estudiantes. (“Trastornos Mentales Introducción - Emagister”) A veces es necesario solo la ayuda de un psicólogo y otras de tener un conducto regular por parte de la Universidad CUN Corporación Unificada Nacional de Educación Superior que controle adecuadamente los

medicamentos, que siempre serán administrados bajo un control absoluto.

5. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se hace porque a lo largo de un tiempo en la universidad se ha evidenciado particularmente en los estudiantes de medios audiovisuales que muchos de ellos padecen de problemas de salud mental, más específicamente de ansiedad y depresión. Para esto es importante entender cuáles son los causales principales que provocan una alteración en la salud mental de los estudiantes, comprender sus rutinas, labores, sentimientos y demás actitudes forman la cotidianidad de la persona.

El trastorno de ansiedad y la depresión son los padecimientos mentales que más sufren los jóvenes universitarios de Medios Audiovisuales a raíz de muchos factores y es por ello por lo que queremos general este proyecto a la universidad para implementar protocolos y equipos de contención emocional para sus alumnos. Sin embargo, queremos plantear otros componentes como lo son, estrés, carga estudiante, insuficiencia en sus capacidades profesionales, relaciones interpersonales y menos importante la ansiedad.

Esta investigación se hace para identificar los puntos clave que forman parte de la vida cotidiana de los estudiantes y que de manera directa o indirecta afectan su salud mental trayendo consigo consecuencias bastante significativas en la formación académica de cada uno.

6. METODOLOGÍA

Este capítulo básicamente hace referencia al marco metodológico, en el cual se presentan y describen de qué manera se realizó el estudio, es decir, se desarrolla en él, la naturaleza y el paradigma usado, el tipo de investigación, el diseño de la investigación, el procedimiento, la población y muestra, las técnicas de recolección de datos, el instrumento de recolección de datos y el análisis de los datos.

Definir la salud mental desde los diferentes tipos que existen desde el análisis cuantitativo dentro de los estudiantes que padecen de depresión con el fin de identificar cuáles son las problemáticas que muchos de ellos tienen, también tener en cuenta los tipos de afecciones dentro de la salud mental y como esta es de suma importancia para comunicarnos y socializar con demás personas.

Desde el método cuantitativo nos basaremos en cifras desde los diferentes tipos de afecciones dentro de la salud mental para así desarrollar una conclusión del tipo de trastorno que más enfrentan los estudiantes para así desarrollar un porqué, desde el método cualitativo nos basaremos en la formulación de múltiples preguntas desde 5w ¿Qué? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Dónde?, para así desarrollar no solo una base de preguntas, sino socializar con estas personas sobre sus problemáticas con el fin de buscar una solución o simplemente escuchar a esta persona y entender lo que sienten.

En el presente estudio las hipótesis planteadas van en congruencia con los objetivos de la investigación y el tratamiento dado a los resultados obtenidos de la recolección de los datos fue de procesamiento estadístico; luego de conocer e interpretar los resultados del estudio.

7. MARCO TEÓRICO

Desafortunadamente, en la mayor parte del mundo no se le otorga a la salud mental la misma importancia que a la salud física y esto se evidencia en los informes presentados por la Organización Mundial de la Salud del año (2001) y de la Organización Panamericana de la Salud (2000) y sus proyecciones para los futuros veinte años, en las que se estima que 6 de cada 10 personas en el mundo por lo menos una vez en su vida ha tenido un trastorno de salud mental o depresión menor. Es así como cada vez más para las universidades existe una mayor carga en relación con la atención de personas con padecimiento de trastornos de salud mental.

En el caso de los países en vía de desarrollo, a muchas de las personas con trastornos de la salud mental severo, se les deja que enfrenten solos y en total abandono, sus padecimientos, algunos de ellos como la depresión, la esquizofrenia o la drogodependencia y se les observa deambulando por las calles en estado de indigencia. A todo ello se le agrega la poca asignación de presupuesto destinado a la salud mental, lo que hace que se agudice esta problemática, por ser de alguna manera inaccesible para las personas con este tipo de padecimiento.

En relación con lo expuesto, según la *Revista Panamericana de la Salud Pública*, de la OPS, el número cada vez mayor de personas con padecimiento de trastornos mentales tales como esquizofrenia, depresión mayor, drogodependencias, ansiedad, en América Latina no habían recibido tratamiento psiquiátrico alguno, sea en un servicio generalizado o en uno de tipo general. A continuación, se exponen los principales padecimientos.

Salud Mental

La salud mental fundamentalmente plantea el derecho a vivir en un equilibrio psico-

emocional, inestable como la vida misma, que demanda un continuo esfuerzo para mantenerse en equilibrio, para alcanzar el equilibrio más adecuado ante nuevas circunstancias, por lo tanto, el concepto de salud mental es mucho más que la sutileza de evitar mencionar las enfermedades psiquiátricas. (“PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA La Importancia de La Salud Mental y ... - Scribd”)

Afirman que las circunstancias dramáticas o trágicas de la existencia, como las inquietudes, las experiencias sociales, los desastres, las pasiones, las desilusiones sentimentales, los abandonos, son las causas ambientales de las enfermedades mentales y se generan debido a esto. Sin embargo, también plantean que las enfermedades mentales pueden tener su génesis internamente en factores como la herencia y debido a un conjunto de síntomas orgánicos de distinta condición propia de cada persona. Un individuo con buena salud mental está en capacidad de superar las siguientes situaciones:

- Mantener relaciones personales o familiares.
- Funcionar en entornos sociales.
- Desempeñarte en el trabajo o en la escuela.
- Aprender a un nivel acorde a tu edad e inteligencia. (“Cómo saber si se padece un trastorno de salud mental - Infobae”)
- Participar en otras actividades importantes.

Existen varios tipos de afecciones de salud mental tales como:

Ansiedad y Depresión

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. (“Trastornos de ansiedad -

Síntomas y causas - Mayo Clinic”) Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta. (“Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic”)

Depresión

La depresión afecta el ánimo, puede variar este estado de manera abrupta, existen situaciones emocionales que son el producto de problemas específicos y que frecuentemente duran poco tiempo. Existen señales que pudieran llevar a pensar que se está frente a una depresión, si por lo menos durante dos semanas se observa que existe falta de interés en las cosas, problemas del sueño o del apetito, falta de concentración, falta de energía, humor depresivo, pudieran estar padeciendo de una depresión. Sin embargo, esto no es lo mismo que un trastorno depresivo, un estado pasajero de tristeza puede ser estimado como una reacción normal ante un hecho negativo tal como un duelo ante una pérdida de un ser querido, una separación o divorcio entre otros.

Trastorno De Oposición Desafiante

"El trastorno desafiante oposicional es un patrón recurrente o persistente de conducta negativa, desafiante o incluso hostil dirigida a figuras de autoridad."

(“Trastorno desafiante por oposición (TDO) - Pediatría - Manual Merck ...”) El

diagnóstico se basa en la *anamnesis*¹. El tratamiento consiste en psicoterapia individual con terapia familiar o del cuidador. En ocasiones, pueden usarse fármacos para reducir la irritabilidad. (“Trastorno desafiante por oposición (TDO) - Pediatría - Manual MSD ...”)

Trastorno De La Conducta

El trastorno de conducta es un conjunto de comportamientos antisociales que se manifiestan en la infancia o en la adolescencia. El trastorno mental hace referencia a una variedad de problemas conductuales y emocionales en los jóvenes. Un niño o adulto joven puede mostrar patrones de conducta perturbadores y violentos y dificultad para seguir las reglas. (“Trastorno de conducta: qué es, síntomas y tratamiento - Top Doctors”) Puede estar acompañado por otros trastornos mentales, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el trastorno bipolar².

Trastorno De Déficit De Atención E Hiperactividad

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno mental que comprende una combinación de problemas persistentes, como dificultad para prestar atención, hiperactividad y conducta impulsiva. Los síntomas del TDAH en adultos pueden no ser tan claros como los síntomas del TDAH en niños. En los adultos, la hiperactividad puede disminuir, pero los problemas con la impulsividad, la inquietud y la dificultad para prestar atención pueden continuar. El tratamiento del TDAH en adultos incluye medicamentos, asesoramiento psicológico (psicoterapia) y tratamiento para cualquier afección de salud mental que se presente junto con el TDAH. (“Trastorno de

¹ Proceso de análisis del estado de un paciente mediante la técnica de interrogatorio

² Estado emocional caracterizado por altibajos que llevan rápidamente de la euforia a la depresión u otras condiciones, incluso, más fuertes.

déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en adultos”)

Síndrome de Tourette

El síndrome de Gilles de la Tourette (síndrome de Tourette o ST) es un trastorno neurológico que se manifiesta primero en la infancia o en la adolescencia, antes de los 18 años. El síndrome de Tourette se caracteriza por muchos tics motores y fónicos que perduran durante más de un año. Por lo general, los primeros síntomas son movimientos involuntarios (tics) de la cara, de los brazos, de los miembros o del tronco. Estos tics son frecuentes, repetitivos y rápidos. (“¿Qué es el síndrome de Tourette?”) El primer síntoma más habitual es un tic facial (parpadeo, contracción de la nariz, muecas). "Pueden reemplazarlo o agregarse otros tics del cuello, del tronco y de los miembros." (“Lewis Capaldi confiesa que padece Síndrome de Tourette: ¿qué ... - LOS40”)

Trastorno Obsesivo Compulsivo³

Por lo general, en esta condición el individuo reconoce la falta de sentido de la conducta (algo que no siempre ocurre en niños pequeños) y no obtiene placer en realizar esta actividad, aunque esta disminuye la ansiedad provocada por su obsesión. (“Trastorno obsesivo-compulsivo - Wikipedia, la enciclopedia libre”) Es característico que la persona que sufre un TOC sea reacia a revelar a los demás sus síntomas, por lo que resulta frecuente que acuda en busca de ayuda muchos años después de la aparición del problema, así como la presencia de cuadros de depresión concurrentes de hecho, alrededor del 34 las personas con TOC sufren de depresión en el momento de diagnosticarse la enfermedad, mientras que el 66 % la sufrirá a lo largo de su vida. Muchas personas, a veces, tienen pensamientos que les

³ Compulsiones son conductas repetitivas, generalmente «caprichosas», y aparentemente finalistas que se realizan según determinadas reglas de forma estereotipada y cuya principal función es reducir la ansiedad provocada por la obsesión.

molestan, y puede que sientan que tienen que hacer algo acerca de esos pensamientos, aunque sus acciones no tengan sentido. (“Trastorno obsesivo-compulsivo - Centers for Disease Control and Prevention”)

Estrés

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal. (“¿Qué es el estrés? - Clínica Hispana Woodforest”) Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay estrés positivo. En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio. (“Estrés: Síntomas, Tratamientos, Qué es, e Información - CuidatePlus”)

Esquizofrenia

Los síntomas de la esquizofrenia pueden dificultar la participación en las actividades cotidianas o habituales, pero existen tratamientos eficaces. Por lo general, las personas con esquizofrenia son diagnosticadas entre los 16 y los 30 años, después de un primer episodio de psicosis. Comenzar el tratamiento lo antes posible después de este primer episodio es un paso importante hacia la recuperación. Las personas con síntomas psicóticos pueden perder el sentido compartido de la realidad con los demás y ver el mundo de una manera distorsionada. (“NIMH » La esquizofrenia”)

Las personas que sufren de esquizofrenia pueden sufrir de delirios cuando tiene creencias que no son ciertas y pueden parecer irracionales a los demás, así como trastornos

del pensamiento cuando razona de manera inusual o ilógica. Las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, aspectos del entorno y las experiencias de vida de una persona pueden desempeñar una función en el desarrollo de la esquizofrenia. Hay investigaciones que muestran que es más probable que las personas con esquizofrenia tengan diferencias en el tamaño de ciertas áreas del cerebro y en las conexiones entre las áreas que lo conforman. (“NIMH » La esquizofrenia”)

Borderline

"El trastorno límite de la personalidad es un trastorno de la salud mental que impacta la forma en que piensas y sientes acerca de ti mismo y de los demás, causando problemas para insertarse normalmente en la vida cotidiana." (“Caso clínico: trastorno límite de personalidad”) "Con el trastorno límite de la personalidad, se tiene un temor profundo al abandono o a la inestabilidad, y se puede tener dificultad en tolerar estar solo." (“Trastorno límite de la personalidad - Síntomas y causas - Mayo Clinic”)

El trastorno límite de la personalidad afecta la manera en la que te sientes, en la que te relaciona con los demás y en la que te comportas. Entre los signos y síntomas pueden encontrarse los siguientes: miedo intenso de abandono, incluso llegar a medidas extremas para evitar una separación o un rechazo real o imaginario Un patrón de relaciones intensas inestables, como idealizar a una persona por un momento y luego creer que esa persona no muestra interés o es cruel. Cambios rápidos de identidad e imagen propias que incluyen el cambio de metas y valores, y verse a sí mismo como malo y como si no existieras Períodos de paranoia relacionada con el estrés y pérdida de contacto con la realidad, que puede durar desde algunos minutos hasta algunas horas. (“Trastorno límite de la personalidad - Síntomas y causas - Mayo Clinic”)

Comportamiento impulsivo y riesgoso, como apuestas, conducción imprudente, sexo inseguro, ola de gastos, atracones o abuso de drogas, o sabotaje del éxito al dejar de repente un buen trabajo o terminar una relación positiva. Amenazas o conductas suicidas o autolesiones, a menudo en respuesta al miedo de separación o rechazo. Grandes cambios de humor que pueden durar desde algunas horas hasta algunos días, que pueden incluir felicidad intensa, irritabilidad, vergüenza o ansiedad. Sentimientos continuos de vacío Enojo intenso, inadecuado, como perder el temperamento con frecuencia, ser sarcástico o amargado o tener peleas físicas. (“Caso clínico: trastorno límite de personalidad”)

Para Tener En Cuenta Para Identificar La Necesidad De Evaluación O Tratamiento

En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. El bienestar y la salud mental son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. (“SALUD MENTAL La Calidad de Vida es un factor a tener en cuenta en los ...”) "A continuación, proporcionamos una serie de consejos para cuidar la salud mental: Mantener relaciones personales saludables: el contacto social se asocia con la oxitocina, un neuropéptido que proporciona sensación de bienestar." (“¿Cómo cuidar la salud mental? | SOM Salud Mental 360”) Tener tiempo de relajación o una afición: mantener la mente activa y ocupada en una afición nos ayuda a ser consciente de nuestras propias capacidades, a trabajar de forma productiva y a afrontar mejor las tensiones normales del día a día.

La identificación de una necesidad de evaluación o tratamiento de salud mental puede resultar confusa o estresante. Si bien existen algunos indicadores generales que pueden sugerir la presencia de un trastorno mental, es importante tener en cuenta que muchos de estos síntomas también pueden estar presentes en personas que no tendrán un trastorno

mental. Los profesionales de la salud mental utilizan una variedad de herramientas para evaluar si una persona tiene un trastorno mental. Estas evaluaciones se basan en la sintomatología, la historia clínica y el contexto social de la persona. A continuación, se presentan algunos signos para tener en cuenta si sospecha que usted o alguien que conoce:

- Desorden alimenticio y en los horarios de sueño
- Dificultad para afrontar los problemas o realizar actividades de la vida cotidiana.
- Desmotivación o retiro de las actividades normales
- Pensamientos negativos o "mágicos"
- Ansiedad excesiva
- Tristeza, depresión
- Pensamientos suicidas o daño a otros
- Abuso de sustancias psicoactivas
- Cambios extremos de humor en el diario vivir
- Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento así mismo o los demás

Estrategias De Prevención

Estrategias de afrontamiento incluyen:

- Mantener conexiones a pesar del distanciamiento social
- Establecer rutinas
- Hacer ejercicios
- Aprender y mantenerse intelectualmente activo
- Pasar tiempo positivo en familia
- Practicar la meditación enfocada y relajación

- Limitar la exposición a las noticias por internet o televisión (“Matriz Conceptual AA1 - Ejercicio de organización Conceptual ... - Studocu”)
- Mantener un buen sentido del humor y evitar ver las cosas como catástrofes
- Hablarse positivamente
- Vivir el momento en vez de proyectar preocupaciones sobre el futuro

Interacción Entre Salud Mental Y Salud Física

Salud física es el conjunto de actividades, posturas y funciones que se debe tener para mantener un estado óptimo a nivel fisiológico. Por otro lado, salud mental es el estado en el que el ser humano comprende la necesidad de identificar factores que le permiten pensar, sentir y actuar frente a la vida, esto incluye el bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental y física se relacionan debido a que cada una de ellas genera e influye en el ser humano en una mayor o menor medida. Una mente saludable hace que el cuerpo funcione mejor y a su vez un cuerpo sano genera bienestar emocional para evitar enfermedades. (“Relación entre su salud física y mental I Shaio”)

8. ESTADO DEL ARTE

Para esta investigación se realizó una indagación de artículos, entrevistas, documentos, etc. Donde se evidencia la salud mental en estudiantes universitarios, para nuestra investigación tomamos estos 3 artículos de los cuales nos apoyamos.

Las autoras Mayra Delgado y María Garay (2020) en su investigación hacen un enfoque cualitativo, el cual no solo está apoyado por una encuesta abierta, también cuentan los factores psicológicos y físicos, los cuales afectan la salud mental de los estudiantes. Por otro lado, según Renato Alarcón (2019), la salud mental del estudiantado universitario es un aspecto fundamental en la conducción de la educación superior, garantía esencial de una trayectoria exitosa. Hoy en día, al prestarle más atención que hace algunas décadas, se detecta una mayor prevalencia de una variedad de cuadros clínicos de severidad diversa, dentro de los cuales predominan estados de depresión y ansiedad. (“La Salud Mental de los estudiantes universitarios - SciELO”) La Universidad de Caldas (2018), desde el departamento de Bienestar hacen una atención hacia el estudiantado que tiene algún problema de salud mental, para ello hacen un llamado de cuidado personal y como Universidad el apoyo que se realiza es en los proyectos de vida, de tal forma analizan como se ve afectado el estudiante y no llegue actividades suicidas o autodestructivas.

La salud mental es definida por la OMS como un estado de bienestar en el que la persona afronta el estrés usual de la vida en familia y en comunidad o como el desarrollo de las potencialidades de la persona, es parte integral de la salud pública. Esto significa que la promoción de la salud, así como la prevención de los problemas y trastornos mentales, debe trascender la tradicional separación de la salud mental como si esta fuera un campo aparte de la salud en general. (“La salud mental en Colombia - SciELO”) La salud mental es

fundamental para la salud pública y hay muchas razones para que sea así: los trastornos mentales son frecuentes, afectan a dos de cada cinco personas adultas en nuestro país, ningún nivel socioeconómico o área geográfica es inmune a ellos, son costosos tanto económica como emocionalmente para la persona, la familia y la sociedad, y la coexistencia de enfermedades físicas y trastornos mentales es muy frecuente (Bioética, 2013) (“Redalyc.La salud mental en Colombia”)

9. RESULTADOS

Para la realización de dicha investigación se realizó consulta a profesional en formación Paola Giraldo, quien cursa último semestre de psicología en la Universidad Konrad Lorenz en la ciudad de Bogotá y actualmente realiza pasantías en la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres, en calidad de futura profesional expresa ampliamente su concepto sobre las siguientes preguntas.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales, este es un proceso complejo que todos experimentan de manera diferente, con diversos niveles de gravedad, sufrimiento, resultados sociales y clínicos que pueden variar ampliamente. La atención de la salud mental protege la capacidad de una persona para disfrutar de la vida, hacerlo requiere equilibrar las actividades de la vida, las responsabilidades y la búsqueda de la estabilidad psicológica. (“Importancia de la salud mental en niños - drduany.org”)

¿Cómo detectar a un estudiante que presenta indicios de alguna enfermedad de salud mental?

Es importante tener en cuenta diversos indicios para detectar posibles enfermedades mentales en una persona. Estos indicios pueden incluir problemas de concentración, memoria o dificultad para pensar con claridad, cambios en el apetito, sentimientos de tristeza, vacío, desesperanza o falta de valor, pérdida de interés en actividades que solían disfrutar, preocupación excesiva, irritabilidad o inquietud, cambios en el patrón de sueño, estallidos de ira, falta de deseo de estar cerca de otras personas o participar en actividades. También es relevante estar atentos a síntomas como la percepción de oír o ver cosas que otras personas no experimentan, episodios de pánico extremo, inicio de nuevos comportamientos o rituales repetitivos, cambios frecuentes en el estado de ánimo o energía, alteraciones en la forma de

vestir. Estar consciente de estos indicios puede ayudar a identificar la necesidad de buscar apoyo y tratamiento adecuado en caso de sospechar una enfermedad mental.

¿Cómo la universidad puede llegar a ser una de las causas para que un estudiante presente enfermedades de salud mental?

La vida universitaria puede desencadenar diversas dificultades en la salud mental de los estudiantes. Entre ellas, se encuentra la presión académica generada por el entorno universitario exigente, los cambios en el estilo de vida asociados con la universidad, como enfrentar nuevas demandas académicas y equilibrarlas con la vida social y posibles responsabilidades laborales, y el estrés financiero derivado del costo de la educación también puede contribuir a la aparición de problemas emocionales, como estrés, ansiedad y síntomas depresivos en los estudiantes.

¿Cómo mejorar la calidad de salud mental de un estudiante?

Para mejorar la salud mental de los estudiantes, es importante adoptar buenos hábitos alimenticios, incluyendo una dieta equilibrada que contenga proteínas, frutas y verduras. Asimismo, realizar ejercicio físico al menos dos veces a la semana ayuda a promover el bienestar; mantener relaciones interpersonales saludables y evitar el consumo de sustancias psicoactivas también son aspectos fundamentales. Otros factores que contribuyen a la salud mental incluyen dormir lo suficiente, alrededor de 8 horas diarias, y fomentar el hábito de la lectura. Además, es beneficioso brindar a los estudiantes herramientas para enfrentar el estrés y otras emociones abrumadoras, como técnicas de relajación, entre las que se incluyen la respiración consciente, la práctica del mindfulness y el desarrollo de habilidades para resolver problemas.

¿Se nace con algún tipo de enfermedad mental?

Los problemas de salud mental no tienen una única causa, sino que son el resultado de una interacción compleja entre factores genéticos y ambientales. (“Trastorno mental -

Wikipedia, la enciclopedia libre”) Si bien la predisposición genética puede influir en la vulnerabilidad de una persona hacia ciertos trastornos mentales, es importante destacar que el entorno y las experiencias de vida también desempeñan un papel crucial en el desarrollo y la manifestación de estas condiciones.

¿Cómo las universidades pueden intervenir y realizar un proceso de mejora en un estudiante con problemas de salud mental?

En caso de que los estudiantes requieran atención en salud mental, las universidades pueden intervenir de diversas formas para brindarles apoyo adecuado. Esto implica proporcionar información y recursos relevantes, capacitar al personal docente y administrativo en temas de salud mental, y contar con profesionales especializados en psicología para abordar los casos de manera adecuada. Además, se pueden ofrecer herramientas como terapia y capacitaciones específicas para ayudar a los estudiantes a adaptarse al entorno académico de manera efectiva, si es necesario.

9. CONCLUSIÓN

En el presente estudio tuvo como objetivo, evaluar la salud mental, la necesidad de ayuda psicológica, factores estresantes y hábitos nocivos que tiene el estudiante de la Universidad CUN, Corporación Unificada Nacional de Educación Superior. Proponemos una reflexión latente sobre la salud mental en el entorno educativo, partiendo de las carencias de atención psicológica en la carrera y la población universitaria en general, que conlleva a grandes inconvenientes a nivel personal y social en los estudiantes, sus familias, trabajo y rendimiento académico, dando a conocer algunas de las enfermedades más comunes con el fin de poner en conocimiento a la comunidad educativa de algunos síntomas que cada uno pueda presentar, dejando en claro que sobre cualquier tipo de sospecha de presentar alguna de las enfermedades en mención deben buscar ayuda profesional en pro del bienestar de cada uno de nosotros. Se evidencia como la proporción de estudiantes con alteraciones en salud mental es mayor en el cada vez.

Encontramos dificultades para que con claridad se puedan identificar cualquier tipo de diagnóstico positivo o negativo ya que es un tema netamente psicológico y nuestro perfil junto a las herramientas utilizadas resultan insuficientes para poder brindar una respuesta acertada, encontramos que los problemas económicos, cotidianos y de relaciones personales en muchas ocasiones resultan externos para la universidad pero se debe articular más campañas de prevención en las que no necesariamente la universidad está obligada a solucionar pero se sugiere alertar sobre las ayudas profesionales que se deben tomar como forma de prevención.

Hemos estado explorando diversos temas de salud mental. Hemos aprendido sobre el impacto que la salud mental tiene en nuestras vidas, los factores que contribuyen a un buen estado de salud mental, y algunos de los principales problemas de salud mental. En resumen, la salud mental es una parte importante de nuestra vida y es algo que debemos

cuidar. Debemos estar atentos a los signos de un problema de salud mental y buscar ayuda si necesitamos.

De acuerdo con la investigación los desenlaces nefastos de padecer alguna enfermedad mental se dan principalmente por el desconocimiento y la falta de atención para un oportuno tratamiento de la enfermedad, es por ello por lo que se hace hincapié en la necesidad de generar canales de atención y poner en conocimiento signos de alarma para evitar los desenlaces no deseados en los estudiantes. En síntesis, notamos que la salud mental es un tema bastante complejo en el que las soluciones rápidas y efectivas son casi imposibles de encontrar, la ayuda profesional es indispensable para tratamientos positivos, las afectaciones en mención de nuestro problema fueron, son y serán una problemática latente en cualquier ámbito estudiantil y se deben implementar campañas de concientización en pro del bienestar estudiantil.

10. REFERENCIAS

- Personal de Mayo Clinic (14 de diciembre de 2021) Salud mental: que es normal y que no. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>
- Personal de Mayo Clinic (11 de noviembre de 2021) Trastornos de ansiedad. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Organización Panamericana de la Salud. Depresión. <https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad%20que%20se%20caracteriza%20por%20una,durante%20al%20menos%20dos%20semanas.>
- Elia, J. Manual MSD (Abril 2021) Trastorno desafiante por oposición. <https://www.msmanuals.com/es-co/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-mentales-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastorno-desafiante-por-oposici%C3%B3n-tdo>
- Ramírez, L. Top Doctors España (13 de noviembre de 2012) ¿Que es un trastorno de conducta? <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastorno-de-conducta>
- Personal de Mayo Clinic (25 de enero de 2023) Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/adult-adhd/symptoms-causes/syc-20350878>
- Tourette Association of America. ¿Qué es el síndrome de Tourette? <https://tourette.org/about-tourette/overview/espanol/medicos/que-es-el-sindrome-de-tourette/>
- Phillips, K. Manual MSD (enero 2021) Trastorno Obsesivo Compulsivo TOC. <https://www.msmanuals.com/es-co/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-obsesivo-compulsivo-y-trastornos-relacionados/trastorno-obsesivo-compulsivo-toc>
- Gallardo, I. Cuidate Plus (8 de febrero de 2021) Estrés <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Sánchez, M. Cuidate Plus (01 de marzo de 2022) Esquizofrenia <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/esquizofrenia.html>
- Personal de Mayo Clinic (13 de diciembre de 2022) Trastorno límite de la personalidad <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/borderline-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20370237>
- Personal de Mayo Clinic (13 de diciembre 2022) Enfermedad mental <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- Mass General & Partners in Health; Dr. Giuseppe Raviola (mayo 18 de 2020) Salud mental general y estrategias de afrontamiento <https://www.massgeneral.org/es/guia-de-recursos-de-salud-mental/salud-mental-general>
- Monsalve, P. Dr. Castañeda, JM. Fundación Clínica Shaio. (Abril 07 de 2022) Salud física y salud mental, cómo se relacionan entre sí. <https://www.shaio.org/relacion-salud-fisica-y-mental#:~:text=La%20salud%20mental%20y%20f%C3%ADsica,bienestar%20emocional%20para%20evitar%20enfermedades.>
- Delgado, M; Garay, M. (2020) *Factores protectores y de riesgo de salud física y mental en los*

estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia- campus Villavicencio: Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Universidad Cooperativa de Colombia Villavicencio. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/0bf4335b-63d5-4345-a985-2e53c002331a/content>

"Alarcón, R. (2019) *La Salud Mental de los estudiantes universitarios.*" ("Ensayo "La educación en el Perú" - Studocu") Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>

Universidad de Caldas (2022) *La salud mental de la comunidad universitaria, una prioridad para la Oficina de Bienestar Universitario.* ("La salud mental de la comunidad universitaria, una prioridad para la ...") Recuperado de <https://www.ucaldas.edu.co/portal/la-salud-mental-de-la-comunidad-universitaria-una-prioridad-para-la-oficina-de-bienestar-universitario/>

Biomédica vol.33 no.4 Bogotá Oct./Dec. 2013

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001