

INFLUENCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES EN  
ENFERMEDADES MENTALES EN LA I.E.MADRE MARÍA MAZZARELLO.

MARIANA AMAYA CARDONA  
ISABELA JARAMILLO GONZÁLEZ  
MARIANA ZULUAGA PINEDA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.  
DARWIN VALMORE FRANCO GALLEGO

FECHA.

28/04/22

## Tabla de contenido.

<b>Dedicatoria.</b>	3
<b>Agradecimientos.</b>	3
<b>Introducción.</b>	4
<b>Capítulo 1: Planteamiento del problema.</b>	5
<b>Formulación del problema:</b>	5
<b>Delimitación del problema:</b>	6
<b>Objetivo general:</b>	6
<b>Objetivos específicos:</b>	6
<b>Justificación:</b>	6
<b>Antecedentes:</b>	7
<i>Local:</i>	7
<i>Nacional:</i>	8
<i>Internacional:</i>	9
<b>Capítulo 2: Marco referencial.</b>	10
<b>Capítulo 3: Metodología de la investigación.</b>	27
<b>Hipótesis:</b>	27
<b>Diseño metodológico:</b>	29
<b>Población y muestra:</b>	32
<b>Técnicas e instrumentos de recolección de información:</b>	33
<b>Capítulo 4: Informe final.</b>	40
	43
<b>Referencias.</b>	50

### **Dedicatoria.**

El presente trabajo investigativo lo dedicamos a nuestras familias, ya que sin ellas no se hubiera tenido el impulso de seguir inspirándonos y darnos fuerzas para continuar con el proceso de obtener uno de los anhelos más esperados, desarrollar de la mejor manera el proyecto de investigación.

A todas las personas que nos han apoyado y hecho que el trabajo se realice de la mejor manera, no solo a nivel intelectual, sino también emocional, en donde el apoyo para que el trabajo se realizara de la mejor manera fue esencial.

### **Agradecimientos.**

Por las horas vividas, por la paciencia, por el cansancio de estar luchando por el proyecto de investigación; le agradecemos a nuestro profesor de Filosofía y Lengua Castellana, Darwin, debido a que nos brindó todo su apoyo y una excelente guía para el desarrollo del proyecto de la mejor manera, a la madre de Mariana Amaya, al padre de Isabela Jaramillo y Familia de Mariana Zuluaga, ya que sin ellos no se hubiera conseguido todos los conocimientos adquiridos; nos abrieron sus puertas compartiendo todos sus saberes e instrucciones para una eficaz mejora del proyecto.

Una de las personas más esenciales, que sin ellas no hubiera sido posible todo el proceso y desarrollo del proyecto de investigación, son las psicólogas de la I.E. Madre María Mazzarello, donde sin sus conocimientos y su profesionalismo no se hubiera recolectado la información necesaria y experta de parte de ellas.

## **Introducción.**

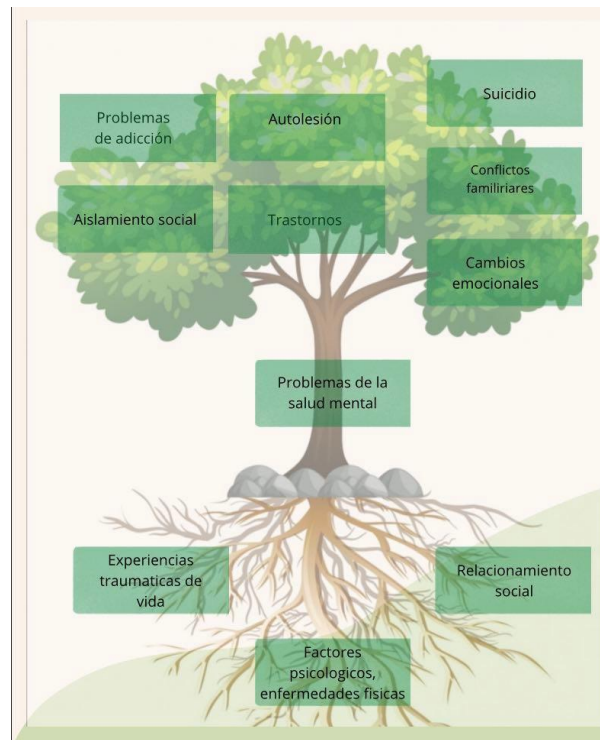
Dentro del desarrollo cotidiano del individuo vemos y encontramos diferentes actos tanto propios como ajenos que son causantes o influyentes en la salud mental del sujeto, como desde el nacer mismo el hombre se ve afectado por su entorno (en este caso, estudiantil) su libre desarrollo y proyección individual.

La vida social, las relaciones interpersonales, la familia, el desarrollo personal, las costumbres y actitudes frente a las diferentes situaciones de vida, todos son determinantes en la salud mental, evolución y crecimiento sano de la actividad de cada individuo.

El proyecto de investigación apunta a una pregunta que es el componente a desarrollar durante todo el proyecto, que como equipo se resolvió por medio de estrategias y explicaciones de los respectivos comportamientos en las estudiantes, los cuales fueron muy puntuales por medio de las psicólogas de la I.E Madre María Mazzarello que nos proporcionaron la información total de las estudiantes que padecían de una enfermedad mental, pocos casos se conocen, pero los mismos necesitan ser tratados por un profesional de la salud mental, para así no llegar a una situación más avanzada o crónica, que más adelante se tengan que proporcionar medicamentos.

Por medio de la información recolectada por el personal capacitado de la institución, se dio a conocer las diferentes causas y consecuencias de las enfermedades mentales, lo cual nos abre un camino muy amplio sobre actitudes, comportamientos e interacciones del individuo frente a diversas situaciones en su cotidianidad.

## Capítulo 1: Planteamiento del problema.



### Formulación del problema:

Nuestro problema central abarca los problemas de la salud mental, de los cuales nacen ciertas causas como experiencias traumáticas de vida, factores biológicos, relacionamiento social, y enfermedades físicas; de esta también se derivan ciertas consecuencias que comprenden los siguientes ítems, aislamiento social, autolesión, problemas de adicción, trastornos, cambio de las emociones, suicidio, y conflictos familiares, después de mencionar lo anterior podemos deducir que el rendimiento académico se ve afectado por problemas de la salud mental.

**Delimitación del problema:**

¿De qué manera influyen las relaciones sociales y familiares en el entorno de una persona con problemas de salud mental en la IE. Madre María Mazzarello en 2022?

**Objetivo general:**

Se desea identificar cuales relaciones sociales y familiares influyen en el entorno de la comunidad, para así hacer una intervención a todo el colectivo

**Objetivos específicos:**

1. Encontrar cual es el causante principal de los problemas de la salud mental
2. Identificar las estudiantes con bajo rendimiento académico, dar un acompañamiento, seguimiento, intervención y un control periódico mediante la evolución de la estudiante
3. Elaborar estrategias para tener un mejor control sobre problemas de salud mental

**Justificación:**

Se quiere investigar este problema debido al bajo desempeño de las estudiantes, es importante saber que las enfermedades mentales, pueden llegar a desestabilizar a una estudiante en su rendimiento académico, puede verse afectado debido a sus cambios emocionales, se necesaria una mejoría para fortalecer su interés.

Esta problemática tiene su influencia más directa en el hogar, ya que en el entorno familiar es donde se desarrolla originalmente dicha situación, es donde se inicia todo este

proceso específico, en el cual se dan ciertas circunstancias que influyen en todos los aspectos de la misma, debido a que esto altera el normal desarrollo, hay que cambiar muchas cosas dentro de la convivencia familiar que se adapte a las exigencias de tal situación, que vayan en pro de ayudar a la persona afectada puesto que es un paciente especial al cual hay que entender y comprender para ayudarlo y llevarlo a la normalización de su vida cotidiana, para que pueda proyectarse en la sociedad y pueda llevar una vida normal de una persona que tiene sueños y esperanzas y que pueda realizar un proyecto de vida, que se integre e inserte dentro del tejido social como miembro activo con deberes y derechos.

Dentro del proceso educativo de formación integral de una persona con estas características se cree que la I.E. Madre María Mazzarello juega un rol fundamental ya que es allí donde se complementa este proceso de formación del individuo, que pueda ayudar de forma muy positiva a que esta persona salga adelante y pueda llegar a ser un ciudadano de bien.

### **Antecedentes:**

#### *Local:*

En la institución se ven más afectaciones de manera negativa debido a que el acompañamiento de algunas familias, y el entorno social de las estudiantes con afectaciones de salud mental no son los óptimos, esto hace que las personas no se integren, además puede generar bajo rendimiento escolar, pérdida de interés académico, procesos lentos de aprendizaje, y aislamiento social.

En este año se han realizado entre 40-50 atenciones psicosociales, de la cuales el 50% eran por afectaciones de la salud mental y falta de acompañamiento familiar de estas estudiantes. (Grisales, 2022) PEEP

Al tener conocimiento de estas cifras, podemos distinguir que las interacciones familiares y sociales, pueden tener una afectación en el individuo.

### *Nacional:*

En la población de 60 años y más, el 22% (19,4%-24,9%) dijo no haber recibido apoyo nunca, esta ayuda es solicitada en el 84,1% (80,9%-86,8%) de los casos a miembros de su familia. También se encontró que hay escasa confianza en los vecinos (entre el 49,9% y el 66,8%); en condiciones de pobreza la cordialidad es mayor y hasta 14,8% de los niños de 7 a 11 años, y 21,3% de las personas de 45 a 59 años se han sentido discriminadas. Se perciben carencias afectivas y económicas en la población infantil, solo el 51,5% de los niños de 7 a 11 años viven con sus padres biológicos. En lo que se refiere a la exposición a diferentes formas de violencia, se encontró que el 13,7% (10,6-17,4) de la población infantil entre 7 y 11 años, el 18,3% (14,9-22,4) de los jóvenes entre 12 y 18 años y el 18,7%. (Gaviria, Correa, & Davila , 2017, pág. 19)

Se habla de que las enfermedades mentales en Colombia se dan más a las personas de mayor edad y son normalmente diagnosticados con alzhéimer. En los niños se diagnostica una enfermedad mental como la hiperactividad, trastornos de conducta, déficit de atención, trastorno compulsivo, entre otras razones; son a causa de falta de afecto, abandonado o es huérfano, discriminación, violencia y/o agresión.

Los jóvenes de 12 a 18 años pueden ser más vulnerables y fáciles de que estas enfermedades estén en ellos, la mayoría puede reducir el avance de la enfermedad.

*Internacional:*

Si bien, producto de los esfuerzos realizados por la OMS es la incorporación de la meta 3.4 sobre promoción de salud mental y bienestar en los ODS, la OMS ha hecho un llamado a mejorar el acceso de las personas a servicios de salud mental de calidad, pues de acuerdo con las declaraciones del Secretario General de Naciones Unidas Antonio Gutiérrez en octubre de 2020, en países de ingresos bajos y medios, un poco más del 75% de personas con problemas de salud mental no reciben ningún tipo de tratamiento, reiterando así la necesidad de actuar de manera coordinada para mejorar la cobertura a asistencia de salud mental y que permita la recuperación luego de la crisis del COVID-19; considerando que la salud mental se ha convertido en un desafío mayor a causa de los fallecimientos, el confinamiento y las distintas cuarentenas que han vivido los países como mecanismo para contener la propagación del virus.

Para el caso de Colombia y de acuerdo con los resultados de la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social, en el año 2015 se encontró que alrededor del 52,2% de los jóvenes encuestados presentaba entre uno o dos síntomas de ansiedad, así como se identificaba que, alrededor del 36,6% de la población encuestada entre 12 y 17 años consideraba que su estado de salud era excelente; por su parte alrededor del 47,6% la población de 60 años y más consideraba que su estado de salud

era bueno, mientras que el 23,8% de la población encuestada perteneciente a este grupo consideraba que su estado de salud era excelente. (Alonso & Chávez, 2021, pág. 7)

## **Capítulo 2: Marco referencial.**

El **marco** de referencia es un segmento fundamental que abarca los antecedentes, teorías y métodos científicos que se utilizarán para la realización de una investigación. Además, este apartado debe incluir algunas regulaciones y lineamientos que se tendrán en cuenta a la hora de buscar resultados.

### **Marco contextual:**

“El marco contextual, también es conocido como parte del planteamiento del problema. Para efectos de la investigación se le observa y se adopta ser una guía de la tarea y proceso de investigación; lo anterior con la intención de dar seguimiento congruente y específico a lo que se desea investigar; por ello resulta ser una parte integral de la investigación que se realiza”. (Universidad Autónoma Del Estado De México, 2018)

Los intereses u objetivos de un marco contextual son: la ubicación del problema y que aspectos o fenómenos actúan en la detonación o iniciación de la problemática.

Dentro del marco investigativo, damos profundidad y énfasis a los factores que influyen en la raíz del problema.

Para este caso evaluaremos las enfermedades mentales dentro de la I.E. Madre María Mazzarello, actores influyentes, aspectos sociales, unidad y desarrollo familiar, interacción social, desarrollo cultural, socioeconómico y desarrollo individual.

Habiendo identificado las causas principales de estas enfermedades se prioriza atención especial a las estudiantes cuya necesidad así lo requiera.

El proceso investigativo es importante, debido a que desea identificar las grades problemáticas en el presente año, del sector primario de la I.E Madre María Mazzarello, logrando interiorizar los problemas de salud mental y como son tratados en el sector estudiantil.

Se debe de tener en cuenta el acompañamiento psicológico que se brinda en la I.E Madre María Mazzarello, donde allí se puede expresar libremente con personal capacitado y profesional este tipo de situaciones, donde se tiene la certeza que la información suministrada estará en un lugar seguro y de suma privacidad, los casos que se pueden evidenciar frecuentemente son: violencia intrafamiliar, abuso sexual, abandono de padres, pobreza extrema, discriminación, adicción a las drogas o desigualdad de clases, para ello se cuenta con programas donde se inicia con un seguimiento y acompañamiento a cada estudiante, posteriormente y teniendo en cuenta la problemática particular, se remite a personal de salud, comisaria, bienestar familiar según aplique el caso.

“Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida” (Grupo de Gestión Integral para la Salud Mental, 2017)

En esta investigación, se intenta comprender la manera en que las relaciones sociales, familiares y acontecimientos de vida, pueden afectar al individuo de manera traumática, tanto así que logre desarrollar un problema de la salud mental, con esto se quiere probar que tan influyentes son estas relaciones para el buen desarrollo de la persona afectada, además persuadir al sujeto a nuevas interacciones con el mundo exterior, en donde éste pueda incrementar el buen relacionamiento con el otro.

Hay una mediada probabilidad que una persona del común desarrolle un tipo de enfermedad de la salud mental, pero en su mayoría se evidencia que no se llega a tener un deterioro significativo en su vida diaria, ya que al clasificar las diferentes enfermedades, ya sean, depresión, ansiedad, bipolaridad, entre otras, se llega a que el sujeto no se llega a ser afectado en un 100% en sus actividades cotidianas como lo son lo laboral y personal según lo observado.

Sin embargo las personas con problemas de salud mental son más propensas a desarrollar enfermedades patológicas como diabetes, cardiopatías, cáncer de colon, entre otros. Por eso, a la hora de referirse a la salud mental o a la salud física, éstas no deberían tratarse de manera separada porque existen muchas asociaciones entre salud mental y enfermedades crónicas que tienen un impacto significativo en la persona.

Si bien podemos concluir que la enfermedad del siglo es la ansiedad y la depresión, se puede asegurar que es la problemática más grande de salud mental en el mundo, lo que lleva consigo a las estudiantes que llevan en su cotidiano una de estas enfermedades mentales, la cual está afectando la calidad de vida de muchas estudiantes, hay diversos estudios que relacionan la ansiedad y la depresión con el aumento del riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.

Adicionalmente las estudiantes que poseen alguna enfermedad de salud mental pueden repercutir en efectos secundarios al momento de una automedicación la cual puede despertar otros padecimientos y problemas de salud ajenos, por eso la importancia de tener un diagnóstico por parte del personal capacitado y un correcto seguimiento son vitales para la superación del problema; por otra parte, los factores de vida como un estilo de alimentación saludable, hacer ejercicio y estar tranquilos son de gran importancia al momento de iniciar con el tratamiento, para así tener la mente ocupada.

“Como parte de las estrategias de cuidado y prevención de la salud mental, la Alcaldía de Medellín implementará este año 250.000 intervenciones en entornos educativos, laborales, familiares, virtuales e individuales con los programas Dame Razones, Código Dorado, Línea Amiga, Escuchaderos, Familias Fuertes y Resilientes, Centros de Escucha, Tomarnos el Mundo y Medellín Me Cuida Salud.

Entre 2021 y el inicio de 2022, la Línea Amiga recibió 23.435 llamadas y 2.679 de ellas se derivaron al Código Dorado. Esta línea ofrece acompañamiento psicológico gratuito las 24 horas, los siete días de la semana.” (Toro, 2022)

Se puede evidenciar como en los últimos meses en la ciudad de Medellín se observa las diferentes atenciones recibidas a los pacientes con dichas enfermedades, aquí se demuestra la prioridad y atención que se reciben diariamente en la localidad, en el cual se dan intervenciones en lugares **educativos**, laborales, familiares etc. En donde se logre hallar el mayor número de personas que en consecuencia necesiten la atención que se requiera brindarles.

Se quiere demostrar la gran importancia que tienen este tipo de líneas para el buen desarrollo cognitivo de aquellas personas que lo necesiten, además se pretende dar varias estrategias para que así las estudiantes de la I.E. Madre María Mazzarello ubicada en la ciudad de Medellín, se vean impulsadas a buscar este tipo de ayudas para la mejora y buen desarrollo de su salud mental a lo largo de su vida, para que llegado caso de su vida necesitan este tipo de atención, sean libres de poder desarrollar sus emociones y sensaciones a estas líneas de ayuda gratuita, además se desea incentivar a aquellas estudiantes a que den una iniciativa a otras compañeras que requieran de esta ayuda.

Según lo dicho anteriormente y observado en los últimas semanas se llega a la conclusión que en la I.E.M.M.M ubicada en Medellín se ha dado una mayor atención a este tipo de situaciones, debido a que en gran parte la pandemia ocasionó que las enfermedades mentales aumentaran de manera significativa, ya que el encierro, falta de interacción con la sociedad y otras variables, desengrosaran mayor ansiedad y número de casos de violencia intrafamiliar, además de esto, suicidios por la falta de acompañamiento de personal capacitado, debido a la gravedad de la situación, varias entidades de caja de compensación (Comfama y Comfenalco) optaron por la implementación de ayudas

telefónicas, video conferencias y citas presenciales, con el fin de dar una ayuda necesaria que permitiera la disminución y solución de casos.

### **Marco teórico:**

Un marco teórico es un conjunto de conceptos y premisas lógicamente desarrollados y conectados entre sí -desarrollados a partir de una o más teorías- que un investigador crea para articular un estudio. Para crear un marco teórico, el investigador debe definir los conceptos y las teorías que proporcionarán la base de la investigación, unirlos mediante conexiones lógicas y relacionar estos conceptos con el estudio que se está llevando a cabo. En resumen, un marco teórico es un reflejo del trabajo que el investigador realiza para utilizar una teoría en un estudio determinado. (Bastis, 2021).

En el marco teórico se hace una sustentación del proyecto con investigaciones previas a las teorías, en este caso serían las enfermedades mentales desde la psicología en la institución educativa Madre María Mazzarello.

En la institución identificaron que la mayoría de casos en donde las estudiantes no rinden bien en el colegio, donde tienen problemas alimenticios, déficit de atención, agresividad, hiperactividad y muchos más... son porque no hay apoyo desde los hogares, en las familias, son muy inestables, hay mal trato por parte de algún integrante familiar, o si hay rechazo hacia la persona, entonces, estos problemas hacen que la mente del individuo genere pensamientos negativos todo el tiempo, querer hacer daño a otros.

Si se habla en general como debe de ser el comportamiento de los docentes y todos los directivos dado que es con quienes conviven los niños y jóvenes gran parte de su vida, entonces hablando primero de los docentes, que adquieren un rol importante a la hora de promover el bienestar y minimizar los problemas de salud mental.

En los últimos años, se ha presentado el enfoque de redes para los trastornos mentales como una forma alternativa de conceptualizarlos. En este enfoque, los trastornos mentales surgen de interacciones directas entre los síntomas. Aunque el enfoque de redes ha dado lugar a muchas metodologías nuevas y aplicaciones importantes, aun no se ha formulado completamente como una teoría científica de los trastornos mentales. El presente artículo tiene como propósito desarrollar tal teoría, postulando una serie limitada de principios teóricos en relación con la estructura y la dinámica de las redes de síntomas. En el centro de la teoría yace la noción de que los síntomas de las enfermedades mentales están causalmente conectados a través de innumerables mecanismos biológicos, psicológicos y sociales. Si estas relaciones causales tienen suficiente fuerza, los síntomas pueden generar un nivel de retroalimentación que los vuelve auto sostenibles. En este caso, la red puede trabarse en un estado patológico. La teoría de redes sostiene que esta es una característica general de los trastornos mentales, que por tanto pueden comprenderse como estados estables alternativos de redes de síntomas fuertemente conectados.

Los escenarios educativos promueven la salud mental en la medida que le brindan a sus estudiantes la capacidad de relacionarse con los otros y de adquirir un sentido de identidad, autoestima, seguridad, pertenencia, dominio, apoyo y participación social, de tal manera que la salud mental de los niños y los adolescentes representa uno de los

grandes retos que deben enfrentar las instituciones educativas hoy en día. A la vez que deben proveer un ambiente seguro y para el desarrollo de las habilidades cognitivas, emocionales y sociales necesarias para sentar las bases de la salud mental, deben dar respuesta a un número creciente de problemas psicosociales y comportamentales que afectan profundamente el aprendizaje, la convivencia y el rendimiento escolar de manera que puedan orientar y significar su vida.

Es indispensable entonces que los docentes conozcan, identifiquen y adquieran estrategias para abordar este tipo de problemas, de tal manera que se pueda intervenir oportuna y adecuadamente previniendo los problemas de salud mental de los estudiantes. Muchas de estas dificultades se derivan de distintas problemáticas a nivel del contexto familiar y sociocultural en que el viven, por lo que pueden ser contrarrestadas con estrategias que promuevan el desarrollo social y emocional, y con intervenciones preventivas a nivel psicosocial.

Marie Jahoda fue una psicóloga social que ideó unas características que están presentes en la mayoría de las personas que se consideran normales. Esto es conocido como salud mental ideal:

- Autopercepción eficiente
- Autoestima realista y aceptación.
- Control voluntario de la conducta
- Verdadera percepción del mundo.
- Mantener relaciones y dar afecto
- Autodirección y productividad

La autora propuso seis criterios generales de salud positiva:

- 1) Actitudes hacia sí mismo.
- 2) crecimiento desarrollo y auto actualización,
- 3) Integración,
- 4) Autonomía,
- 5) Percepción de la realidad y
- 6) Dominio del entorno.

Estos criterios son para encontrar un equilibrio entre las emociones positivas y negativas.

“Además, la teoría de redes tiene implicaciones directas en la forma de comprender el diagnóstico y el tratamiento y señala un programa claro para investigación futura en psiquiatría y disciplinas afines” (Borsboom, 2017)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones. Las asociaciones con estos riesgos son:

- Fallas en el cuidado de la salud mental, pues se pueden convertir en un factor de riesgo para las condiciones físicas crónicas.
- Las personas con trastornos mentales o síntomas psiquiátricos están en mayor riesgo de experimentar condiciones físicas crónicas. Las personas con condiciones físicas crónicas están en riesgo de desarrollar síntomas psiquiátricos (OMS).

Es fundamental que, para promover una buena salud mental, se incentive la actividad física regular, y se tengan una alimentación saludable y buenos espacios de soporte familiar y social. (sabana, 2017).

Las estrategias de la educación física, que pueden atribuir a que las personas no se concentren tanto en sus problemas y sea más difícil de llevarlo, de la educación física se implementan, ver si se logra un equilibrio y sus emociones se controlen y no se disparen de una forma agresiva o mal llevada.

Aparte de esto, se concluye que el sedentarismo puede conllevar a que la persona caiga en depresión, ansiedad, o predisposición para todo, la pereza, por eso en la actividad física es un método psicológico de distracción y rutina para que no caiga en peores enfermedades que lleven a poner la vida en riesgo.

### **Marco conceptual:**

Al referirse a la Salud Mental, La Organización Mundial de la Salud, dice que es el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta todas las esferas de la vida de una persona (lo que pensamos, sentimos, actuamos). Determina cómo manejamos el estrés. Relaciones con otras personas y las decisiones que tomamos. La salud mental es importante a través de todo el ciclo vital de las personas, esto incluye desde el nacimiento, niñez, adolescencia. Juventud, madurez y vejez.

La salud mental está influenciada por:

\*Factores biológicos: como los genes y el equilibrio cerebral

\*Experiencias de vida: Traumas, abusos, pérdidas, interpretación de experiencias

\*Historia Familiar de Salud mental: Antecedentes de enfermedades mentales de familiares cercanos. Además, la forma de relacionamiento entre los miembros de una familia.

Se puede decir que una persona tiene un óptimo desarrollo de su salud mental cuando experimenta como resultado de su buen funcionamiento, en los aspectos cognoscitivos (de conocer), afectivos y conductuales el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el relacionamiento y la recreación.

La adolescencia es un periodo de desarrollo físico, social y psicológico de transición de la niñez a la edad adulta. Se abandona el dominio del cuerpo y se constatan los cambios del desarrollo, junto a la incertidumbre de un entorno cultural diverso, de ofertas y restricciones, de nuevas responsabilidades y sensaciones, hace que algunos adolescentes vivan periodos de estrés sin que eso signifique necesariamente una entidad patológica. Sin embargo, constantemente los profesionales de la salud se ven en la encrucijada de decidir sobre si las preocupaciones y comportamiento de un adolescente determinado son normales o hay signos de patología presente o futura. Lo que definitivamente en la mayoría de las oportunidades queda pospuesto a una etapa más avanzada de la vida de los seres humanos adultos.

El concepto de “alto riesgo psicosocial” es de uso común entre los profesionales de la salud primaria, para referir a determinadas conductas y situaciones individuales y colectivas, asociadas daño de salud física y psíquica.

Las conductas de riesgo y los bajos niveles de satisfacción hacen más vulnerables a las personas para desarrollar determinadas conductas dañinas a su salud o a su entorno social.

Lorenzana, señala que los factores de riesgo son condiciones antecedentes ligadas a características sociodemográficas, comunitarias, familiares y personales asociadas a consecuencias dañinas a la salud. Estos pueden clasificarse en 5 factores:

sociodemográficos (tales como sexo, edad, etnicidad, educación de los padres), **características individuales** (por ejemplo nivel educacional, notas en la escuela, religiosidad), **características familiares** (por ejemplo grado de cohesión, flexibilidad, calidad de la comunicación), **características comunitarias** (por ejemplo, el sistema educacional, la relación de pares, los medios de comunicación) y **finalmente factores** macroeconómicos tales como situación de empleo, nivel de ingreso; entre otros.

Lo hasta aquí señalado sobre la definición de factores de riesgo sugiere niveles que van desde una dimensión macro social , aspectos que no dependen de las decisiones del sujeto sobre el entorno social en que crece e interactúa, hasta señalar aspectos micro sociales, referido a la relación cara a cara, sea en la comunidad, la escuela, la familia y pares.

Dentro de la dimensión micro social, está el sujeto y sus conductas, las cuales, si están en estrecha relación con una consecuencia dañina, son definidas como conductas de alto riesgo.

La determinación del nivel de riesgo, es decir la mayor o menor probabilidad de que un conjunto de factores o condiciones provoquen daño a la salud mental de adolescentes, tiene que ver con otro concepto: el de vulnerabilidad, que puede ser definida por la interdependencia entre factores de riesgo, conductas de riesgo y determinadas condiciones del entorno social, familiar y del sujeto que lo protegen, o exponen frente a dicho daño; a esto último se podría incluir dentro de la categoría de factores protectores que pueden ser entendidos también como la versión en positivo de los factores de riesgo.

La mayor vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar algún tipo específico de problema para su salud mental es determinada por empobrecimiento o ausencia de factores protectores, y su exposición a factores y conductas de riesgo. Es decir, cuantos menos factores protectores, aumenta la vulnerabilidad de los sujetos.

Por otra parte, uno de los factores protectores de la salud mental adolescente más estudiado, refiere a la capacidad de los sujetos para resistir y sobreponerse a situaciones adversas, que ha sido analizado bajo el concepto de resiliencia.

Con estos y otros conceptos se han realizado diversos estudios para determinar factores de riesgo y factores protectores referidos a determinado daño a la salud mental. Existen factores de riesgo y factores protectores generales o de amplio espectro, aquellos que se asocian a varios problemas de salud mental, y existen factores de riesgo y factores protectores específicos, es decir, asociados de modo exclusivo a un tipo de daño de la salud mental.

Los estudios sobre factores de riesgo específico en la salud mental de niños y adolescentes no abundan. Las investigaciones al respecto se han concentrado en el tema de las adicciones (consumo de sustancias ilícitas) y la depresión/suicidio.

Por otra parte, las conductas individuales no se pueden entender sino en el contexto que vincula al sujeto con su entorno social. La conducta es comunicación intencionada hacia un “otro” con el cual el adolescente se relaciona. Estas conductas se construyen en una racionalidad compartida con una comunidad específica (familia, barrio, escuela, etc.) a la vez que individualizada en la historia personal.

De esta perspectiva, determinar la conducta o el conjunto de conductas del adolescente es importante pero no suficiente para evaluar el riesgo psicosocial, sino también el significado o intencionalidad subjetiva que este le da a aquello que hace — comunica—. Esto tiene que ver con el “bienestar subjetivo”, concepto desarrollado por para referir al grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que tiene.

Los niveles de satisfacción con la vida son también un elemento a considerar para determinar la vulnerabilidad a los trastornos depresivos. En efecto, el riesgo psicosocial implica la insatisfacción con la vida, expresado en la pérdida de confianza en los mecanismos de regulación de los vínculos sociales; relacionado con el hecho de que los adolescentes desarrollen conductas de trasgresión vandálica y autodestructiva como estrategias ilusorias de superación de la frustración y mantención del equilibrio personal.

De la amplitud de factores de riesgo señalados en la literatura hay constantes que refieren a diversos aspectos de la vida de los adolescentes. Los más destacados refieren al ámbito individual, los espacios de socialización primaria y el contexto social inmediato; elementos somatizados bajo los términos de: autoestima baja, pobres vínculos familiares, presión del grupo y locus de control externo.

Los factores protectores generales que se mantienen constantes en los estudios revisados son, además de los opuestos —o versión positiva de los factores de riesgo aquellos vinculados a la resiliencia: Participación en grupos sociales que vinculan positivamente con otras personas; Cohesión familiar, y Proyecto de vida elaborado o sentido optimista de futuro personal y colectivo.

De este modo, adolescentes con alta autoestima, que participan en grupo sociales, que poseen y perciben una vida familiar cohesionada; que han elaborado el sentido de su propia vida, son menos vulnerables al desarrollo de daño a su salud mental, en lo referente a adicciones o a la depresión.

En efecto, el factor subjetivo —valoraciones, expectativas, significados— juega un papel relevante en la definición de riesgo. En tal sentido, la conducta vinculada a otros elementos de contexto (entorno social y familiar) o de percepción de sí (autoestima) es la que mejor describe la vulnerabilidad del adolescente y por lo mismo la probabilidad de riesgo a daño a la salud mental.

La incapacidad de mantener un contacto sano en las relaciones con la familia y el entorno social produce estrés, dolores físicos, desánimo, desorganización en la planeación y ejecución; dificultades en el aprendizaje; en la forma de relacionarse con familiares y compañeros. Puede volverse una persona violenta o aislada; la idea es que tenga control emocional con profesionales de apoyo de la salud mental.

Las relaciones sociales son las que se aprenden a través de la vida cotidiana por medio de la transmisión de valores y hábitos en las sociedades determinadas por normas. Desde allí se hacen conexiones con otras personas, según los roles de cada una. La familia es la primera institución social y es la que determina la forma de relacionarse, por tanto, desde la familia se pueden manifestar algunas conductas no sanas que la van a afectar directamente y a la sociedad en general. Esto, teniendo en cuenta que todos los miembros de la familia son filtrados por la información que allí reciben y algunos son más vulnerables que otros.

El año 2021 marcó el pico de suicidios de los últimos diez años en Colombia, con 2.350 víctimas, según lo revelan cifras preliminares de Medicina Legal con corte a noviembre. Los números muestran que, por cada diez homicidios en ese periodo, ocurrieron dos suicidios. - (WOHLGEMUTH, 2022).

En Colombia como en todo el mundo tiene un índice de mortalidad debido a diferentes factores ya sean externos o internos, logrando una gran suma de suicidios por lo que hoy en día logra mayor preocupación para una Colombia futura y padres tristes que pagan con el sufrimiento de la pérdida.

De acuerdo con información que esa agencia del Ministerio Público encontró en la plataforma del Programa Entorno Escolar Protector, con corte al 24 de noviembre de este año, entre 2020 y 2021 se han presentado 840 ideaciones suicidas, 336 intentos suicidas y 24 suicidios dentro de la población escolar de Medellín. (El colombiano, 2021)

Las ideaciones suicidas y el suicidio es algo que afecta a un núcleo social y familiar y a lo largo de la vida queda claro que puede surgir de repente.

El 41,5% están en un rango de edad entre los 18 y los 28 años. En Colombia, según el Estudio Nacional de Salud Mental 2003, el 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno mental. La Encuesta Nacional de Salud Mental publicada de 2015, reporta que 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tiene algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental.

En cuanto a la inversión en salud mental, la OMS informa que en muchos países solo se invierte el 2 % del total de los recursos de la salud, siendo el gasto anual promedio en salud mental inferior a US\$ 3 por habitante y en los países de bajos ingresos, US\$ 0,25 por habitante, donde la escasez de psiquiatras, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales son algunos de los principales obstáculos. Casi la mitad de la población del mundo habita en países donde se dispone de un psiquiatra o menos por 200.000 personas y en países de bajos ingresos hay menos de un especialista por millón de habitantes (Rojas-Bernal, 2018)

A partir de esto consta que a lo largo de la vida humana pueden llegar a surgir diversas enfermedades que no podemos ver el momento de su llegada, pero más que esto es la solución que se le puedan brindar.

Por otro lado, se puede evidenciar la falta de recursos que afectan a miles de personas que no pueden contar con un buen tratamiento debido que su economía no es sostenible.

### **Capítulo 3: Metodología de la investigación.**

#### **Hipótesis:**

"Una hipótesis es una idea que se plantea para explicar un determinado fenómeno o situación y que se intenta comprobar o rechazar mediante la experimentación u otros métodos." (María E. 2021)

En conclusión, es una suposición hecha a partir de unos datos que sirve de base para iniciar una investigación o una argumentación.

Las hipótesis son necesarias para nuestro proyecto porque son la muestra de lo que pasa con este fenómeno, sus causas, sus problemas y estrategias para visualizar cómo se relaciona el entorno con la persona que padece del problema.

1. Una buena relación familiar, social, sentirse amado y apoyado por nuestros seres queridos son el pilar fundamental para tener una salud mental sana, esto conlleva a vivir una vida armoniosa y feliz, por esta razón es fundamental e influye de manera importante y significativa las buenas relaciones con nuestra familia y el ámbito social en el que nos movemos ya que si bien para un niño de la institución que tenga problemas de salud mental, es claro que se cuenta con el acompañamiento constante de personal

capacitado, para este caso se cuenta con ayudas psicológicas donde pueden ser tratadas y escuchadas también es fundamental el apoyo social ( de las compañeras de estudio) y de la familia como solución principal para la superación de este problema.

2. El no contar con una relación plena con nuestros padres hermanos, tíos, abuelos y los demás miembros que conforman nuestro núcleo familiar, puede retribuir a desarrollar y/o padecer enfermedades mentales y si a esto le sumamos que se viva en violencia intrafamiliar, se tengan casos de violaciones, este sería el foco para el inicio de una enfermedad ocasionada por el entorno en que vivimos, adicional si a esto le sumamos nuestro círculo social, en el que nos relacionamos, quizás grupos de amigos que no nos llevan a nada bueno, relaciones tempranas y rupturas amorosas que pueden despertarnos tristezas, pocas ganas de vivir y por consiguiente llevarnos también al padecimiento de una depresión y ansiedad que posteriormente puede convertirse en una enfermedad mental si no es tratada.

3. Para basarnos en las enfermedades mentales necesitamos de fundamento en que apoyarnos y poder explicar que trae a que estos comportamientos sean agresivos o que está causando los entornos más cercanos de estos individuos a los problemas mentales, por lo tanto, es necesario hablar de las influencias familiares, sociales y escolares, para una explicación sustanciosa de esta enfermedad que se ve en la institución educativa Madre María Mazzarello. En las enfermedades mentales las influencias son las que hacen que el entorno institucional sea pesado porque la inestabilidad emocional a causa de las familias; los comportamientos y ejemplos que no le traigan un beneficio a la persona,

hará que su forma de pensar sea de culpabilidad. Por eso las estudiantes en un proceso de mejoramiento de comportamientos necesitan del apoyo y ayuda familiar para hacer que progrese en salud.

### **Diseño metodológico:**

La información ha sido recolectada a partir de un **enfoque cuantitativo**.

“Los métodos **cuantitativos** se centran en mediciones objetivas y análisis estadístico, matemático o numérico de los datos recopilados mediante encuestas, cuestionarios y encuestas, o mediante el uso de técnicas informáticas para manipular los datos estadísticos existentes” (Arteaga, 2020)

Es una guía para la recolección de información de las variables estudiadas, por medio de observaciones generales de comportamientos de estudiantes diagnosticadas en la institución, esto se ha estudiado y analizado por medio de las psicólogas, éstas son las encargadas de todo el proceso a nivel comportamental, sentimental y/o emocional, de cada paciente que tenga un diagnóstico de trastorno mental.

Este proyecto se denomina cuantitativo debido a que la información es recolectada por medio de una entrevista, una representación gráfica de cada fase y una nube de palabras, al personal capacitado en psicología delimitado en la I.E. Madre María Mazzarello, muchas de las estudiantes que son atendidas en la institución las cuales presentan inconformidades en el ámbito social y familiar, por tal motivo teniendo en cuenta el planteamiento del problema se afirma que el enfoque que se tendrá en el

proyecto de investigación será de carácter **cuantitativo**, en donde se analizarán los porcentajes y promedios por toda la población delimitada, asimismo teniendo en cuenta las variables planteadas que se dirigen plenamente a las interacciones del sujeto, se tendrá en cuenta sus causantes más predominantes a la hora de sacar un análisis contundente; la entrevista contaba con una serie de preguntas las cuales fueron seleccionadas para dar un mejor entendimiento sobre el proyecto de investigación a la psicóloga, aquí se pudo recolectar información valiosa sobre algunos de los porcentajes de las estudiantes, cuál era el común denominador de enfermedades y sus causantes; por medio de la representación gráfica de cada fase se optó por realizar una pirámide en donde se analizaba el trastorno más desarrollado, al menos avanzado pero aun así sigue teniéndose en cuenta a nivel analítico, la información fue recolectada por medio de una asesoría con la psicóloga institucional Karol Grisales, la cual nos brindó valiosa información y porcentajes fundamentales para el buen desarrollo de la misma; por último se eligió realizar una nube de ideas en la cual están especificados los problemas, las causas y métodos de avance saludable para la persona, con ayuda de estrategias que ocupen la mente de la persona.

**El tipo** de investigación del proyecto es correlacional.

“La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable extraña”. (QuestionPro, 2022)

El diseño metodológico va enfocado directamente a la investigación correlacional, debido a que se familiariza con dos variables, la cuales son: la salud mental y las relaciones interpersonales del sujeto que la padece, se puede hallar que gran parte de la población afectada por enfermedades de salud mental, tienden a ser causada por falta de apoyo familiar, problemas de autoestima, conductas sociales, entre otros. Por ejemplo, en la institución educativa un 3% de la población tiene un diagnóstico de enfermedad mental diagnosticada, las cuales las padecen por diferentes causales ya sean familiares y sociales. En la investigación correlacional se quiere dar a conocer por medio de porcentajes y entrevistas, la cual ha sido el inconveniente principal de las estudiantes afectadas, teniendo en cuenta el apoyo del personal capacitado en la institución y sus diagnósticos ya realizados por profesionales de la salud mental.

**El método** escogido se centró principalmente en lo deductivo.

El **método deductivo** consiste en extraer una conclusión con base en una premisa o una serie de proposiciones que se asumen como verdaderas. Lo anterior quiere decir que se está usando la lógica para obtener un resultado, sólo con base en un conjunto de afirmaciones que se dan por ciertas. (Westreicher, 2020)

Teniendo en cuenta que el enfoque es cuantitativo, el método se centrará en lo deductivo, debido a que se pretende llegar de lo general a lo particular, en vista de que se quiere ampliar el análisis del desarrollo a nivel sentimental y cognitivo de las estudiantes teniendo en cuenta sus causantes y afectaciones del entorno en donde se desenvuelven, por medio de las diferentes situaciones en las que se ven afectadas las pacientes considerando las diferentes características de los padecimientos, esto llega a afligir para

una buena interacción con la sociedad, se quiere a dar a conocer estas causantes principales y común denominador de las estudiantes. ¿Cuál es la principal afectación que tienen? Estas estudiantes con diferentes padecimientos se llegan a ver afectadas más que todo por problemas de autoestima. ¿De dónde vienen los problemas de autoestima? En especial estas afectaciones del sujeto se dan por interacciones en las que su entorno social es tóxico, y en la única manera que cree que puede encajar es de manera física, también se llegan a generar casos en donde la afectación principal de las estudiantes es a nivel familiar, familias tóxicas en donde su entorno hace que las estudiantes conlleven a padecer de una enfermedad de la salud mental.

### **Población y muestra:**

La población requerida para este estudio y análisis de las variables, fueron las estudiantes de bachillerato, las cuales padecían de un trastorno mental, se halla el común denominador entre ellas y se encontró que los principales desencadenamientos de trastornos psicológicos en las estudiantes de la institución son los problemas de depresión y ansiedad, sin embargo hay que tener en cuenta que cualquier persona, a cualquier edad puede sentirse vulnerada, tener síntomas y comportamiento relacionados con algún problema de salud mental, más no se llega a un diagnóstico, puesto que no pasa de ser un problema de crisis momentáneo que puede ser superado sin terapia ni medicación; después de tener en cuenta las entrevistas hechas y los porcentajes recolectados; la muestra que se recogió con el **personal capacitado** en psicología a través de una entrevista a la psicóloga institucional (Susana) y una asesoría por la psicóloga Karol,

éstas nos brindaron la información solicitada para el debido muestreo el cual se obtiene por medio del **muestreo aleatorio por conglomerados** consiste en una investigación la cual está dirigida directamente a las estudiantes de la I.E.M.M.M, ya que es una población grande y dispersa, por cuestiones de confidencialidad las psicólogas no otorgan una información profunda de las estudiantes con enfermedades mentales, pero aun así se determina que de más de 433 estudiantes perteneciente a bachillerato solo hay 12 diagnosticadas con trastornos psicológicos, las cuales están medicadas, esto representa un porcentaje bajo correspondiente al **3%**. Asimismo teniendo en cuenta un porcentaje del **8%** correspondiente a episodios depresivos.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de información:**

Las técnicas e instrumentos como aquellos elementos que aseguran el hecho empírico de la investigación, donde método representa el camino a seguir en la investigación, las técnicas constituyen el conjunto de instrumentos en el cuál se efectúa el método, mientras que el instrumento incorpora el recurso o medio que ayuda a realizar la investigación, además el uso de técnicas de recolección de información es una etapa donde se inspecciona y se transforman los datos con el objetivo de resaltar información útil, lo que sugiere conclusiones y apoyo a la toma de decisiones (Sandra Hernandez Mendoza, 2020).

Éstas técnicas e instrumentos de recolección de información, son de suprema importancia debido a que es el principal recurso por el cual se evidencian, analizan y

realizan la recaudación de la investigación principal que son los trastornos mentales en la I.E. Madre María Mazzarello, por medio de la misma se recolecta información primaria para una buena investigación.

### **Entrevista estructurada:**

La entrevista estructurada se centra principalmente en la precisión de las respuestas y para esto se tiene un anticipo de las preguntas que se harán durante la entrevista, para un mejor entendimiento y completa información requerida.

Para la *primera técnica de recolección de información* se realizó una entrevista a la psicóloga Susana Gaviria, personal capacitado en la institución, en donde ella conocía cada una de las preguntas antes de ser grabada, con el fin de recolectar la información necesaria, clara y concisa sobre las estudiantes de la institución; se hicieron las siguientes preguntas:

**M:** ¿Todas las personas pueden sufrir un trastorno mental en algún momento de su vida?

**S:** Pueden sufrir o tener signos y síntomas de algún trastorno de la salud mental, pero no es que todos alguna vez hayan sido diagnosticados y tengan que ser diagnosticados con un trastorno.

**M:** ¿Cuál es la principal causa de los trastornos mentales en las niñas de la institución?

**S:** El relacionamiento familia y la presión académica, son los que más desencadenan, y el autoestima, van las tres como muy ligadas

**M:** ¿Cuál crees que deben ser los tratos con una persona con trastornos?

**S:** El trato no debe de ser diferenciado, porque es que es una situación que pasamos todos, muchos alguna vez en la vida tenemos síntomas de depresión o una crisis depresiva, entonces no es que necesiten un trato diferente porque es que entonces el respeto debe de primar ante todo, así tengas un trastorno o no, yo no tengo porque decirle a la otra compañera, es que tu cabello tan feo, esto tan feo, esto tan feo, así tengas depresión o no, o así tengas ansiedad o no, el resto sigue de primando en el relacionamiento social.

**M:** ¿Cómo defines el trastorno mental?

**S:** Un trastorno mental es una afectación a nivel comportamental, sentimiento o emocional y cognitivo, que se vuelve incapacitante y se da en diferentes ámbitos de desarrollo, en el familia, académico y en el social, que afecta en todos y que afecta a los tres niveles, cognitivo o emocional y comportamental

**M:** ¿Cuál es el común de los trastornos mentales en la institución y cuál es su causante?

**S:** Aquí los trastornos que más hay diagnosticados, no diagnosticados por nosotros, obviamente, es trastorno de depresión o crisis depresiva y trastorno de ansiedad generalizado

**M:** ¿Y su causante?

**S:** Los causantes, relacionamiento familiar, disfuncionalidad dentro del entorno familiar, problemas de autoestima que pueden ser ligados al relacionamiento familiar, y la presión académica.

### **Análisis de resultados:**

Después de desarrollar por completo la entrevista y respondiendo los cuestionamientos para un buen avance, se evidencia que a través del diálogo con la psicóloga de la institución, se encuentra que al analizar los porcentajes concluidos, el resultado es de **12** estudiantes con problemática psicosocial y de acuerdo con el SIMAT, trastornos de depresión y ansiedad juntos.

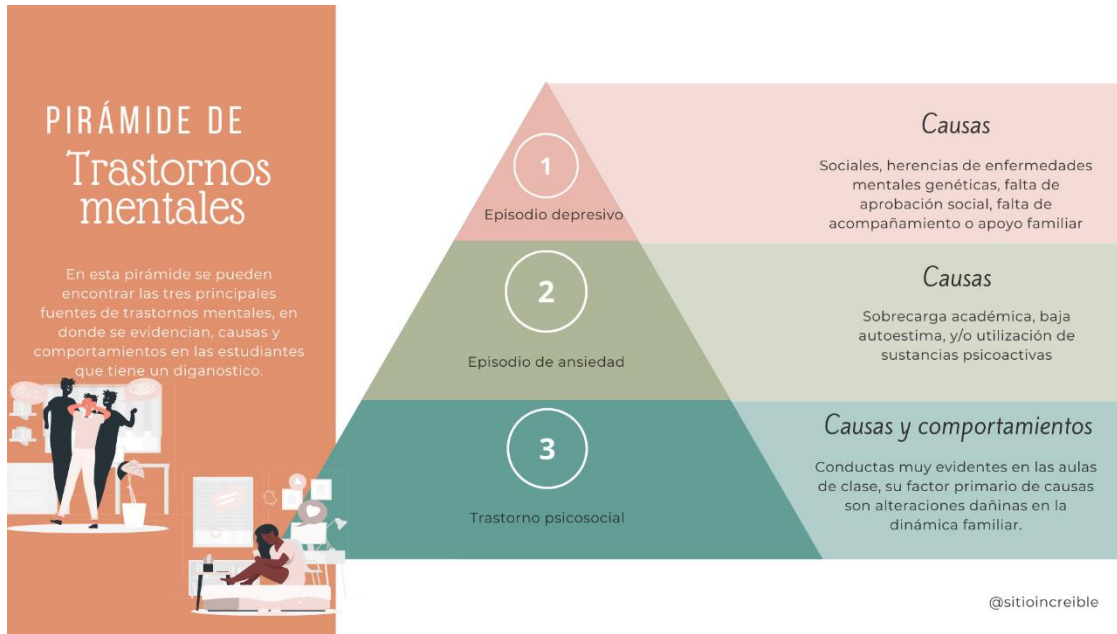
Las principales causas que se encuentran son: presión académica, relacionamiento familiar y baja autoestima, esto conlleva a que se tengan afectaciones a nivel comportamental, sentimental y/o emocional.

### **Representación gráfica de cada fase:**

La *segunda recolección de información* consta de una **pirámide**, en donde se evidencian los trastornos más desarrollados a nivel diagnóstico en la institución, se dará un previa explicación antes de continuar con la imagen y análisis general de toda la indagación de la pirámide; el entorno escolar puede aumentar el estrés en las estudiantes de manera significativa, una estrategia que la institución puede implementar es el apoyo constante a todas las estudiantes, ya que se puede pasar por una crisis momentánea en

cualquier momento acontecido, en la siguiente imagen se puede ver y explicar de una mejor manera.

### **Pirámide de trastornos mentales:**



(Grisales, Trastornos mentales, 2022)

### **Análisis de resultados:**

Cuando hay un episodio depresivo se presenta con llanto exacerbado, un episodio depresivo tiene un rango de tiempo de 1 semana, algunas de las causas son: sociales y herencias de enfermedades mentales genéticas, estas causas se derivan debido a sobrecarga académica, falta de aprobación social, baja autoestima, falta de acompañamiento o apoyo familiar y/o utilización de sustancias psicoactivas, los

porcentajes aproximados de un episodio depresivo es del **8%** en la institución, que es su mayoría han sido derivadas en atención de psicología clínica. Cuando el episodio depresivo está en un máximo nivel es necesario realizar esta derivación, para esto se requiere una atención psicológica clínica y psiquiatría, además de esto la medicación necesaria.

El poco apoyo familiar es el mayor causante de enfermedades mentales, se podría decir que el exceso o falta por parte del ámbito familiar, es el factor primario de las enfermedades mentales en estudiantes de la institución; uno de los factores esenciales son las redes sociales, por el manejo no adecuado de las mismas, esta va ligada estrechamente con las relaciones interpersonales.

Hay un trastorno psicosocial que no se ve tan frecuente en las estudiantes, sin embargo es tomado en cuenta, debido a que sus conductas son muy evidentes en las aulas de clase, su factor primario de causas son alteraciones dañinas en la dinámica familiar.

### **Nube de palabras:**

La *tercera recolección de información* se recaudó por medio de una **nube de palabras** que tendrá unas frases claves necesarias para el entendimiento del problema, con el fin de analizar el problema de manera concreta.



### **Análisis de resultados:**

En el análisis de la nube de palabras resaltan las enfermedades (depresión, ansiedad, intentos de suicidio), las causas de estas enfermedades (falta de apoyo familiar, presión académico y presión familiar) hay algunas que son pequeñas que están centradas quienes son encargadas de reflejar que podría hacer que estas enfermedades disminuyan con diferentes estrategias (ejercicio, mantener la mente ocupada, apoyo familiar, ir a el psicólogo, tomar medicamentos si llegase el caso de necesitarlo) se encuentra otra palabra pequeña que es el beneficio si se llegan a hacer estos ejercicios (salud mental y estabilidad emocional) , que son los más conocidos y son recomendados por psiquiatras.

## **Capítulo 4: Informe final.**

### **Propuesta, resultados y conclusiones**

#### **Propuesta.**

**4.1.** La propuesta viene consigo un producto, que se titula “**Salud mental**” en donde se encuentran las causas más relevantes, las estrategias para el mejoramiento y el buen desarrollo de la salud mental del individuo en su relacionamiento, social, familiar, y académico.

El producto consta de 3 folletos, en donde cada uno desglosa sus causantes más distinguidas y las mejores estrategias que se pueden implementar para el debido proceso, al momento de tener un ataque algunos de estos cuadros depresivos o ansiosos, el producto sirve para cualquier persona que se sienta atraída por alguno de estos folletos, allí puede encontrar si en algún momento de su vida experimentó alguno de estos episodios depresivos o ansiosos, y que puede hacer para poder controlarlos, o en su defecto, sujetos que la padecer y se sienten cautivados para la mejora de los mismos.

## Episodios de ansiedad:

**LA ANSIEDAD PUEDE MANIFESTARSE ASÍ:**

- INSOMNIO
- SORPRENDERSE TODO
- PROBLEMAS DE ESTIMADO
- TE CUESTA RESPIRAR
- COMA CON ACCELERADO
- PREOCUPACIÓN CONSTANTE
- PROBLEMAS DE MEMORIA
- DOLORES DE CABEZA
- FALTA DE PACIENCIA
- ATAQUES DE RÁBIA
- DOLORES EN EL REDONDO

**Formas en las que se manifiesta la ansiedad**

**LA ANSIEDAD PUEDE SER REGULAR O FRECUENTE EN LAS PERSONAS, DEPENDE DE UNA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y EL ENFRENTAMIENTO DE LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN. SE VEN MÁS FRECUENTEMENTE CUANDO LAS PERSONAS SE CONCENTRAN, SE ANGUSTIAN, SE ENCUENTRAN DESESPERADOS POR UN RESULTADO COMO LOS ESTUDIANTES EN LAS EVALUACIONES, SE SIENTEN PRESIONADOS O TIENEN UNA COMPLEJIDAD CON SU CUERPO, ENTRE OTROS CASOS...**

**¿QUE TE PREOCUPA?**

En la institución es muy visto como las estudiantes expresan el estrés, la complejidad de las actividades que no se les da bien y demás, por medio de la ansiedad. Hay veces en las que ni las mismas estudiantes se dan cuenta de su ansiedad. En estos episodios se recomienda que tome nota o dibuje, con el fin de mantener la mente ocupada.

Cuando estas crisis ansiosas son muy graves y los estudiantes consumen sustancias psicoactivas o bebidas alcohólicas en exceso, la idea es que sigan a campañas virtuales a las que les sean fácil de inscribir y puedan ser parte de un proceso que regule la necesidad de consumo a estas sustancias y bebidas que hacen reaccionar de formas impulsivas.

**ANSIEDAD**

De las formas más eficientes para combatir la ansiedad son la respiración profunda, sirve mucho para las presentaciones en público, exposiciones o socialización con temas de los que no te gustan tratar, es la manera más eficiente y que se consigue más fácil en cualquier espacio o momento en que te encuentres y te sientas incómodo.

**MANEJANDO LA ANSIEDAD:**

- Practica ejercicios de respiración
- Encuentra una actividad creativa
- Céntrate en el momento presente
- Está bien pedir ayuda
- Cuida tu rutina de sueño
- Haz una

## Episodios de depresión:

### ¿PRESTAS ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE TU SALUD MENTAL?

La principal enfermedad de salud mental que se desarrolla en el ámbito académico en las estudiantes de la I.E. Madre María Mazzarello son los episodios depresivos, en donde se manifiestan con llantos exacerbados, éstos episodios tienen un lapso de 1 semana aproximadamente, además se asocia con un 8% de casos diagnosticados en la institución, aquí podemos evidenciar que es la principal enfermedad; mas adelante veremos sus causantes, y estrategias para el buen desarrollo de la misma.

### EPISODIOS DEPRESIVOS

En el libre desarrollo del individuo hay comportamientos, actitudes e interacciones que alteran la salud mental, ítems como los anteriores desarrollan factores que influyen en la salud mental de cada sujeto en su vida cotidiana, donde se ven afectados por los mismos, más adelante se verá sus causantes y se busca hallar una estrategia para el buen relacionamiento en la sociedad o bien sea en el núcleo familiar.



### LO QUE SE TRABAJA ADENTRO SE NOTA AFERA



### CAUSAS

Sociales y herencias de enfermedades mentales genéticas, estas causas se derivan debido a sobrecarga académica, falta de aprobación social, baja autoestima, falta de acompañamiento o apoyo familiar y/o utilización de sustancias psicoactivas.

El poco apoyo familiar es el mayor causante de enfermedades mentales, se podría decir que el exceso o falta por parte del ámbito familiar, es el factor primario de las enfermedades mentales en estudiantes de la institución



### Estrategias

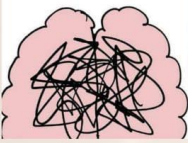
- incentivar a acompañamientos psicológicos y psiquiátricos, en donde se tenga un diagnóstico adecuado de la enfermedad mental.
- Realizar ejercicio físico para tener la mente ocupada resulta beneficioso debido a que influye positivamente en el estado de ánimo.
- Realizar ejercicio físico para tener la mente ocupada resulta beneficioso debido a que influye positivamente en el estado de ánimo.




### UN DIA A LA VEZ

## Trastornos psicosociales:

CUANDO NO HAY UNA RUTINA



CUANDO HAY UNA RUTINA



**Factores psicosociales**

El concepto de factores psicosociales se refiere a aquellas condiciones presentes (en este caso es estudiantil) pero puede ser también laboral) en una situación escolar y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo, la realización de la tarea y con capacidad para afectar tanto al bienestar y la salud (física, psíquica o social) del estudiante, como al desarrollo de su rendimiento académico.

**ORDENA TU ALREDEDOR Y TE ORDENARAS TU MISMO**

los factores psicosociales son el conjunto de condiciones que se presentan en los ambientes de aprendizaje, las cuales están relacionadas con los contenidos, las estrategias didácticas y pedagógicas, las actitudes y las relaciones afectivas entre docentes y discentes, que pueden favorecer o entorpecer la adquisición de conocimientos dentro y fuera de las aulas.

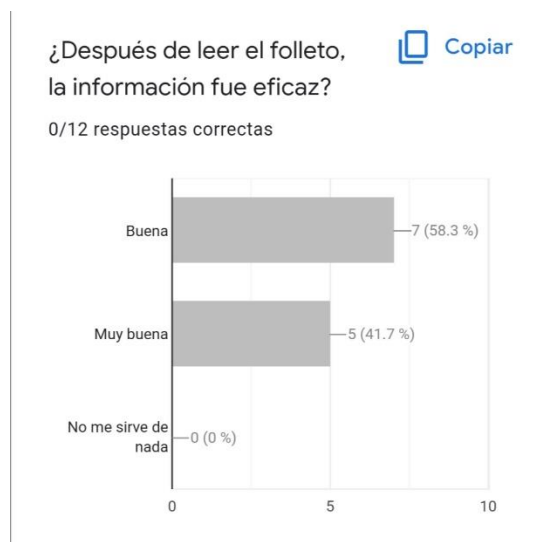
Lo que más causa estos factores son:

- la desmotivación
- La indiferencia del estudiante.
- Los temas difíciles de la clase.
- El desinterés de los padres.
- La falta de apoyo de la escuela.
- El bullying en el aula.
- El agotamiento mental.
- La falta de recursos económicos.
- La falta de apoyo de la familia.

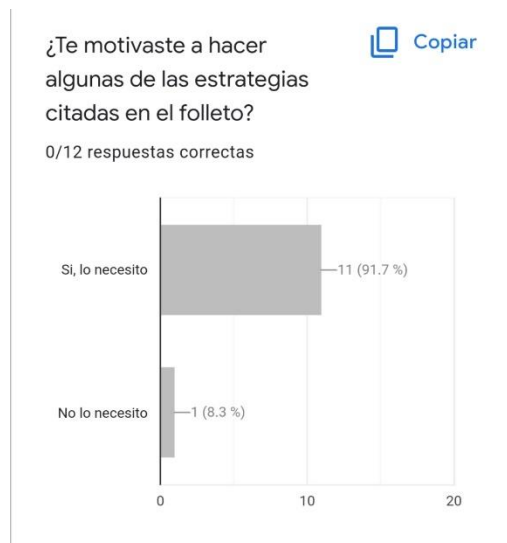
En los trastornos psicosociales se pueden llevar más fácilmente con rutinas en orden de estudio para que no se pierda tiempo. No debe autoexigirse demasiado, ni plantearse objetivos inalcanzables, esto lo ayudará a no tener frustraciones innecesarias en su vida diaria. El adolescente debe mantener una vida sana, llevando una dieta equilibrada, realizando ejercicio físico y evitando la sobrecarga de tensiones estresantes. Mantener una situación afectiva estable y satisfactoria es básico para afrontar el estrés, así como llevarse bien con los amigos o personas con quienes se rodea, para tener su apoyo en caso de necesidad.

## 4.2. Resultados:

Para la recolección de resultados se hizo una encuesta en donde se logró la participación de 13 estudiantes, de las cuales se pueden analizar que:



Se cumplió el objetivo de la propuesta, el entendimiento fácil y rápido de las enfermedades más vistas en la institución, el combatir con ellas y obtener un progreso positivo de estas enfermedades. En los resultados de los datos para las personas que les parecieron buena fue con un **58,3%** y para aquellas personas que les parecen muy buena la información o contenido es de un **41,7%**



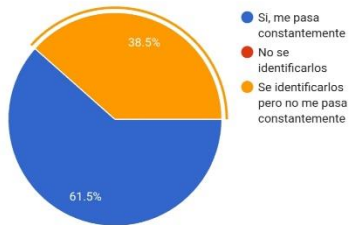
Esto nos muestra de que si ayudó el folleto y que varias de estas personas se orientarán con ayuda de nuestro folleto y que podrá haber un progreso a combatir estas enfermedades en la institución y se logre que no hayan tantas enfermedades mentales.

Aquí muestran las estudiantes que necesitan estrategias para controlar impulsos o ataques de las enfermedades que aparecen en los folletos **91,7%** y para las que no lo necesitan son **8,3%**.

¿Aprendiste a identificar cuáles son las causantes que pueden despertar un episodio de ansiedad?

 Copiar

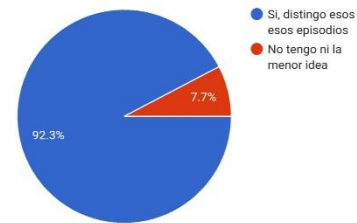
13 respuestas



¿Aprendiste a identificar cuáles son los tipos de episodios más frecuentes en las estudiantes?

 Copiar

13 respuestas



En el cuestionario es de vital importancia que aprendan a distinguir cada uno de los episodios y causantes en las enfermedades mentales, para poder hacer una explicación más abierta del tema sin confundir, para así poder tener una base en donde se pueda hallar la causante y cuál sería un detonante para desarrollar una enfermedades mentales, o un episodio de cualquier tipo, Hay un promedio de 92,3% estudiantes que lo saben identificar el otro 7,7% quién no lo sabe pero que con ayuda de nuestra propuesta cada vez será más fácil de implementar esta información.



En el formulario el porcentaje más alto de las enfermedades mentales son los episodios de ansiedad; es muy común en las estudiantes porque hay una presión académica, familiar o alguna situación que para las estudiantes sea complicada de realizar, debido a que no se considera algo fácil de hacer, o necesario para su vida.

En la ansiedad hay diferentes maneras de reaccionar, como los dolores de estómago, mover el pie sin parar, jugar con los dedos o mechones del pelo, rascarse la nuca y orejas, morder las uñas, entre otros casos.

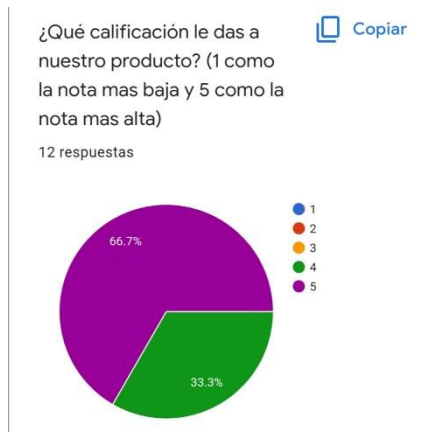
Las estudiantes se ven identificadas con:

Depresión: **23,1%**

Ansiedad: **61,5%**

Factores psicosociales: **7,7%**

No se identifican con ninguna enfermedad: **38,5%.**



Para las estudiantes fue efectiva la información que logramos comunicar por medio del producto, una forma de llevar las enfermedades a un nivel de control básico.

Para quienes nos dieron una calificación de 5 fueron **66,7%** y el resto del **33,3%** nos dio un 4 como nota de nuestra propuesta.

### **4.3. Conclusiones:**

#### **General:**

Para darle solución a la pregunta de investigación se tuvo en cuenta la manera de resolver esta incógnita con herramientas de fácil análisis como las entrevistas, que fueron hechas con las psicólogas dentro del núcleo de la I.E. Madre María Mazzarello quienes fueron las que más aportaron para descubrir que sucedía con las estudiantes de la institución. Aunque en el marco teórico se dieron otras formas de responder a la pregunta, no se profundizó tanto sobre quién o que lo generaba debido a que fue enfocado más a las estrategias de solución, pero con las encuestas se puede saber que la teoría que se plantea

es cierta; y que las estudiantes tienen estas enfermedades a causa de también la influencia o forma de educación familiar.

### **Específicas:**

*1.* Se hallan las hipótesis por medio de las teorías que se consideraron más correctas y se ha mostrado un gran interés para que estas se conozcan, como por ejemplo: las causales de las diferentes enfermedades mentales que hoy en día se presentan.

Claro está que por diferentes factores, en un ámbito escolar sus principales causas son presión académica, relacionamiento familiar y baja autoestima, y hay que tener en cuenta que estas causas siempre se activan por un detonante que es un hecho o circunstancia afecta directamente la parte afectiva o sentimental y/o emocional de la persona.

*2.* Es de suma importancia que los docentes conozcan que estudiantes padecen de estas enfermedades, dado que si se presentan algunos comportamientos agresivos, sensibles y a la defensiva, ellos puedan colaborar para brindar una guía de ayuda para aquellas estudiantes, a la evolución positiva y acertada de los casos de salud mental que se tengan en la institución educativa para que ayuden en el libre desarrollo emocional y afectivo de los estudiantes con los debidos problemas; se concluye que la institución debe de realizar actividades, cursos, charlas y todo tipo de programas que se mostraron desde un principio como objetivo.

Sensibilizar y socializar con la comunidad educativa sobre estos casos, ya que de ello depende en gran parte que las estudiantes puedan manejar su problema de salud mental, y avanzar en su proceso de manera significativa.

3. Se elaboraron folletos y encuestas que se encargaron de proporcionar un adecuado conocimiento y manejo de la salud mental y con esto se concluye que es muy necesario esta clase de intervenciones sean realizadas en la institución, para tener un adecuado control y manejo del aspecto emocional y afectivo de las estudiantes; no solo para aquellas estudiantes con problemas de salud mental sino para toda la comunidad educativa en general.

## Referencias.

Alonso , N., & Chávez, K. (2021).

Gaviria, A., Correa, L., & Davila , C. (Enero de 2017).

Arteaga, G. (1 de octubre de 2020). *testsiteforme*.

Grisales, K. (28 de 04 de 2022). (M. Amaya, Entrevistador)

Grisales, K. (20 de Mayo de 2022). Trastornos mentales. (I. J. Mariana Amaya, & M. Zuluaga, Entrevistadores)

Grupo de Gestión Integral para la Salud Mental. (Octubre de 2017). Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

*QuestionPro*. (2022).

Sandra Hernandez Mendoza, D. D. (05 de 12 de 2020). *Repository* . Obtenido de

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019>

Solís, L. D. (18 de Mayo de 2019).

Toro, M. H. (Enero-Abril de 2022). *Alcaldía de Medellín*. Obtenido de

<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/12114-La-Alcaldia-de-Medellin-realizara-mas-de-250000-intervenciones-en-salud-mental-para-el-resto-del-ano>

Universidad Autonoma Del Estado De México. (2018). Obtenido de

[http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103743/secme27284\\_1.pdf?sequence=1](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103743/secme27284_1.pdf?sequence=1)

Westreicher, G. (19 de Mayo de 2020). *economipedia* . Obtenido de

<https://economipedia.com/definiciones/metodo-deductivo.html>

Wikipedia. (28 de 04 de 2022). Obtenido de

[https://es.wikipedia.org/wiki/Marco\\_conceptual?fbclid=IwAR1ZZs7xYoz1TkMctxlfJQH9IpSw9vgq0eg9eJSz-uSe283DFIux62YCnv8](https://es.wikipedia.org/wiki/Marco_conceptual?fbclid=IwAR1ZZs7xYoz1TkMctxlfJQH9IpSw9vgq0eg9eJSz-uSe283DFIux62YCnv8)

Editorial etecé. María Estela R. (10 de noviembre de 2021) Obtenido de:

<https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-faciles-de-hipotesis/#ixzz7TvivefYQ>