

**PERCEPCIÓN DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA DE LA
UNIVERSIDAD DEL VALLE-SEDE PACIFICO EN EL AÑO 2021-2022**

**JHON FREDDY ANGULO ANGULO
YESICA ALEJANDRA CHAVES TAMAYO
STEFANY LISETH MENA VALENCIA**

MONOGRAFÍA PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL EN TRABAJO SOCIAL

**UNIVERSIDAD DEL VALLE-SEDE PACIFICO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO
BUENAVENTURA-VALLE DEL CAUCA**

2023

**PERCEPCIÓN DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA DE LA
UNIVERSIDAD DEL VALLE-SEDE PACIFICO EN EL AÑO 2021-2022**

YESICA ALEJANDRA CHAVES TAMAYO

JHON FREDDY ANGULO ANGULO

STEFANY LISETH MENA VALENCIA

MONOGRAFÍA PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL EN TRABAJO SOCIAL

SANDRA GIRALDO GALINDEZ

ESPECIALISTA EN TERAPIA DE FAMILIA Y DE PAREJA

**UNIVERSIDAD DEL VALLE-SEDE PACIFICO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL Y HUMANIDADES
BUENAVENTURA-VALLE DEL CAUCA**

2023

Contenido.

Agradecimientos	7
Resumen.....	9
Introducción	11
1. Aspectos generales de la investigación	13
1.1 Descripción del problema.	13
1.2 Antecedentes	17
1.2.1 Antecedentes Internacionales	17
1.2.2 Antecedentes Nacionales.....	18
1.2.3 Antecedentes Locales.	21
1.2.4 Justificación.....	24
1.2.5 Formulación.....	26
1.3 Objetivos.	26
1.3.1 Específicos.....	27
1.4 Estrategia Metodológica.....	27
1.4.1 Técnicas de recolección de datos.	29

2 Marco contextual.....	30
3 Marcos de Referencia.....	35
3.1 Marco de referencia teórico-conceptual.....	35
3.1 Salud Mental.....	35
3.1.1 Concepto de Salud Mental.....	36
3.2 Afectaciones en la salud mental.	39
3.2.1 Trastornos mentales clasificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001).	44
3.2.3 Principales ventajas contar con una salud mental equilibrada:	46
3.3 Percepción de salud mental.	47
3.3.1 Teoría de Richard Gregory Procesamiento Arriba Abajo o Descendente.....	47
1.3.1.1 3.3.1.1 Percepciones complejas.....	52
1.3.1.2 3.3.1.2 Percepciones simples.....	52
3.4 Prácticas de Autocuidado.	53
3.4.1 Apreciación de prácticas según Pierre Bourdieu: Habitus, campo y capital.	55

3.5 La participación.....	59
3.5.1 Retroalimentación del recorrido teórico.....	61
3.6 Marco Legal.....	62
3.6.1 Política pública para la Salud Mental.....	63
3.6.2 Política de Universidad Saludable.....	66
4 Hallazgos.....	67
4.1 Presentación de las características básicas de los estudiantes.....	67
4.2 Percepción de salud mental.....	68
4.3 Afectaciones en la salud mental.....	77
4.4 Prácticas de autocuidado.....	81
4.5 Participación de los estudiantes en la Política de Universidad saludable.....	89
5 Conclusión.....	92
5.1 Recomendaciones.....	98
6 Bibliografía.....	100

7 Anexos.	116
----------------	-----

Agradecimientos

Agradecemos a Dios porque sin el este logro no hubiera sido posible, tuvimos el privilegio de ingresar a la educación superior en una sociedad con pocas oportunidades debido a las condiciones económicas en las que vivimos.

Agradecemos infinitamente a nuestros padres Yimmy Mena Manyoma y Flor María Valencia Tobar, Gerónimo Mosquera y Farides Arboleda Moreno y a Rosario Angulo Castillo y Alex Rentería, todos ellos en el transcurso de estos años nos brindaron su apoyo incondicional y sus consejos, convirtiéndose en nuestra mayor motivación aun alguno estando en la eternidad; también agradecemos a nuestros familiares y amigos que hicieron parte de este proceso contribuyeron a que hoy este sueño sea posible, nuestra tutora gracias por su entrega, dedicación y paciencia, sus palabras y correcciones nos permitieron llegar a esta instancia tan anhelada. Este agradecimiento también va dirigido a cada persona que en algún momento brindo solidaridad y apoyo en cada fase de nuestro proceso de formación, especialmente a las comunidades de los barrios Oriente, el Capricho, también al barrio la Unión de la comuna doce (12) del distrito de Buenaventura y finalmente agradecemos a la comunidad del Bajo Calima, en especial a la población del Crucero.

También estamos agradecidos por las excelentes personas que en el transcurso del camino nos brindaron parte de su tiempo para orientarnos hacia un camino de aprendizaje, superación, dedicación y sobre todo amor por la carrera, esencialmente, estamos agradecidos con nuestros

docentes que aportaron valiosos implementos tanto académicos como reflexivos, los cuales nos contribuyen a nuestro crecimiento en el ámbito educativo, familiar y social. También agradecemos a cada compañero que durante este proceso formativo se convirtió en un amigo y parte importante de nuestras vidas, sin duda alguna esta fue una experiencia de muchos retos y sobre todo de aprendizaje, hoy gracias a Dios ¡somos afortunados de obtener nuestro título como Trabajadores Sociales!

Resumen

Esta investigación está enmarcada bajo el objetivo de explorar la percepción de salud mental que tienen los estudiantes de la Universidad del valle, sede pacifico durante los años 2021 a 2022. En este sentido, se optó por implementar una estrategia de investigación de carácter cualitativo cuya intención fue describir y explicar los fenómenos dados a lo largo de la investigación.

Durante el proceso se pudo analizar algunos resultados; por ejemplo, que a nivel cultural algunos estudiantes consideran que el tema de la salud mental es poco tratado y por lo tanto hay mucha desinformación al respecto, asociando de esta manera la situación a los recientes casos de suicidios de muchos jóvenes en el distrito como una causa de la débil cultura en el tema de salud mental. En segunda medida se hayo que la violencia representa una situación de riesgo para la Salud Mental; ocasionando un impacto negativo, debido al proceso complejo del ciclo de la violencia experimentada en la población.

Finalmente, en esta investigación se logra determinar que la salud mental es entendida e interpretada como el buen manejo de las emociones, el manejo de las relaciones interpersonales y la constante regulación de situaciones que generen estrés, donde la plenitud del bienestar de cada individuo contempla la posibilidad de coexistir con afectaciones leves inherentes a la salud mental.

Palabras Claves: Autocuidado, Afectaciones, Estudiantes, Percepción, Prácticas Autocuidado, Política pública, Salud mental.

Abstract

This research is framed under the objective of exploring the perception of mental health that the students of the Universidad del Valle, Pacific campus have during the years 2021 to 2022. In this sense, it was decided to implement a qualitative research strategy whose intention was to describe and explain the phenomena given throughout the investigation.

During the process it was possible to analyze some results; For example, that at a cultural level, some students consider that the subject of mental health is little treated and therefore there is a lot of misinformation about it, thus associating the situation with the recent cases of suicides of many young people in the district as a because of the weak culture on the subject of mental health. Secondly, it was found that violence represents a risk situation for Mental Health; causing a negative impact, due to the complex process of the cycle of violence experienced in the population.

Finally, in this investigation it is possible to determine that mental health is understood and interpreted as the good management of emotions, the management of interpersonal relationships and the constant regulation of situations that generate stress, where the full well-being of each individual contemplates the possibility to coexist with mild affectations inherent to mental health.

Keywords: Self-care, Affects, Students, Perception, Self-care Practices, Public policy, Mental health.

Introducción

La Salud Mental es un área fundamental en la vida de los seres humanos, puesto que regula el bienestar personal, permitiendo hacer frente a las situaciones de la vida diaria de forma adecuada. En este sentido, la salud mental puede afectar las relaciones interpersonales, manteniendo un equilibrio con el entorno social o, todo lo contrario.

Con la llegada de la pandemia del Covid 19 este tema ha sido mayor visibilizado en torno a la relevancia que tiene la Salud Mental en los individuos. De este modo el escenario académico no es ajeno a esta discusión debido a que mantuvo propuestas, programas y proyectos que incentivaron la promoción y prevención de la salud mental tanto para los funcionarios como para los estudiantes.

Los problemas de Salud Mental pueden afectar a gran parte de la población y como consecuencia tienden a perturbar el comportamiento en lo personal, social, familiar y en lo académico, lo cual puede ocasionar que el estudiante sea propenso a presentar bajo rendimiento en su exigencia académica, conflictos y en el peor de los casos puede fomentar la deserción universitaria; por ello el tema en cuestión es importante para el estudiante a razón de que al estar en una academia se le exige mayor rendimiento.

Entendiendo que los estudiantes universitarios debido a su recorrido académico tienen una familiarización con este concepto, se deseó a partir de esta investigación conocer la percepción que tienen los estudiantes de licenciaturas sobre la salud mental.

Finalmente, durante el desarrollo de la presente investigación se fue realizando el énfasis necesario en cada punto, como el planteamiento del problema; en donde se expuso y se argumentó la problematización de la Salud Mental en los estudiantes universitarios; donde

también se detallaron los aspectos a conocer a través de esta investigación. El marco de referencia en el que se hizo una conceptualización de las categorías a trabajar, también se habla del contexto en el que se llevó a cabo la investigación y el marco legal que se tiene en Colombia con relación a la Salud Mental, seguido está la estrategia metodológica que se implementará para llevar a cabo la investigación, realizando una descripción de cada una de las técnicas utilizadas. Y los análisis y conclusiones de la investigación.

1. Aspectos generales de la investigación

En este capítulo se realiza un acercamiento al tema de investigación, en términos generales; en primer se da mención a la descripción del problema, en este se especifica la forma en la que se ha abordado la salud mental, luego están los antecedentes, estos dan cuenta de las investigaciones sobre la salud mental que se han ejecutado en nivel internacionales, nacionales y local. Dado lo anterior también se hace mención a la relevancia investigativa de este fenómeno social que permite la comprensión de su influencia en las dinámicas de desarrollo universitario, así entonces esta exploración se convierte en un aporte instrumental para la administración universidad y aun para la sociedad local, ya que se hace una contribución desde el área del Trabajo Social para generar mayor conocimiento frente a la salud mental. Finalmente el capítulo culmina con la formulación de la investigación que pretende estructurar el camino metodológico del proyecto.

1.1 Descripción del problema.

La conceptualización de la Salud Mental ha tenido una evolución muy relevante frente a la dimensión concerniente al desarrollo y bienestar social de cada individuo, dicha apreciación repercute en el desempeño y en la forma de participación de cada persona ya que esta nueva percepción conceptual resalta que la ausencia de los valores que determinan la paz y la felicidad emocional repercuten en el estado físico y mental de cada individuo, además de que se ve afectado su forma de relación con el medio social en términos educativos, económicos y sociales. Sin duda esta nueva perspectiva incentiva a conocer la realidad de los estudiantes, teniendo en cuenta la importancia que tiene la Salud Mental en la humanidad.

Actualmente, la salud mental es comprendida como el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural, de esta manera con ese equilibrio, la persona puede tener una participación exitosa en lo laboral, lo intelectual y de relaciones con su entorno, que le permite vivenciar un bienestar y una calidad de vida (Morales, 2010); sin embargo, desde el espacio local persiste la estigmatización a las personas que padecen algún tipo de trastorno mental, lo cual podría corresponder al desconocimiento, la negación o el desinterés que posee la comunidad con respecto al tema.

Los problemas de Salud Mental son situaciones que puede experimentar cualquier individuo al vivir situaciones que ocasionen un desborde emocional o situaciones patológicas que se salen de su alcance y ocasionan un desequilibrio en sus relaciones; En América Latina, la organización Mundial de la salud reportó que:

En 2017, el número de casos de desórdenes depresivos en países de América Latina. Así en Brasil se reportaron 11 548 577 casos, equivalente a 5.8% del total de su población. En Paraguay se reportaron 332 628 casos, equivalente a 5.2% de su población. En Chile fueron reportados 844 253 casos, equivalente a 5.0% de su población, seguido por Uruguay que reportó 158 005 casos, equivalente a 5.0% de su población (Núñez & palomino, 2019).

Los estudiantes universitarios son una población que con frecuencia experimenta situaciones de estrés, pues cursar estudios académicos demanda una gran responsabilidad y exigencia; muchos estudiantes no son capaces de manejar una vida universitaria sana, y equilibrar esta con la vida personal; puesto que el afrontar situaciones complejas y no manejarlas apropiadamente conlleva a desestabilizar la salud mental; afectando el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

El departamento administrativo nacional de estadística, a través del censo realizado en el año 2020, demuestra que los individuos que tienen un mayor nivel académico presentan mayor cansancio con relación a otros. *“A mayor nivel educativo hay mayor reporte de haber sentido cansancio e irritabilidad. También, las personas de nivel técnico presentan mayores prevalencias de dolores de cabeza y estomacales”* (Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE, 2020).

Este resultado nos lleva a entender que debido a que se sienten más cansados e irritados deben de tener una mayor precaución y cuidado con su bienestar y equilibrio emocional, dado que están más propensos a tener problemas en su salud.

Son múltiples los problemas de Salud Mental que padece la población Universitaria, según los siguientes autores:

Gallagher, (2014) citado por Chau¹ C & Vilela P (2017) Los estudios realizados con estudiantes universitarios del Reino Unido y Egipto reportaron que los principales problemas psicosomáticos son la fatiga, la ansiedad y el ánimo depresivo (El Ansari, Labeed, Moseley, Kotb & El Houfy, 2013; El Ansari et al., 2011). En estudiantes universitarios de los Estados Unidos, según la encuesta anual realizada por la Asociación Americana de Salud Universitaria (ACHA, 2015) con una muestra de 93,034 jóvenes, hallaron que el 15.8% de los participantes tenía un diagnóstico de ansiedad, el 13.1 % padecía de depresión y el 7.4% había presentado ataques de pánico. En la misma línea, los resultados de la Encuesta Nacional de Centros de Orientación Universitaria señalan que los problemas de salud mental, tales como la depresión clínica, los desórdenes de ansiedad y los problemas psiquiátricos han aumentado en los últimos cinco años en los jóvenes universitarios estadounidenses (Vilela, 2017).

El contexto también tiene un lugar fundamental, Ya que en este se desarrollan las personas y estos pueden ser protectores o generadores de riesgos en torno a contraer problemas de Salud Mental, las relaciones y las diferentes dinámicas diarias inciden de forma significativa en la salud, y en el contexto también se crean cosmovisiones puesto que este también incide en la conceptualización generalizada culturalmente. En cuanto al contexto local, se encontró que:

Hace aproximadamente 20 años Buenaventura viene siendo una comunidad vulnerada por determinantes estructurales sociales, económicos y políticos, hasta debilitar las condiciones de vida llegando a la fragmentación de la unidad familiar y con ello el tejido social. Según el ASIS el 44.9% (2018) de los habitantes sufrieron desplazamiento, el distrito presenta una tasa de pobreza más alta que la nacional. Las consecuencias de esta problemática social ya se ven reflejada en el aumento de homicidios con 21.83 (2018) siendo la 1ª causa de muerte por causas externas, la incidencia de las violencias interpersonales es de 90.79 (2018), los intentos de suicidios siguen en aumento con el 7.31 (2018), así mismo los trastornos mentales, en cierta medida algunos estimulado por el consumo de sustancias psicoactivas (Buenaventura, 2018).

La nueva normalidad producto del Covid 19, es otro de los factores que han afectado la Salud Mental a nivel mundial; las nuevas dinámicas que exigió la llegada de la pandemia, el desequilibrio económico que está ocasionó y la gran cantidad de vidas que se acabaron generando situaciones emocionales complejas.

Uno de los factores determinantes que incentivaron a investigar sobre la salud mental es la influencia que esta tiene en el individuo, ya que en términos de bienestar integral toma un papel crucial, además, el escenario educativo se convierte en un factor bastante significativo en el desempeño académico. Teniendo en cuenta lo anterior, por medio de este trabajo investigativo se

busca conocer la percepción de la Salud Mental que tienen los estudiantes de la Universidad del Valle en la sede Pacífico y a su vez comprender el la regulación y el manejo que le dan.

1.2 Antecedentes

Para la elaboración de esta investigación, se realizó una revisión bibliográfica en la cual se tuvieron en cuenta los estudios sobre la Salud Mental en estudiantes Universitarios a nivel internacional, nacional y local, los cuales dan cuenta del abordaje que se le ha venido teniendo frente al tema.

1.2.1 Antecedentes Internacionales

En el caso de los antecedentes internacionales se encontraron dos investigaciones, una realizada por Flor Elena Morales Sosa, la cual tenía como propósito generar conocimientos en el área de la salud mental en estudiantes universitarios que permitieran crear estrategias de intervención y el artículo académico de Cecilia Chau y Patty Vilela las cuales identificaron las variables psicológicas que predicen la salud mental.

Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo; realizado en el año 2010, como tesis doctoral de patología existencial e intervención en crisis, ella tuvo como “*objetivo general evaluar la salud mental, y la necesidad de ayuda psicológica, factores estresantes y hábitos nocivos que tiene el estudiante de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo*” (Morales, 2010, pág. 77). La forma en la que se dio selección a la muestra fue mediante un muestreo probabilístico, puesto que todos los estudiantes estaban en igual posibilidad de ser seleccionados. El tamaño de la muestra seleccionada fue de 834 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo. Uno de los resultados fue que los estudiantes “*presentan alteración en la salud mental, los cuales el 10,4% corresponden a alumnos del primer*

año, seguidos de un 8% en quinto año y también un 6,2% de los estudiantes del tercer año se observa alteración en la salud mental” (Morales, 2010, pág. 77). De acuerdo a este estudio, se confirmó que la hipótesis era verdadera ya que, si existía una relación entre el estado de salud mental y el año que cursan los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco, Este Artículo académico se realizó en el año 2017, su meta era reconocer “*las variables psicológicas que predicen la salud mental*” (Chau cecilia, 2017). En este sentido se dio selección de la muestra a partir de la participación de 1,024 de alumnos de la universidad. Los niveles de análisis fueron los cuestionarios de estimación del afrontamiento, también de vivencias académicas; además se estudió la autoeficacia general y la escala de estrés percibido. Los resultados indican que el estrés, el estilo de afrontamiento evitativo, el área interpersonal y el centro de estudios predicen la salud mental. El análisis de mediación indica que el estrés media la relación entre el estilo evitativo y la salud mental (Chau cecilia, 2017).

Según este estudio, las “*investigaciones coinciden en que la etapa universitaria se caracteriza por ser altamente estresante debido a las demandas a nivel académico, financiero y social que enfrentan los jóvenes*” (Morales, 2010). Igualmente, otros autores mencionados resaltan que los estudiantes universitarios presentan niveles de estrés más altos frente a la población en general y el algún estudiante más avanzado como los posgrados. A la luz de estas investigaciones se puede notar la cuestión por la cual se realizó este trabajo, que es el hecho de indagar la manera como se relacionan estos estudios con el tema de la salud mental en los estudiantes universitarios de la sede Pacífico de la universidad del Valle.

1.2.2 Antecedentes Nacionales.

En el ámbito nacional se encontraron tres investigaciones; un documento que corresponde a una pasantía realizada en la Universidad del Valle, facultad de salud escuela de

enfermería, es una estrategia de promoción de la Salud Mental, la otra investigación se realizó en una universidad del norte de Santander, con la misión de consolidar un campus saludable y el otro es un estudio sobre la ideación suicida de los jóvenes Universitarios, por último tenemos la Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la corporación universitaria lasallista.

El trabajo, pasantía institucional; grupo de encuentro yo me unidapto es una estrategia de promoción de la salud mental del joven universitario. Artículo; Salud mental en la educación superior: la perspectiva de Olga Mariela Mogollón-Canal, Diana Janeth Villamizar-Carrillo y Sandra Licette Padilla Sarmiento sobre la salud general, esta investigación fue hecha pública en la Universidad del Norte de Santander. Estas autoras plantean que *“las investigaciones sobre universidades como entornos saludables permiten el desarrollo de determinantes personales”* (Olga Mariela Mogollón Canal, 2016). En esta investigación se logra desarrollar algunos aspectos fundamentales que permiten una comprensión significativa frente al manejo de la salud en los campus universitarios: en primer lugar se aborda una investigación apoyada en las percepciones y vivencias de cada estudiante y los “agentes gestores”; en segunda medida este estudio se concentra en comprender “contextos universitarios que ayudan a la creación de estrategias, espacios y posibilidades a través de planes, programas y proyectos para que los estudiantes posibiliten su salud integral de forma positiva y simultáneamente con su desarrollo académico” (Olga Mariela Mogollón Canal, 2016). En esta investigación se pretendía *“describir la salud mental de los estudiantes de una institución de educación superior de Norte de Santander”* (Olga Mariela Mogollón Canal, 2016), para ello se utilizaron las herramientas del modelo de creencias en salud, que generen la posibilidad de implementar, promover y ejecutar políticas con el fin de obtener [una universidad saludable].

Uno de los resultados obtenidos es que: “el 71% de los jóvenes están absolutamente de acuerdo en que la participación en las sesiones del grupo de encuentro permite adoptar

herramientas, conocimientos y potencia habilidades en su desarrollo personal” (Castro & Grajales & Padilla, 2016, págs. 86-92).

Con relación a las conclusiones de esta investigación cuyo aporte es vital para el desarrollo de esta investigación se puede resaltar que una de las estrategias fundamentales para lograr ejecutar campañas preventivas de cuidado sobre la salud mental, es la constante interacción con los estudiantes en espacios que les permitan encontrar tranquilidad y que los incentiven a participar bajo el lema de no presión.

Otro antecedente investigativo tiene como título ideación suicida y factores asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. Fue desarrollado por Olga María Blandón Cuesta, Dr. C. Jaime Alberto Carmona Parra, Dra. Mayra Zulian Mendoza Orozco, Dr. C. Óscar Adolfo Medina Pérez. La investigación fue realizada en el año 2015 en la ciudad de Medellín. Para este trabajo se tomó en cuenta los aportes que presenta la Organización Mundial de la Salud, donde describe que el suicidio es un fenómeno que clasifica dentro de los parámetros de ámbito público a nivel mundial, ya que este se ubica entre las tres primeras causas de muerte, durante el año 2020. Así mismo según sus estudios, las muertes por suicidio en el año 2013 en la categoría de los países latinoamericanos, Colombia ocupó el tercer lugar después de Cuba y Brasil. Entre los resultados se halló que lo siguiente: “que las mayores proporciones de ideación se presentaron en los estudiantes: de sexo femenino, menores de 21 años, pertenecían al programa de psicología, solteros, los que no trabajaban” ... (Carmona & Mendoza & Medina & Blandón, 2015).

Esta investigación destaca en su punto de conclusión la importancia de las relaciones con los sujetos con los cuales se mantiene mayor afectividad, entonces resalta que es crucial fortificar este tipo de relaciones, tales como la estabilidad funcional con los padres o con la familia ya que “la relación con las figuras de base, padre y madre son esenciales en la formación de los recursos

emocionales en los seres humanos estos les ayuda a afrontar situaciones en la vida, relacionarse consigo mismos y con el contexto” (Carmona & Mendoza & Medina & Blandón, 2015).

Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la corporación universitaria lasallista. Sus autores son Higuita Erika Vanesa, Leidy Yohana Pérez Montoya y Maryori Vélez mejía Facultad de ciencias sociales y humanas, programa de psicología. Esta investigación se realizó en Caldas, Antioquia en el año 2011. La metodología usada por los autores fue un enfoque cuantitativo, descriptivo, la técnica de recolección de datos fue un inventario de ansiedad Rasgo estado (STAI) el inventario de depresión de Beck, la muestra fue de 240 estudiantes. El aporte que brinda esta investigación este interpuesto por su conclusión general, entendiendo así que “la dinámica familiar es un determinante del estado de ánimo de los estudiantes, por ende, se considera que las relaciones familiares podrían ser un factor protector de la Salud Mental” (Higuita & Vélez & Pérez, 2011, pág. 55); así entonces es crucial entender y conocer las alternativas manejadas por el estudiante para regular su salud mental en cualquier ámbito.

1.2.3 Antecedentes Locales.

En cuanto a los antecedentes locales se encontraron dos estudios, ambos realizados en la Universidad del Valle, el primero en la sede zarzal, en el que se indagan los factores que pueden afectar la Salud Mental de los estudiantes, el segundo realizado en la sede pacifico un estudio cualitativo en el que se realiza un análisis de la cobertura del sistema de salud en la zona rural del Distrito de Buenaventura.

Factores de riesgo que pueden afectar la salud mental de los y las estudiantes de primer a tercer semestre en la universidad del valle sede zarzal, la autora es Karol Fernanda Trigueros Osa. Facultad de humanidades, escuela de Trabajo Social y desarrollo Humano realizada en Zarzal valle del Cauca, en el año 2018. Uno de los propósitos de este estudio identificar los diferentes factores que individualmente afectan la salud mental de los estudiantes de esta sede, de primero a

tercer semestre, como lo son la dificultad de adaptación al contexto universitario, dificultades de las exigencias académicas responsabilidades entre otras, esta investigación evidenció que: “Sentirse aprobado y apoyado por parte del grupo familiar, es muy importante para que los y las estudiantes tengan un óptimo desarrollo tanto académico como personal” (Trigueros, 2018, pág. 114).

Las redes de apoyo tienen una gran incidencia en la vida de los estudiantes dado a que el tipo de relación puede influir en el rendimiento académico y el relacionamiento del individuo, el sentirse aprobado es importante para ellos; sin embargo, los que no cuentan con este apoyo tienen una aptitud de apatía con respecto a las redes de apoyo de su grupo familiar generando que tengan un comportamiento poco sociable cuando están afligidos a causa de una afectación mental.

Eso que llaman “locura”, antecedente local titulado una mirada desde las creencias familiares a casos de alteración de la salud mental en habitantes del río Yurumangui Buenaventura, Sus autoras son Kissyber Arámburo vivas, Brenda Leibzith Aristizábal Gómez y Elizabeth Gutiérrez Lucumi.

Desarrollada en Buenaventura Valle del Cauca, en el año 2017. Este estudio busca analizar la cobertura del sistema de salud en la zona rural del Distrito de Buenaventura, como han sido atendidos los sujetos que requieren del servicio, para desde allí plantear una postura crítica que contribuya con el bienestar social de los sujetos de estudio y en general.

Por medio de la investigación las autoras lograron observar: “en cuanto al sistema de salud las barreras en el Distrito de Buenaventura son transversales, principalmente relacionadas con la débil infraestructura, la ausencia de hospitales de alta complejidad” (Aristizábal, 2017, pág. 80).

Las debilidades en materia de Salud llevan a la población a estar en una situación de desventaja y desprotección, las cuales se agudizan en la zona rural del distrito, llevando a esta

comunidad a estar insertada en una situación de desventaja en cuanto al conocimiento del fenómeno producto de la ausencia de la salud mental; en este sentido esta exploración construye un interrogante crucial para la actual investigación y es finalmente entender y conocer la percepción local sobre la Salud Mental.

En conclusión, la revisión de los anteriores antecedentes permite la ampliación del conocimiento sobre los diferentes trabajos y aportes realizados por otros autores en diferentes contextos, tanto a nivel internacional, nacional como local. De los cuales se sirve la presente investigación sobre la percepción del concepto de salud mental, pero, para este caso especial, con estudiantes y contextos universitarios.

Entendiendo que las conceptualizaciones tienen un componente diferente en cada cultura; Se reconoce la importancia de estas dos investigaciones realizadas en el ámbito local sobre la Salud Mental; estos dos antecedentes permiten comprender lo que han significado los temas de Salud Mental en el territorio y la forma en la que el estado desde las instituciones ha manejado el cuidado de las personas con problemas de Salud Mental a su vez permiten conocer los factores de riesgo que tienen los estudiantes Universitarios.

Finalmente, el sentido de innovación está en proponer una estrategia de investigación que busca comprender la cosmovisión del estudiante, es decir, conocer el fenómeno de la ausencia de la salud mental desde la mirada de los estudiantes, dado a que los antecedentes evidenciados corroboran una exhaustiva investigación construida desde el enfoque sistemático. Mediante esta investigación se desea conocer la percepción y la autorregulación de la salud mental desde la posición del sujeto (estudiante) con el fin de brindar a la universidad elementos que impulsen la construcción de intervenciones que faciliten la relación con el estudiante y que finalmente lo impulse a participar de las diferentes actividades propuestas en el marco del cuidado de la salud mental.

1.2.4 Justificación.

Para la Federación Mundial para la Salud, la salud mental es entendida de forma integral y ésta intercede en distintos campos de la vida de cada persona. Se refiere a la forma en que cada ser humano se relaciona con el lugar donde vive e interactúa con el medio en espacios como, por ejemplo, el hogar, en el colegio, en sus ocupaciones laborales, en las actividades de recreación, en general, en la comunidad. Entonces “*comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida*” (German, s.f.).

En el ámbito político también la Salud Mental ha venido teniendo una incidencia desde las esferas internacionales. Fue por esa razón que en el 2013 se aprobó un plan de acción global por parte de la Asamblea Mundial de la Salud para interferir en todas las dinámicas que conciernen a su escenario de intervención (salud) durante el ciclo que va del 2013 hasta llegar al año 2020. “*En el marco del plan, los estados miembros de la OMS se comprometen a adoptar medidas específicas para mejorar la salud mental y contribuir al logro de los objetivos mundiales*” (Organización mundial de la Salud, 2022).

Independientemente de las dinámicas inherentes a la realidad académica en la universidad, en los últimos años han tomado fuerza una serie de patrones que configuran un efecto perjudicial en el desarrollo de la salud mental muchos alumnos, donde además es crucial destacar que la sociedad global atraviesa un escenario histórico debido a la crisis generada por el confinamiento a causa de la pandemia que marcó e impacto a la humanidad desde el año 2020. Todo este panorama lo que hace es engrosar el fenómeno y a su vez producir mayor posibilidad de sufrir cargas perjudiciales en términos de salud mental.

Un estudio a cargo de la ASCUN revela que “*Al menos 55 % de los estudiantes universitarios presentaban mayor irritabilidad durante la pandemia, 48 % se sentían más solos,*

38 % *no le hallaba sentido a la vida* y 34 %” (Zapata, 2021); lo que genera una preocupación debido a cómo los estudiantes afrontan sus responsabilidades académicas y además su propia realidad. Cabe destacar que en el distrito especial de Buenaventura el término salud mental es un tema que toma mayor relevancia debido a los síntomas sistemáticos que presentan algunos pacientes; según la entidad de Médicos sin Frontera “*depresión, ansiedad y miedo, están entre los principales efectos de la violencia, convertida en la cotidianidad, en la salud mental de los habitantes de Buenaventura*” (Jules, 2021).

No obstante, en un informe de la universidad Santiago de Cali indica que “*Una de las mayores preocupaciones de la comunidad es el aumento de suicidios*” (Angulo, 2021). Se puede mencionar que el constante debilitamiento en dirección a la salud mental a nivel local está sujeto a la realidad social que atraviesa el distrito, en términos de convivencia local, deficiencia en el sistema administrativo, la falta de oportunidades, debilitamiento del sistema educativo, baja tasa laboral y un sinnúmero de cuestiones sociales.

Como referente principal en todo este lenguaje de comprensión sobre la salud mental se tuvo en cuenta los aportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la cual es pionera universal en este tema. La Organización Mundial de la Salud resalta que un individuo está en plenitud de su salud cuando goza de bienestar, esto permitirá que el individuo realice sus diferentes actividades con mayor capacidad y esfuerzo donde afronte los diferentes retos diarios y también que este puede trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Constituye la salud mental como un fundamento del bienestar individual y colectivo.

Por otra parte, en el escenario universitario se encontró que la Universidad del valle tiene como “*misión formar en el nivel superior, mediante la generación, transformación, aplicación y difusión del conocimiento en los ámbitos de las ciencias, la técnica, la tecnología, las artes, las humanidades y la cultura en general*” (Universidad del Valle, 2021), en aras de alcanzar esta

misión la universidad se convierte en un espacio de responsabilidad y mayor carga académica para el estudiantes, esta dinámica claramente interfiere en el desarrollo personal de sus estudiantes, influye en el desempeño 'saludable' (salud mental) de cada estudiante.

El interés por este tema surge de la necesidad de investigar qué está ocurriendo con la Salud Mental en la academia, teniendo en cuenta que actualmente este tema ha sido muy difundido por distintos medios de comunicación, por ello es importante preguntarse qué están percibiendo los estudiantes con relación a su Salud Mental y desde ahí comprender sus acciones para el cuidado de esta.

Está investigación es pertinente desde el Trabajo social como disciplina encargada de gestionar y garantizar el bienestar de los individuos, puesto que permite una interpretación en las percepciones de los estudiantes sobre este tema tan relevante y desde ahí visibiliza la importancia que este tiene en la vida académica; puesto que en la sede no se han realizado investigaciones sobre la percepción de Salud Mental que tienen los estudiantes.

1.2.5 Formulación.

¿Cuál es la percepción de Salud Mental que tienen los estudiantes de la Universidad del Valle sede Pacifico?

1.3 Objetivos.

Objetivo General

Explorar la percepción de salud mental que tienen los estudiantes de la Universidad del valle, sede pacifico.

1.3.1 Específicos.

- Identificar las prácticas de autocuidado de la salud mental que tienen los estudiantes de la Universidad del valle, sede pacifico en el año 2021.
- Describir las afectaciones de Salud Mental, más comunes que han padecido los estudiantes de la Universidad del Valle, Sede Pacifico.
- Indagar acerca de la participación de los estudiantes en los servicios ofrecidos por Bienestar Universitario en cuanto a la atención y promoción de la salud mental.

1.4 Estrategia Metodológica.

En este tercer punto; se precisaron y se definieron; los métodos que se utilizaron en esta investigación de tipo cualitativo; con el fin de construir la ruta de indagación de la información; aquí se definió el tipo de estudio, el método y el diseño, las técnicas de recolección de datos y por último el universo y la muestra.

De acuerdo con Maanen (1983) citado por Juan Luis Álvarez. El método cualitativo puede ser visto como un término que cubre una serie de métodos y técnicas con valor interpretativo que pretende describir, analizar, decodificar, traducir y sintetizar el significado, de hechos que se suscitan más o menos de manera natural. Posee un enfoque interpretativo naturalista hacia su objetivo de estudio, por lo que estudia la realidad en su contexto natural, interpretando y analizando el sentido de los fenómenos de acuerdo con los significados que tiene para las personas involucradas (Juan Luis Álvarez, s.f.).

1.6.1 Tipo de estudio

Este proyecto es de tipo descriptivo- explicativo; en el cual se exploró la percepción de salud mental de los estudiantes universitarios. La investigación de tipo descriptiva referida por Hernández (2014, pág. 98).

Busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; mientras que el explicativo; está dirigido a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. “*Se enfoca en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables*” (2014, pág. 98).

A través de estos dos tipos de estudios analizó la percepción de salud mental que tienen los estudiantes de la Universidad del valle-sede pacífico

1.6.2 Método y diseño.

El método con el que se desarrolló esta investigación es el cualitativo ya que “*permite entender el significado de un fenómeno, donde las palabras son el dato de interés*” (Fernández, 2021). En este caso, giró en torno a la percepción de los universitarios sobre la concepción de salud mental y otros aspectos que la componen. Por otra parte, esta investigación es de corte transversal, dado que “*permite el estudio de un fenómeno en un momento determinado*” (Barbolla Diz, 2010).

El diseño transversal “*se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico*” (Milena Rodríguez, 2018); cabe resaltar además que “*diseño permite medir una o más variables en un momento dado, en este caso, se refiere a la forma en que los estudiantes perciben la Salud Mental*” (Rodríguez Milena, 2018).

El diseño de corte transversal se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico; este diseño permite medir

una o más variables en un momento dado, en este caso, se refiere a la forma en que los estudiantes perciben la Salud Mental (Rodríguez Milena, 2018).

1.4.1 Técnicas de recolección de datos.

En el desarrollo de esta investigación se optó por el uso de dos técnicas las cuales permitieron la recolección de los datos; estas son las que a continuación se relacionan:

El análisis documental, permitió el dominio del fenómeno a investigar y la entrevista semiestructurada que brindó la posibilidad de comprender de manera flexible las percepciones desde diferentes apreciaciones por parte de los sujetos inmersos en el contexto a investigar.

En ese sentido, el análisis documental; según la metodología de la investigación, en su página 194, *“esta es una técnica basada en fichas bibliográficas que tienen como propósito analizar material; se usa en la elaboración del marco teórico del estudio”* (Metodología de la investigación, 2010, pág. 194). Esta técnica se implementó directamente en la construcción del marco teórico, para ello, se hizo una revisión documental, esta herramienta permitió además categorizar e identificar los antecedentes del fenómeno de la Salud Mental en estudiantes universitarios.

Finalmente, se emplea la entrevista semiestructurada, esta permite al investigador mayor de flexibilidad a diferencia de las entrevistas que tienen un orden estructural, debido a que parten de preguntas exclusivas que pueden ajustarse a los entrevistados. Una de las ventajas es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz et al., 2013). Este tipo de entrevista permite al investigador adentrarse en planos no contemplados y nuevas inquietudes que pueden surgir al momento de la entrevista. El investigador cuenta con una pauta general, pero durante la entrevista debe ser lo suficientemente flexible, creativo y cercano para guiar las

respuestas hacia una mejor comprensión y profundidad de los temas e intereses de la investigación (Baquedano, 2021).

Fue mediante estas técnicas que se logró finalmente obtener toda la información presentada a lo largo de la investigación y que además permitió el análisis de la misma.

1.6.4 Universo y muestra

Para la elaboración de esta investigación, se tuvieron en cuenta dos criterios muestrales a la hora de elegir los estudiantes a entrevistar:

- ❖ Que fueran estudiantes de licenciaturas pertenecientes a la Universidad del Valle sede Pacífico, teniendo en cuenta las decisiones administrativas que influyeron en la continuidad y en las dinámicas académicas en la sede Pacífico; otro aspecto es que al estar cursando una licenciatura hacen parte de estudiantes vinculados a una educación superior.

- ❖ Que los estudiantes estén cursando quinto semestre o un semestre superior dado que, a mayor grado semestral, se tiene una mayor familiarización con los programas y proyectos que se manejan en la universidad.

2 Marco contextual.

En este capítulo se aborda el marco contextual donde se realizó el estudio, teniendo en cuenta no solo el territorio de Buenaventura, sino también la Universidad del valle sede pacífico como escenario de investigación para la realización del proyecto.

Oficialmente el Distrito Especial, Industrial, Portuario, Biodiverso y Ecoturístico de Buenaventura, es una ciudad de Colombia ubicada en el departamento del Valle del Cauca. Es el puerto marítimo más importante de Colombia por el volumen de carga que mueve (más del 60% del comercio del país). Se ubica en las coordenadas Plantilla: Coord. Dista 115 km por carretera de Cali y 119 km de la ciudad de Buga y está separada de ella por la Cordillera

Occidental de los Andes. Aparte de esto, es la ciudad más grande en toda la región del Pacífico y el municipio de mayor extensión del departamento del Valle del Cauca (OCHA Colombia Wiki, 2015).

Según la proyección del DANE la población de Buenaventura en el 2019 es de 432.385 habitantes aproximadamente, donde el 91.84% se concentra en la zona urbana y el restante 8.16% en la rural. Para esta entidad el 48.6% de la población son hombres y el 51.4% mujeres, es un territorio habitado por población Afrocolombiana (88,5%) mestizos (10,6%) e indígenas (0,9%) (Payan, 2019, pág. 5).

Buenaventura debido a sus grandes oportunidades en materia de comercio exterior, su ubicación estratégica la han convertido en un contexto de diversos conflictos armados, entre actores ilegales que buscan ganar el poder de este espacio; ocasionando una gran cantidad de eventos violentos, muertes, masacres y movilizaciones de desplazamientos tanto en la zona urbana como en la rural.

El área urbana del distrito la constituyen dos zonas; una insular denominada Isla Cascajal y otra continental. En la primera se ubican la mayor parte de las actividades empresariales y en la segunda prevalecen las residencias. La configuración de la ciudad es longitudinal al lado y lado de la avenida Simón Bolívar, vía principal que tiene una extensión aproximada de 13 kilómetros y comunica a la ciudad con el interior del país. Cuenta además con una vía alterna interna que parte de la vereda Citronela (kilómetro 0) hasta el kilómetro 5 de la avenida Simón Bolívar (alrededores del SENA - Centro Náutico Pesquero), con un tramo de 12.5 kilómetros aproximadamente (Payan, 2019, pág. 5).

El área urbana está conformada por 12 comunas que integran un total de 157 barrios. Por su parte la zona rural la conforman 19 corregimientos, con 268 veredas aproximadamente. Además, en esta zona existen 46 consejos comunitarios de comunidades negras (8 de cuencas y 36 veredales) y 9 resguardos indígenas pertenecientes a los grupos étnicos Waunan, Embera, Eperara Siapidara, Nasa y Embera Chamí (Payan, 2019, pág. 5).

Desde hace aproximadamente 20 años Buenaventura viene siendo una comunidad vulnerada por determinantes estructurales sociales, económicos y políticos, hasta debilitar las condiciones de vida llegando a la fragmentación de la unidad familiar y con ello el tejido social. Según el ASIS, el 44.9% (2018) de los habitantes sufrieron desplazamiento, el Distrito presenta una tasa de pobreza más alta que la nacional. Las consecuencias de esta problemática social ya se ven reflejada en el aumento de homicidios con 21.83 (2018) siendo la 1ª causa de muerte por causas externas, la incidencia de las violencias interpersonales es de 90.79 (2018), los intentos de suicidios siguen en aumento con el 7.31 (2018), así mismo los trastornos mentales, en cierta medida algunos estimulado por el consumo de sustancias psicoactiva (La Salud Mental en el distrito de Buenaventura, 2022).

Estos factores la hacen convertirse en una región marginada, violenta y con alta incidencia de desigualdad social, generando que el acceso a servicios básicos sea un privilegio al que muy pocos puedan acceder.

Tal como lo expresa Pérez:

Actualmente, Buenaventura es el municipio más pobre del Valle del Cauca. El porcentaje de la población con necesidades insatisfechas es tres veces el

observado en Cali. Presenta niveles de cobertura de los servicios básicos muy por debajo del promedio departamental, y bajas tasas de alfabetismo, más comparables con las del Chocó que con las del Valle (Pérez, 2007, pág. 2).

La falta de empleo hace del subempleo una estrategia para sobrevivir en distintas situaciones de pobreza económica presentes en el territorio, esto implica una situación compleja en la que es muy difícil poder acceder a los servicios mínimos.

A si cómo lo evidencia este texto,

Actualmente el Distrito Especial de Buenaventura tiene una compleja problemática social por causas institucionales, políticas, económicas, productivas y culturales. Por esta razón las condiciones de salud, educación, vivienda y empleo, entre otras son críticas. De esto dan cuenta los indicadores oficiales del estado descritos en este plan, los cuales, es preciso advertir, podrían tener cierto nivel de su registro (Payan, 2019, pág. 8).

Otro de los temas que impacta a Buenaventura es el desempleo, *“históricamente este territorio ha doblado el porcentaje nacional, el cual fue de 15 % para el 2020, en Buenaventura es cercano al 30 %, y según la CCBUN solo 3 de cada 10 personas tiene un empleo formal”* (soy de Buenaventura, 2021).

La educación también es un tema complejo porque gran parte de la población no logra acceder a la educación superior, lo cual representa una problemática mayor, porque complejiza el poder obtener la posibilidad de un empleo formal y bien remunerado.

El distrito cuenta con dos grandes Universidades públicas la Universidad del Pacífico y la Universidad del valle Sede Pacífico.

La Universidad del Valle, constituye el espacio en el que transcurre la problemática social a investigar.

El inicio de la historia de la Universidad del Valle Sede Pacífico en el municipio de Buenaventura se remonta al año 1986, con el Programa de Regionalización creado por el Consejo Superior, que mediante el acuerdo 008 de septiembre 15 aprobó la expansión de la formación universitaria hacia otros municipios del Departamento del Valle. Es así como la sede Pacífico inicia sus funciones, el 20 de octubre de 1986.

Su campus principal se encuentra en Cali y cuenta con sedes regionales en el Valle y en el norte del Cauca; Es la tercer mejor Universidad de Colombia después de la Universidad de los Andes de Bogotá y considerada la principal institución de educación superior del suroccidente del país, sujeta a inspección y vigilancia por medio de la Ley 1740 de 2014 y la ley 30 de 1992 del Ministerio de Educación de Colombia. Además, cuenta con Acreditación Institucional de Alta Calidad del Ministerio de Educación, la cual le fue otorgada por primera vez en 2005 y renovada en 2014 por diez años y su actual rector es el señor Edgar Varela. (Universidad del valle, s.f.) La sede Pacifico ofrece programas de pregrado y programas de formación tecnológica, contando con 14 programas, diplomados y posgrados. Su campus se encuentra ubicado en la, AV Simón Bolívar km 9 contiguo al ITI, GVC (Universidad del Valle, 2021).

“La Universidad del Valle tiene como misión formar en el nivel superior, mediante la generación, transformación, aplicación y difusión del conocimiento en los ámbitos de las ciencias, la técnica, la tecnología, las artes, las humanidades y la cultura en general”

(Universidad del Valle, 2021). Atendiendo a su carácter de universidad estatal, autónoma y con vocación de servicio social, asume compromisos indelegables con el desarrollo de la región, la

conservación y el respeto del medio ambiente y la construcción de una sociedad más justa y democrática (Universidad del Valle, 2021).

Esta Universidad ha tenido una incidencia positiva en la Ciudad; brindando el acceso a la educación superior pública; permitiendo la capacitación de las personas residentes en Buenaventura, tanto en su zona urbana como en la rural.

3 Marcos de Referencia.

En este capítulo se hace referencia al marco de referencia teórico conceptual, en el cual se da cuenta de las definiciones de las categorías principales de esta investigación. En seguida se encuentra el marco legal, en el cual se plasmaron las leyes, políticas públicas que se han venido ejerciendo en cuanto al tema de la Salud Mental en el espacio nacional y local.

3.1 Marco de referencia teórico-conceptual

En este apartado se presentan los referentes teórico-conceptuales que guiaron esta investigación, haciendo énfasis en las categorías de análisis; que permiten comprender el concepto de percepción de Salud Mental; Para la construcción de este se usaron las siguientes categorías:

- ❖ Salud Mental y Afectaciones.
- ❖ Percepción.
- ❖ La Práctica.
- ❖ Autocuidado.
- ❖ Participación.

3.1 Salud Mental.

La Salud Mental es una categoría Transversal que se presenta en todos los aspectos de la investigación, es la categoría principal, que está también inmersa en todas las culturas y en cada

uno de los aspectos de la vida de los seres humanos, siendo así un factor sumamente relevante de mantener para una óptima y apropiada calidad de vida desde el ámbito emocional, psicológico y social.

3.1.1 Concepto de Salud Mental

En el artículo publicado por Anabel Piñar Ramírez se realizó un recorrido sobre el camino recorrido por la salud mental a lo largo de la historia del hombre, del cual se encontró lo siguiente:

“El concepto de salud mental tal y como lo define hoy en día la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un bienestar y no solo la ausencia de trastornos no llega hasta finales de 1940” (Ramírez, 2021); esto indica que anteriormente no se asumió una postura concreta y científica sobre este término, puesto que, *“tras la Segunda Guerra Mundial, se inician nuevas políticas que contemplan la importancia de cuidar tanto la mente como el cuerpo, así como empezar a integrar una persona con una enfermedad o trastorno mental en el sistema de salud general”* (Ramírez, 2021).

“En las culturas precolombinas, usaban la trepanación del cráneo para que los espíritus malignos que invaden al enfermo pudieran escapar” (Ramírez, 2021). Hipócrates de Cos (460 - 377 a.C.) (como se citó en Ramírez, 2021) indica que, en la cultura clásica, el médico griego Hipócrates fue el primero en entenderlas de manera natural:

Según él, el desequilibrio de alguno de los cuatro fluidos del cuerpo (la sangre, la bilis negra, la bilis amarilla y la flema), enfermaba a la persona. En este sentido, su teoría ya apunta a que existe una relación entre el comportamiento del paciente y su situación orgánica (Ramírez, 2021).

Luego el cristianismo *“condujo durante años a conflictos entre el carácter científico y medicinal y la visión sobrenatural de las enfermedades mentales, Se creía que la locura era la*

posesión del demonio por hacerse con el alma humana” (Ramírez, 2021); así es posible comprender que históricamente fue asumida la espiritualidad como definición significativa de todo comportamiento “anormal”. Siguiendo este recorrido se destaca que, “durante la edad media, la tradición popular asociaba la locura a una piedra alojada en el cerebro... Los más ingenuos trataban de librarse de ella haciendo que se la extirparan” (Ramírez, 2021).

Continuando con el recorrido histórico frente a la salud mental que realizaba Anabel Piñar Ramírez cabe resaltar que:

Más tarde, durante la edad moderna, destacan dos personajes en el recorrido de la salud mental. Uno fue el médico Thomas Willis, considerado padre de la neurología, porque reconoció la relación entre los nervios cerebrales y las patologías mentales. El otro fue el filósofo John Locke quien expresó la influencia en el cerebro de los sentidos y la experiencia. Tal y como se conoce hoy en día, la salud mental de un individuo tiene mucho que ver con su contexto vital (Ramírez, 2021).

Dentro de este marco histórico, nace la psiquiatría y es aceptada como especialidad médica por la comunidad científica. La psiquiatría entiende que el origen de los trastornos mentales es genético o neurológico. Una teoría que se consolida durante el siglo XIX y XX, con las teorías de Sigmund Freud, el cual es considerado el padre del psicoanálisis porque lo defendía como método terapéutico para las personas con un trastorno o enfermedad mental, ahí es cuando se introduce el concepto de inconsciente, el cual esconde las experiencias dolorosas de la infancia que podrían ser las causantes de dicho trastorno. Según Freud, el psicoanálisis procura llevar estos recuerdos a la conciencia para así liberar al paciente (Ramírez, 2021).

A mediados del siglo XX comienzan a desarrollarse las clasificaciones de trastornos mentales y los manuales de diagnóstico. La sociedad empieza a rechazar los manicomios y los métodos agresivos como la lobotomía (cirugía en los lóbulos frontales del cerebro). En la actualidad la sociedad y la comunidad científica entiende que los trastornos o enfermedades mentales deben tratarse con medicación o terapia (Ramírez, 2021).

En esta medida actualmente es entendida *“la Salud Mental como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”* (OMS, 2018). En este sentido, la salud mental se convierte en la fundamentación del funcionamiento colectivo e individual.

La salud mental según Rafael Barbosa de la Universidad Nacional Autónoma de México *“refiere al bienestar cognitivo, conductual y emocional. Se trata de cómo piensan, sienten y se comportan las personas. Se usa el término “salud mental” para referirse a la ausencia de un trastorno mental”* (Barbabosa, 2022).

La salud mental puede afectar la vida cotidiana, las relaciones y la salud física; sin embargo, este vínculo también funciona en la otra dirección. Los factores en la vida de las personas, las conexiones interpersonales y los factores físicos pueden contribuir a las alteraciones de la salud mental (Felman, 2021).

El cuidado de la salud mental puede preservar la capacidad de una persona para disfrutar de la vida. Hacer esto implica alcanzar un equilibrio entre las actividades de la vida, las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la estabilidad psicológica (Felman, 2021).

Otro planteamiento conceptual sobre la salud mental es propuesto por el movimiento de la psicología humanista – existencial donde se resalta que “*la salud mental es definida como un proceso de realización personal, sin tener en cuenta el nivel mental, las capacidades o incapacidades físicas, ni las disfunciones mentales*” (Carrazana, 2003); es decir que la salud mental es un proceso y no un fin. Esta apreciación surge como una perspectiva crítica a los planteamientos asistenciales que sugiere la OMS para el buen rendimiento de la salud mental:

Proponiendo entonces que la salud mental vista como un proceso se da en el aquí y ahora, considerando cada día como un logro, no se debe cumplir requisitos para ser feliz, sino serlo, en ese sentido el desarrollo mental no es un logro, es un descubrimiento que debe desarrollarse, ejercitarse (Carrazana, 2003).

De igual forma en el recorrido que se realiza frente al análisis global que arrojan las investigaciones acerca del concepto de salud mental, se toma en cuenta el factor perjudicial que indica la ausencia de bienestar en todas sus dimensiones; en este sentido toman fuerza las diferentes implicaciones psicológicas que impactan y afectan la naturaleza del ser, dichas afectaciones no son más que los trastornos que surgen gracias a la poca regulación del manejo y el cuidado de la salud, en este caso mental, del individuo, tal como se menciona a continuación.

3.2 Afectaciones en la salud mental.

El concepto de afectaciones tiene un proceso de configuración previo, pues según la RAE (Real Academia Española) el término afectación deriva de la frase afectar; es decir que la afectación es la acción o efecto de afectar (española, s.f.); además añade que afectar, significa daño o provecho. Teniendo en cuenta lo anterior cabe resaltar que “tanto afectar algo como afectar a algo son adecuadas con el significado de producir o tener efecto, normalmente negativo” (Rae, 2016).

Dada la aclaración anterior es importante resaltar la interacción constante que tiene el término afectación en diferentes escenarios del espacio social, como, por ejemplo, se ve reflejado en las emocionalidades, en la afectividad, además de tener implicación en las condiciones físicas y psicológicas de la persona según el contexto (Nohelia Hewitt ramirez, 2015).

La Real Academia Española define las afectaciones como, la “falta de sencillez y naturalidad” (española., 2022), se puede interpretar entonces que, las afectaciones tienen que ver con una alteración de la sencillez o un estado natural de la persona o cosa.

La relación entre las afectaciones y la salud mental, es constante, ya que en este contexto las afectaciones se convierten en alteraciones mentales, las cuales se contraponen al buen desarrollo de la salud psíquica. Por ejemplo, algunos autores se refieren a esta relación caracterizando algunos elementos dados en el siguiente aporte de un grupo de profesionales que dice lo siguiente:

Identificar las afectaciones psicológicas y su relación con la interacción social y las estrategias de afrontamiento, favorecen la implementación de programas de promoción y prevención de la Salud Mental en población víctima del conflicto teniendo en cuenta las dimensiones psicológicas y sociales (Uribe., 2019)

Otro de los casos en que se hace alusión a este concepto, está relacionado en el marco del conflicto armado, de cómo las situaciones violentas también conllevan a impactar negativamente a una población.

Algunas de las explicaciones al proceso complejo del ciclo de la violencia experimentada en la población colombiana, se entienden desde las afectaciones

traumáticas asociadas al hecho de vivenciar por décadas el conflicto armado interno que ha impactado al conjunto de la sociedad (Uribe., 2019).

Regresando al marco de la salud mental, en un estudio realizado en Colombia en el año 2003 se observó que,

El 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido, está sufriendo o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno psiquiátrico diagnosticado. De estos, se detectaron el 16 % en el último año y el 7,4 %, en el último mes. Los trastornos de ansiedad encabezan la lista (19,5 %); luego siguen los trastornos del estado de ánimo (13,3 %), los trastornos por control de impulsos (9,3 %) y los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (9,4 %) (Posada., 2013).

Finalmente, los estudios de esta investigación arrojaron los siguientes resultados:

Los trastornos mentales en Colombia afectan especialmente a niños, adolescentes y adultos jóvenes, situación que empeora en gran medida el pronóstico, la productividad académica y económica de la población y, en últimas, el capital global, que incluye los factores personales, simbólicos, culturales y relacionales. Estos trastornos se inician entre los 9 y los 23 años. La mediana en la edad para las primeras manifestaciones de los trastornos afectivos, como el episodio depresivo mayor, se sitúa en los 24 años, para la manía, en los 20 años, y para la hipomanía, en los 27 años (Posada., 2013). La edad de inicio de los trastornos de ansiedad se encuentra entre los 7 y los 28 años, con un promedio a los 17 años, y la de los trastornos por uso de sustancias, entre los 20 y los 27 años, con un promedio a los 22 años. La edad de inicio de otros trastornos, como el de ansiedad de separación en la infancia, el de déficit de atención, el de conducta, el negativista desafiante, el de ansiedad de separación del adulto y la bulimia

nerviosa, se encuentra entre los 8 y 20 años, con un promedio a los 11 años (Posada., 2013).

Se puede apreciar entonces que las afectaciones tienen una connotación influyente en el estado natural del ser humano, para este caso de las personas debido a alguna situación experimentada. Teniendo en cuenta los resultados de la investigación anterior, sobra decir que el término se ha usado en diferentes plataformas pero que a su vez siempre representa el cambio positivo o negativo por un impacto causado; lo que permite concluir que afectación es la proposición que indica el efecto de algo negativamente determinado, lo que invita a la empleabilidad de adjetivos sinónimos como efecto, alteración, problemas, daños y una serie de apreciaciones amplias; finalmente, cabe resaltar que en el contexto de la salud mental el término de afectación adopta el calificativo de trastornos mentales.

Teniendo en cuenta la descripción anterior mediante los aportes de Adam Felman se considera que *“situaciones relacionadas con el estrés, la depresión y la ansiedad, son algunos de los factores que inciden en el deterioro de la salud mental y no permiten la plena realización del ser”* (Felman, 2021).

Factores que pueden contribuir a las alteraciones de la salud mental:

- Según un estudio realizado en 2015 a 903 familias en Irán identificó algunas de las causas socioeconómicas de las afecciones de salud mental, arrojando la pobreza y la vida en las afueras de una gran ciudad. El hecho de no contar con los medios financieros suficientes o pertenecer a un grupo étnico que sea marginado o perseguido puede generar aumento en el riesgo de desarrollar trastornos en la Salud mental.
- El grado de participación social que posea la persona: el nivel de educación, y la calidad de la vivienda en la que se encuentra.

- También contribuyen en las alteraciones de la Salud Mental factores no modificables incluyen: la edad, el género y la etnia.

El estudio enumera el género como un factor tanto modificable como no modificable. Los investigadores descubrieron que el hecho de ser mujer aumentaba 3.96 veces el riesgo de un estado de salud mental bajo, Las personas con un “estado económico incierto” también obtuvieron la puntuación más alta para afecciones de salud mental en este estudio.

- Factores biológicos, El Instituto Nacional de Salud Mental sugiere que los antecedentes familiares genéticos pueden aumentar la probabilidad de afecciones mentales, ya que ciertos genes y variantes de genes ponen a una persona en mayor riesgo. Sin embargo, muchos otros factores contribuyen al desarrollo de estos trastornos. Tener un gen vinculado con un trastorno de salud mental, como la depresión o la esquizofrenia, no garantiza que se desarrolle una afección. Del mismo modo, las personas sin genes vinculados o sin antecedentes familiares de enfermedades mentales aún pueden tener problemas de salud mental.

Las afecciones de salud mental como el estrés, la depresión y la ansiedad pueden desarrollarse debido a problemas de salud física subyacentes que cambian la vida, como el cáncer, la diabetes y el dolor crónico (Felman, 2021).

La salud mental es mucho más que la ausencia de trastorno mental, puesto que incluyen distintos ámbitos tales como la tranquilidad, la felicidad, el goce y satisfacción del ser humano. En este sentido:

Para la Organización Mundial de la Salud, los trastornos mentales y conductuales se consideran afecciones de importancia clínica, caracterizadas por alteraciones de los procesos de pensamiento, de la afectividad (emociones) o del

comportamiento asociadas a angustia personal, a alteraciones del funcionamiento o a ambos. No son sólo variaciones dentro de la «normalidad», sino fenómenos claramente anormales o patológicos. Un episodio de comportamiento anormal o un breve periodo de afectividad anormal no son signos, por sí solos, de la existencia de un trastorno mental o del comportamiento.

Para clasificarse como trastornos, estas anomalías deben ser duraderas o recurrentes, y deben causar cierta angustia personal o alteraciones del funcionamiento en una o más facetas de la vida. Los trastornos mentales y conductuales se caracterizan también por síntomas y signos específicos, y suelen seguir una evolución espontánea más o menos previsible, salvo si se llevan a cabo intervenciones terapéuticas. No todos los casos de angustia humana son trastornos mentales. Los individuos pueden estar angustiados debido a circunstancias personales o sociales, pero, si no se satisfacen todos los criterios fundamentales para un trastorno en concreto, esa angustia no es un trastorno mental (Educación, 2012).

3.2.1 Trastornos mentales clasificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), a continuación se presenta una lista de los principales trastornos mentales caracterizados por la Organización Mundial de la Salud:

- Trastornos mentales orgánicos, incluidos los trastornos sintomáticos, como la demencia de la enfermedad de Alzheimer, delirio.
- Trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso de sustancias psicoactivas, Como el uso nocivo del alcohol, síndrome de dependencia de opiáceos.

- Esquizofrenia, trastornos esquizotípicos y trastornos delirantes como la esquizofrenia paranoide, trastornos delirantes, trastornos psicóticos agudos y transitorios.
- Trastornos del humor [afectivos] como el trastorno afectivo bipolar, episodio depresivo.
- Trastornos neuróticos, son los trastornos relacionados con el estrés y trastornos somatomorfos, como los trastornos de ansiedad generalizada, trastornos obsesivo-compulsivos.
- Síndromes del comportamiento asociados con alteraciones fisiológicas y factores físicos como los trastornos de la ingestión de alimentos, trastornos no orgánicos del sueño.
- Trastornos de la personalidad y del comportamiento en adultos, como los trastornos paranoides de la personalidad, transexualismo.
- Retraso mental este trastorno corresponde al retraso mental leve.
- Trastornos del desarrollo psicológico, es un trastorno específico de la lectura, autismo infantil.
- Trastornos emocionales y del comportamiento que aparecen habitualmente en la niñez y en la adolescencia como los trastornos hipercinéticos, trastornos de la conducta, trastornos por tics (OMS, 2001).
- Trastorno del estrés: El estrés es uno de las afectaciones que se presenta con mayor frecuencia, este es definido como:

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 (Ponce, 2021).

- Trastorno de la ansiedad: Se entiende por ansiedad al “sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés” (Medline Plus, 2021). Se puede observar que la ansiedad deriva del estrés, así que se convierte en una afectación que guarda relación con otro tipo de trastorno lo cual hace más complejo su tratamiento. Esta aflicción es causada tiende a *“interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas”* (Medline Plus, 2021).

- Trastorno depresivo: Es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades (Clinic, 2022)

La relevancia de la salud mental consiste, en la capacidad que permite a la persona para desenvolverse adecuadamente en la sociedad.

3.2.3 Principales ventajas contar con una salud mental equilibrada:

- ❖ Aumenta la productividad.
- ❖ Mejora las relaciones sociales.
- ❖ Mejora la salud física.
- ❖ Mantienen actitudes positivas (Manuel, 2021).

De acuerdo a las descripciones planteadas a lo largo de este recorrido teórico se logra comprender que todos los factores mencionados anteriormente son muy importantes para conocer

las diferentes concepciones que configuran la salud mental como el pleno bienestar tanto social, económico, que además permita a la persona realizar sus respectivas funciones en armonía constante; también de forma paralela se logra reflexionar en el fenómeno de las afectaciones, sus diferentes características, tipologías y manifestación las cuales de algún modo impactan al individuo.

Dada esta aclaración resulta determinante conocer el valor y el significado que el individuo le da a estas dinámicas en un sentido general; es decir entender lo que percibe. Sin embargo, dichas interpretaciones están antecedidas por la ambigüedad, cuya causalidad deriva de múltiples factores, tales como cultura, la economía y el mismo sistema social en el que está inmerso.

Por lo tanto, para analizar dichas interpretaciones del individuo, resulta indispensable conocer un poco el significado de lo que a interpretar o específicamente en este caso “percibir” se refiere, ya que dicha interpretación permite reflexionar en la connotación social que hay frente a los fenómenos que se presentan en el marco de la salud mental o en la ausencia de la misma.

3.3 Percepción de salud mental.

Hablar de percepción resulta una disposición muy sugestiva debido a la constante empleabilidad del término. En ocasiones se le da un uso descontextualizado a esta frase. Bajo el objetivo de entender la dimensión de esta y la necesidad de comprender la representación teórica de lo que significa percibir, es crucial proponer algunos planteamientos teóricos que faciliten su comprensión desde algunas dimensiones psicológicas.

3.3.1 Teoría de Richard Gregory Procesamiento Arriba Abajo o Descendente.

Esta investigación se desarrolló teniendo en cuenta la teoría del procesamiento arriba abajo o descendente, de Gregory la cual asume que el proceso de percepción es algo constructivo

y depende básicamente del procesamiento de arriba hacia abajo para poder interpretar nueva información.

Establece que se usa el conocimiento existente y el recuerdo de las experiencias pasadas para formar una hipótesis específica sobre los significados de una nueva información. En vez de agotar grandes cantidades de energía para percibir individualmente cada sensación, esta teoría de Gregory sostiene que se cambia el uso de los sentidos para interpretar nuevos estímulos entrantes con conocimientos previos y experiencias pasadas para encontrar un significado. Es así como se entiende para el autor, que el significado amplio de la realidad no está sustentado en el descubrimiento de los nuevos patrones que se presentan ante los ojos del individuo, sino que se nutren de significaciones propias adaptadas a lo largo de las prácticas individuales, arraigadas en su cotidianidad.

Para Gregory la motivación también puede influir significativamente en el procesamiento de arriba hacia abajo, ya que esta puede estar más motivado para percibir las cosas según las necesidades y deseos (promocionMusical.es, s.f.).

Dada la anterior introducción a la reflexión teórica frente a la categoría de percepción es crucial tener en cuenta otros aportes teóricos; uno de los campos investigativos que aporta mayor análisis frente a la categoría de percepción es la psicología. En general la psicología define la percepción como *“el mecanismo individual que realizan los seres humanos que consiste en recibir, interpretar y comprender las señales que provienen desde el exterior, modificándose a partir de la actividad sensitiva”* (editorial, 2021), en este sentido desde el pensamiento clásico de la psicología Ulric Neisser considera que básicamente percibir *“es la interpretación que hacemos del estímulo que nos llega”* (Narváez, 2017) dichos estímulos son entendidos como aquella información del entorno o del mundo externo al sujeto. Constantemente se guarda relación con sistemas o aparatos que conforman los órganos del ser humano; desde la postura de Neisser se

logra entender entonces que la *“percepción es el proceso mediante el cual el sistema nervioso capta, organiza y procesa los cambios en el entorno y en el propio organismo, preparándonos para actuar en consecuencia”* (Narváez, 2017). Ulric no solo considera los procesos que realiza el sistema digestivo para concluir la percepción, sino que asocia los niveles sensoriales (vista, olfato, gusto, oído y tacto) en esta dinámica, pues entiende que la sensación *“precede a la percepción y llega al sistema nervioso”* (Narváez, 2017), interviniendo entonces la función del cerebro que según el autor, es el encargado de percibir *“comparando la sensación con experiencias anteriores, categorizando y otorgándole un significado”* (Narváez, 2017), en otras palabras las características de la percepción muestran una inminente relación entre los sentidos y la nueva etapa, es decir que constantemente el individuo acude a las experiencias producidas por las sensaciones con la finalidad de conformar una idea, así la reflexión y la interpretación de la realidad no es solo un proceso experimental, sino, que se convierte en la asociación de patrones previos que componen una idea (sensaciones).

Finalmente, para conocer la dimensión general de lo que se percibe Ulric Neisser completa que *“el término “interpretación” es muy importante, ya que, a través de la percepción construimos nuestra realidad, lo que conocemos e interpretamos como real, aunque no sea la realidad auténtica”* (Narváez, 2017).

Lo anterior es supremamente crucial, ya que esta categoría configura la dimensión final de la percepción. En una propuesta de investigación sobre la interpretación y la Hermenéutica, se pretende dar comprensión *“al concepto de hermenéutica como método de investigación en ética, de precisar, además, que es para el autor el asunto de la interpretación y la relación que se puede establecer entre ésta y la hermenéutica”* (Pajon L. M., 1999), toda esta reflexión se realiza desde la cosmovisión y el pensamiento de Friedrich NIETZSCHE. Si bien en esta investigación no se busca resaltar el objetivo propuesto del autor, es inminente conocer el significado de la

interpretación. El concepto de interpretación según el autor *“busca explicar el sentido de una cosa, texto o gesto, es traducir de una lengua a otra, sacar deducciones de un hecho o acción, atribuir a una acción una intención, fin o causa”* (Pajon, s.f.), esta significación puede ser entendida en diferentes campos, desde la interpretación que el individuo le da a un texto o arte (libros, pintura, música...), hasta aquellas fenomenologías sociales, las cuales gozan de abstracción y son asumidas por la cultura; es decir, que la interpretación de acuerdo al autor intercede en los elementos materiales y en las acciones de los sujetos (toda acción está sujeta al comportamiento). Teniendo en cuenta lo anterior es posible analizar las diferentes manifestaciones que adoptan las personas para construir su realidad, es así como se asume que el sujeto logra explicar su propia realidad de acuerdo al sentido que este le dé a las diferentes manifestaciones que se presentan en ella; dicho sentir es definido como la *“razón de ser, finalidad, significación, manera como se ha de entender algo, significado”* (Pajon L. M., 1999), de esta manera, *“La parte final del proceso será la que les dará contenido a los estímulos que previamente se seleccionaron y se organizaron. Aquí entra mucho más en juego la individualidad de cada persona, con su experiencia previa y sus valores personales”* (editorial, 2021).

Continuando un poco en este camino del análisis teórico frente al concepto de percepción cabe distinguir que este término goza de variabilidad en cuanto a su definición, debido a consideraciones de académicos que desde posiciones basadas en investigaciones científicas pretenden desarrollar el concepto de percepción. Por ejemplo, otro aporte conceptual es brindado por el movimiento Gestalt (que planteó la teoría de la forma en virtud de analizar el concepto de percepción).

Apareció en la Alemania de principios de siglo XX como reacción a la psicología conductista, que rechazaba la consideración de los estados subjetivos de conciencia a la hora de investigar sobre el comportamiento de las personas y

ponía énfasis en los efectos que el contexto familiar, y por extensión social y cultural, tiene sobre nosotros (Torres, 2015).

Para este movimiento la percepción es entendida *“Como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes”* (Oviedo, 2004). Es decir, que es entendida *“como un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez consciente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante”* (Oviedo, 2004). Este planteamiento es una crítica fundamentada en contra de la filosofía la cual se *“suponía que todo hecho psíquico se encontraba precedido y acompañado por un determinado tipo de actividad orgánica”* (Oviedo, 2004), desde esa perspectiva se planteó que la percepción era definida *“como el resultado de procesos corporales, como la actividad sensorial”* (Oviedo, 2004).

La apreciación del movimiento Gestalt sobre la percepción es bastante crucial ya que dicho planteamiento determina que la percepción, más que ser una actividad sensorial, se convierte en un proceso de ordenamiento mental, el cual pretende dar significado a los elementos del mundo exterior ya que los sujetos perceptuales toman tan sólo aquella información que es susceptible de ser agrupada en la conciencia para generar de esta manera una representación mental; es en ese sentido que la Gestalt califica la percepción como una tendencia al orden mental, donde básicamente se logra comprender que la percepción es una interpretación subjetiva del mundo (Oviedo, 2004).

Continuando con el recorrido teórico, es imprescindible conocer la postura filosófica que propone David Hume acerca de la percepción, el presente autor,

llama percepción a todo lo que podemos encontrar en la mente, tanto a los objetos de nuestras vivencias (como las sensaciones, los sentimientos, las pasiones

o los pensamientos) como a las vivencias mismas (a los propios actos de percepción, pensamiento, sentimiento o voluntad) (Ediciones, s.f.).

Además, Hume planteó varias clasificaciones en las cuales se articula la percepción; por ejemplo:

1.3.1.1 3.3.1.1 Percepciones complejas.

“Las percepciones (tanto impresiones como ideas) que admiten una descomposición en percepciones simples” (Ediciones, s.f.).

1.3.1.2 3.3.1.2 Percepciones simples.

Son las percepciones (tanto impresiones como ideas) que no pueden descomponerse en percepciones más elementales... La percepción del color negro de mi mesa es una impresión simple, el recuerdo de dicho color una idea simple... La percepción de la mesa misma es una percepción compleja, más exactamente una impresión compleja: se compone de las impresiones simples de su color, su forma, y, si también la estoy tocando, su textura, grado de calor, ... Si cierro los ojos y reproduzco con mi imaginación la percepción anterior, tengo una idea compleja (ediciones, s.f.).

David Hume añade que,

A toda idea simple le corresponde siempre una impresión simple, puesto que es una imagen o copia de ésta última... Pero no ocurre que a toda idea compleja le corresponda una impresión compleja, pues mi fantasía puede mezclar a capricho las distintas ideas simples creando entidades fantásticas (ediciones, s.f.).

Cabe resaltar que a partir de estas descripciones perceptuales se logra comprender que las acciones que ejecuta el individuo están previamente sujetas a interpretaciones de la realidad que

buscan satisfacer estímulos. En el marco de la salud mental estas dinámicas se convierten en una serie de prácticas que dan a conocer la relación que existe entre el sujeto y su interacción con los diferentes elementos que buscan dimensionarse en el contexto de su salud mental. Es así como finalmente se logra entender que la percepción es el conjunto de dinámicas asociadas a los sentidos, que vinculan la realidad habitual del individuo y las acciones que éste ejecuta en su cotidianidad para interpretar subjetivamente su mundo, es decir, que teniendo en cuenta las descripciones conceptuales previamente mencionadas se logra concluir que la percepción básicamente será entendida como “la interpretación que los estudiantes le dan a la salud mental”. En otras palabras, estos planteamientos permiten cristalizar la razón de la pregunta de investigación, a través de la cual se pretende develar cual es la percepción que tienen los estudiantes de acuerdo a sus vivencias no solo académica, sino también a nivel personal y social sobre la salud mental. Para esto, se tomará como punto de referencia a los diferentes autores ya mencionados, cabe resaltar una mención indispensable para el análisis de esta investigación a los planteamientos de Ulric Neisser y las consideraciones del movimiento Gestalt.

3.4 Prácticas de Autocuidado.

En muchas ocasiones el término de práctica es asociado a una serie de acciones reiterativas que consolidan una rutina (Ariztía, 2017). Para profundizar sobre la perspectiva teórica del término, se traerán a colación una serie de autores que han realizado sus respectivos aportes conceptuales. Pero inicialmente es crucial hacer un breve recorrido histórico sobre las dinámicas que realizaron las sociedades antiguas, tomando como punto de partida el significado de prácticas desde la perspectiva de Tomas Ariztía.

Para lograr una comprensión mayoritaria sobre la concepción de prácticas, se traerá a colación, el análisis investigativo que Tomás Ariztía le da apreciación teórica de Elizabeth Shove,

Mika Pantzar, Matt Watson de su libro *The dynamics of social practice* (La dinámica de la práctica social), donde se da una definición teórica sobre lo que es “práctica”.

Shove propone entender las prácticas *“como formas de hacer y/o decir que surgen de la interrelación espacio temporal de tres elementos: competencias, sentido y materialidades”* (Ariztía, 2017), lo que indica que para comprender de forma general lo práctico, es crucial definir los elementos mencionados, primeramente. En primer lugar, está la “competencia”, entendida como la relación entre el conjunto de saberes prácticos y las habilidades; indica entonces que para realizar determinada acción el sujeto debe contar con un mínimo de habilidades y también contemplar un sinnúmero de *“saberes sobre los cuales es posible evaluar cuándo una práctica está bien realizada por otros”* (Ariztía, 2017).

El segundo elemento que definen Shove, Pantzar y Watson es el sentido, de este hace *“referencia al conjunto amplio de aspectos teleo-afectivos, valoraciones y repertorios culturales sobre el cual se establece el significado y necesidad de una práctica para quienes las ejecutan”* (Ariztía, 2017), en este elemento se tiene presente el valor que el individuo le da al apto.

El tercer y último elemento es la materialidad, que abarca la totalidad de las herramientas, de infraestructuras y de recursos que participan de la realización de una práctica (Ariztía, 2017); Un ejemplo práctico:

La práctica de “tomar una ducha”. Ducharse implica movilizar un conjunto de competencias –o saberes prácticos– relativos a cómo prender y apagar la ducha, gestionar el nivel de temperatura del agua, saber jabonarse y sacarse el jabón, secarse, entre otros elementos. A su vez, tomar una ducha se relaciona a una serie de convenciones y significados que establecen la práctica de tomar una ducha como una actividad valorable, por ejemplo, por cuanto está asociada al valor de la limpieza. Estas convenciones y significados tienen una evolución histórica: hace

algunas décadas la ducha era considerada una actividad esporádica, de frecuencia semanal, mientras que hoy se ha estandarizado como práctica diaria en buena parte de la población urbana. Finalmente, la práctica de ducharse esta mediada por una serie de materialidades. La ducha no es posible sin el acceso a agua en el hogar. También depende de la existencia de artículos de limpieza personal, el baño y la ducha (como infraestructura). Estos objetos hacen posible ciertas formas específicas de uso, a la vez que dificultan usos para los que no fueron definidos (Ariztía, 2017). De esta forma, contribuyen a definir los contornos de la ejecución de la práctica

Es así como finalmente se logra concluir citando a Ariztía que *“las prácticas pueden ser definidas como una configuración específica de los tres elementos descritos anteriormente, competencias, materialidades y sentido, las cuales se vinculan en la ejecución de un conjunto de actividades determinadas”* (Ariztía, 2017), que van desde leer un libro, ducharse, correr, manejar un automóvil, manipular una computadora, etc...

La apreciación que Shove, Pantzar y Watson le dan al concepto de prácticas es muy valorado ya que da sentido al acto mediante una serie de elementos que en unanimidad y sincronía manejan cierta concordancia para la realización de la práctica en términos de acción. Para seguir conociendo otras nuevas apreciaciones, se debe tener en cuenta la cosmovisión Pierre Bourdieu sobre la práctica.

3.4.1 Apreciación de prácticas según Pierre Bourdieu: Habitus, campo y capital.

En la teoría sociológica de Pierre Bourdieu, la práctica se desarrolla en directa relación con los conceptos de habitus, campo y capital. El habitus es definido según Bourdieu *“como un sistema de disposiciones para actuar, sentir y pensar de una determinada manera, interiorizadas e incorporadas por los individuos en el transcurso de sus historias”* (Boyer, 1996); además se

enmarca que el habitus se manifiesta principalmente por medio del “sens pratique”, es decir, sentido práctico.

Bourdieu añade que dicho sentir práctico en su nivel de ejecución (realizar una práctica) debe estar establecido en un espacio específico, a lo que considera como campo social; el cual define “*un sistema específico de relaciones objetivas, que pueden ser de alianza o de conflicto, de competencia o de cooperación, según las distintas posiciones ocupadas por los agentes sociales (sujetos o individuos)*” (Boyer, 1996). Además, Bourdieu “*designa el carácter específico de las determinaciones que en un espacio dado concurren produciendo una determinada gama de interacciones. Y según sean esas características que definen objetivamente un campo tenemos campos económico, político, religioso, cultural deportivo, etc...*” (Boyer, 1996).

La consideración de que “*el campo es un conjunto de relaciones de fuerza entre diferentes agentes o instituciones, que se encuentran en la lucha por formas específicas de dominio y monopolio sobre un tipo de capital eficiente en él*” (Boyer, 1996), resulta bastante crucial, ya que internamente existe una movilidad social que permite transformar y trasladar a agentes sociales, para lograr una nueva posición social. Tomado de Gutiérrez, 1997 (Dromundo, 2007); por ejemplo,

En consecuencia, se entiende el campo académico como un espacio complejo compuesto por productores (investigadores y académicos), distribuidores (profesores e instancias de difusión), consumidores (estudiantes, investigadores y estudiosos) e instancias legitimadoras y distribuidoras del bien (universidades e institutos de investigación). El capital eficiente es el cultural que puede ser adquirido por los estudiantes y legitimado a través de títulos y certificaciones. Asimismo, este capital cultural puede transformarse en capital simbólico de reconocimiento cuando se acumula y los grupos en el poder lo

reconocen; entonces los sujetos ascienden a una posición elevada, y adquieren el reconocimiento (Dromundo, 2007).

Dicho lo anterior, se puede decir que el “capital” básicamente *“se refiere al conjunto de conocimientos y saberes que posee un sujeto”* (Dromundo, 2007).

Finalmente se logra percibir sobre la apreciación de Pierre Bourdieu que la práctica en un sentido contextual de hábitos *“se refiere a un aprendizaje práctico que no es consciente ni intencional, ya que se adquiere a través de la incorporación de prácticas, visiones y valores del espacio social en que se desenvuelven los sujetos”* (Dromundo, 2007). Donde además se mueve mediante una serie de condicionamientos históricos e interiorizados y que a su vez comprenden una serie de sentidos estructurales.

Por otra parte, continuado en la margen de la presente categoría sobre prácticas enmarcadas en el campo del autocuidado se pasa a desarrollar el concepto de autocuidado.

Comprender la importancia del ser desde una mirada prospectiva y valorar la necesidad de que, a pesar de la existente necesidad de relación con el medio social, coexiste una correspondencia mucho más importante que es “el mismo individuo”, su bienestar, su salud, su seguridad, sus valores, su formación, y una serie de dependencias propias que requieren análisis y comprensión. Por tal motivo es vital comprender la idealización conceptual de lo que es el autocuidado.

La palabra autocuidado tiene su origen en el griego y del latín, respectivamente significa *“propio” o “por uno mismo” y cuidado (cogitātus) que significa “pensamiento”* (Bello, s.f.), Esta composición permite comprender que se incita a la iniciativa por el cuidado de sí mismo.

Según Dorothea E Orem, *“el autocuidado es “una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan”* (Dr.C. Ydalsys Naranjo HernándezI, 2017)

dándoles la facultad a los mismos individuos que deben impulsar y tomar iniciativas frente al fenómeno padecido. Pero toda esta percepción, está sustentada en lo que consideran los académicos como la teoría del déficit del autocuidado que propone *“la relación entre la demanda de autocuidado terapéutico y la acción de autocuidado”* (Dr.C. Ydalsys Naranjo HernándezI, 2017).

Teniendo en cuenta los anteriores aportes, es posible determinar que, existe una serie de instancias que tienden afectar al individuo, pero que a través de algunos accionares lógicos pero practicados por el mismo sujeto, se logran solventar. Para referirse al tema del autocuidado, Alejandro López y Andrea Ramírez citan a Orem, (2007). *“como el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos (comportamientos; conductas) o externos (económicos, geográficos, y socioculturales), que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”*.

Por otra parte, para Sandra Oltra, el autocuidado es entendido *“como aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”* (Oltra, 2013). De esta manera, para la autora, la práctica de autocuidado *“no es una actitud azarosa ni improvisada, sino que una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar”* (Oltra, 2013).

Es una tarea de las instituciones brindar condiciones que apunten a minimizar los peligros en los profesionales, sino fomentar campos de contención que sean garantizados para el personal trabajador.

Por otra parte, los métodos que se centran en la instrucción de los profesionales de la salud en temas relacionados al reconocimiento del desgaste que se da a través del desarrollo de su

labor, como también, en el entrenamiento de las habilidades relacionales con el fin de mejorar el desempeño en la práctica asistencial.

Para la primera estrategia la autora hace referencia a la posibilidad de visualizar de manera oportunamente los malestares y los síntomas de agotamiento que puede ser emocional, también la descompresión o vaciamiento que se puedan dar, lo cual *“se refiere a la oportunidad de compartir con los pares y el equipo las emociones que se asocien a la carga de trabajo cotidiano, la mantención de redes de apoyo personales y protección de áreas libres de temas laborales”* (Oltra, 2013). Sin embargo, contrasta lo siguiente:

Las estrategias descritas son alternativas viables tanto en la prevención como en la intervención del Burn Out, para que sean efectivas se requiere que la persona sea capaz de reconocerse como un ser vulnerable, en riesgo de ser afectada emocionalmente por su trabajo y su dedicación, y en ello sea capaz también de encontrar las mejores herramientas para su cuidado personal, y esto es parte ineludible de su responsabilidad (Oltra, 2013).

Pese a estos aportes conceptuales, se conoce que el concepto de autocuidado está muy ligado a la medicina y a la enfermería, de hecho, tuvo su origen allí. De esta manera, el término posee un fundamento ético ya que, es la ética que lleva a la persona a tomar conciencia sobre la responsabilidad en la dirección de las acciones y las consecuencias que estas pueden derivar.

3.5 La participación.

El término participar está inmerso en distintos escenarios de la vida, constantemente se utiliza esta frase para destacar diferentes acciones de tipo educativo, económico, político, cultural y generalmente a nivel social. Continuamente se reflexiona en comprender el significado de la participación para así tener una perspectiva amplia sobre su uso, es en este sentido a continuación

se traerá a colación el aporte teórico que presenta el profesor y académico Roger Hart sobre el concepto y la composición teórica que presenta la RAE sobre la participación.

Uno de los grandes autores que aportaron a la conceptualización de la participación fue Roger Hart, este entendía que la participación tal como se cita en Máster en Intervención Social y Comunitaria “la participación es la capacidad para expresar decisiones que sean reconocidas por el entorno social y que afectan a la vida propia y/o a la vida de la comunidad en la que uno vive” (Comunitaria, 2017). En este sentido la participación va asociada a la voluntad individual de realizar acciones dentro de un espacio de interacción social que comprende el sentido y el significado de los actos del sujeto.

Para la Real Academia Española (RAE) la participación es entendida como “la acción y efecto de participar” (Luisa Renée Dueñas Salmán). Esta definición propone que “la palabra participar significa tomar parte de algo” (Luisa Renée Dueñas Salmán), por tal razón se sugiere la siguiente integralidad, y es que “al hablar de acción sugiere el ejercicio de hacer y por el término efecto se debe entender aquello que sigue por virtud de una causa, es decir, el fin para lo que se hace algo” (Luisa Renée Dueñas Salmán); es por esta razón que se puede concluir que la participación desde esta dimensión es el acto de operar bajo una causa.

Un tercer aporte sobre el concepto es brindado por Oscar Rebollo y Joel Martí donde se enuncia “que la participación no es una finalidad en sí misma sino un medio para conseguir algo” (Luisa Renée Dueñas Salmán) presentando una postura poco similar a los informes teóricos que realiza la RAE, esta visión permite entender que la participación “debe entenderse no únicamente como un derecho, sino como un derecho a conformarse en grupos para lograr un objetivo” (Luisa Renée Dueñas Salmán).

Finalmente cabe destacar que existen diferentes tipos de participación, como, por ejemplo: dentro de los tipos o formas de participación se distinguen dos grandes ámbitos:

- El público, que obedece a aspectos más globales e incluye dentro de este la participación ciudadana y la política, y,
- El privado, en el que se encuentran la participación social y la comunitaria, que tienen como objetivo atender los intereses comunes de la comunidad o mejorar la calidad de vida de las comunidades (Comunitaria, 2017).

Todos los elementos mencionados anteriormente permiten concluir que la participación demanda una serie de acciones ejecutadas por el individuo para lograr satisfacer determinadas necesidades cuyo cometido tendría un efecto en el desarrollo de su vida y también de su espacio de interacción social, es decir, el entorno.

Los análisis de esta investigación sobre los patrones de participación serán comprendidos desde cada uno de los autores mencionados, así se puede tener una perspectiva bastante amplia sobre la forma en que operan y participan los estudiantes en la universidad del Valle sede Pacífico.

3.5.1 Retroalimentación del recorrido teórico.

Dado el desarrollo y la exploración de las diferentes categorías en el marco teórico, cabe mencionar, que cada uno de los conceptos estudiados fueron figuras esenciales para comprender inicialmente las diferentes dimensiones teóricas, las cuales dan paso a la ilustración científica sobre la realidad. Teniendo en cuenta lo anterior es crucial mencionar que, a pesar de la pluralidad de información conceptual frente a cada una de las categorías estudiadas, se tuvo en cuenta el marco general de las corrientes investigadas, es decir, que todo el material desarrollado en el marco de referencia conceptual se utilizara como mecanismo de interpretación y análisis de los diferentes hechos explorados.

3.6 Marco Legal.

En este apartado se identifican las leyes y normas que han sido creadas en Colombia, para promover, prevenir y garantizar los derechos en materia de Salud Mental. *“La Ley de Salud Mental de los colombianos es la Ley 1616 de 2013. Su objetivo es garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental para toda la población colombiana”* (elpacientecolombiano, s, f).

- La Ley de Salud Mental prioriza la salud física y mental de los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud (elpacientecolombiano, s, f).

- *“Ley 1414 de 2010. Por la cual se establecen medidas especiales de protección para las personas que padecen epilepsia, se dictan los principios y lineamientos para su atención integral”* (elpacientecolombiano, s, f).

Artículo 2. Definiciones

Para la aplicación de la presente ley, se tendrán en cuenta las siguientes definiciones (elpacientecolombiano, s, f):

“Epilepsia: Enfermedad crónica de causas diversas, caracterizada por crisis recurrentes, debidas a una descarga eléctrica excesiva de las neuronas, considerada como un trastorno neurológico, asociada eventualmente con diversas manifestaciones clínicas y paraclínicas” (elpacientecolombiano, s, f).

Atención integral: Conjunto de servicios de promoción, prevención y asistenciales (diagnóstico, tratamiento, intervenciones quirúrgicas, rehabilitación y readaptación), incluidos los medicamentos requeridos, que se prestan a una persona o a un grupo de ellas que padecen epilepsia, en su entorno biopsicosocial,

para garantizar la protección de la salud individual y colectiva (elpacientecolombiano, s, f).

“Proceso de atención integral: Toda actividad destinada a diagnosticar y atender en forma oportuna, eficaz, continua y permanente, a todos los pacientes con epilepsia, a fin de brindar un tratamiento” (elpacientecolombiano, s, f).

3.6.1 Política pública para la Salud Mental.

Con el objetivo de proteger y promover el bienestar saludable de los colombianos la administración gubernamental ha desarrollado una serie de proyectos que buscan que esos objetivos sean posibles, para eso se han desarrollado una serie de políticas públicas que buscan intervenir en los diferentes fenómenos sociales que impactan en la sociedad. Teniendo en cuenta lo anterior la política pública para la salud mental en Colombia busca promover *la salud mental* como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades, entendidos como sujetos individuales y colectivos, para el desarrollo integral y la reducción de riesgos asociados a los problemas y trastornos mentales, el suicidio, las violencias interpersonales y la epilepsia (Social, s.f.). Es crucial destacar que esta política pública propone la búsqueda de óptimas condiciones de equilibrio y bienestar humano en términos de logros de desarrollo integral desde una perspectiva de capacidades y derechos humanos; reconoce la salud como un derecho (Ley 1751 de 2015, Resolución 429 de 2016).

La política de salud mental está regida por 4 principios fundamentales los cuales según el ministerio de salud buscan:

La salud mental como parte integral del derecho a la salud: La Organización de Naciones Unidas, a través del Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales, reconoce la salud mental como elemento constitutivo del derecho al disfrute del más alto nivel de salud física y mental.

Abordaje intercultural de la salud: Como lo define la Ley 1751 de 2015, implica el respeto por las diferencias culturales existentes en el país y en el ámbito global, así como el esfuerzo deliberado por construir mecanismos que integren tales diferencias en la salud, en las condiciones de vida y en los servicios de atención integral de las enfermedades, a partir del reconocimiento de los saberes, prácticas y medios tradicionales, alternativos y complementarios para la recuperación de la salud en el ámbito global.

Participación social: Como lo indica la Política de Participación Social en Salud todos los actores sociales hacen parte de las deliberaciones y decisiones sobre cualquier problema que afecta a la comunidad en el entendido que la salud es un bien público

Política pública basada en la evidencia científica: Implica usar la mejor evidencia posible producto de las investigaciones para el desarrollo e implementación de las políticas públicas; de acuerdo con un enfoque racional, riguroso y sistemático (RESTREPO, 2018).

Además, la política nacional de salud mental está basada en una serie de ejes los cuales orientan estratégicamente las acciones sectoriales, intersectoriales, sociales y comunitarias que garantizan el ejercicio pleno de la salud mental como parte integral del derecho a la salud de la población que reside en el territorio colombiano con enfoque de atención primaria en salud (RESTREPO, 2018). Según el Ministerio de Protección Social estos ejes son:

Promoción de la convivencia y la salud mental en los entornos

Agrupar todas aquellas acciones intersectoriales orientadas al desarrollo de capacidades individuales, colectivas y poblacionales que reconozcan a los sujetos ejercer y gozar de los derechos, y por esta vía vivenciar una salud mental para afrontar los desafíos de la vida. Su

objetivo es crear las condiciones individuales, sociales y ambientales para el desarrollo integral de las personas, promoviendo y manteniendo el bienestar emocional y social.

Prevención de los problemas de salud mental individuales y colectivos, así como de los trastornos mentales y epilepsia.

Se refiere a las medidas destinadas a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo y las dirigidas a detener su avance y atenuar sus consecuencias, una vez establecida. Busca mejorar la capacidad de respuesta individual, familiar, comunitaria e institucional, orientando acciones para gestionar los riesgos en salud mental y epilepsia en los entornos donde las personas se desarrollan.

Atención Integral de los problemas, trastornos mentales y epilepsia. (Tratamiento integral)

Se refiere a la organización y complementariedad de las acciones de los actores del sistema de salud para responder a las necesidades de atención de las personas, familias y comunidades. Con esta estrategia se busca Disminuir el impacto de la carga de enfermedad por problemas y trastornos mentales, violencia interpersonal y epilepsia en las personas, familias y comunidades, aumentando la oportunidad, el acceso, la aceptabilidad, la calidad, la continuidad y la oferta de servicios de salud mental.

Rehabilitación integral e Inclusión social.

Es el proceso continuo y coordinado, tendiente a obtener la restauración máxima en los aspectos funcionales físicos, psicológicos, educativos, sociales, y ocupacionales, con el fin de lograr equiparación de oportunidades e integración social de todas las personas con discapacidad, el cual busca Lograr la rehabilitación integral y la inclusión (social, familiar, laboral/ocupacional, educativa, religiosa, política y cultural), de las personas con problemas y trastornos mentales, sus familias y cuidadores, mediante la participación corresponsable de los diferentes sectores en el

desarrollo de acciones que transforman los entornos (familiar, laboral, educativo, comunitario e institucional), hacia la construcción de comunidades más incluyentes, favoreciendo el desarrollo humano y la calidad de vida de todos sus miembros.

Gestión, articulación y coordinación sectorial e intersectorial.

Se refiere, en principio, a la integración de varios sectores con una visión conjunta para resolver problemas sociales; es así que todas las políticas públicas que busquen el desarrollo global y el mejoramiento de la calidad de vida de la población, deben ser planeadas e implementadas intersectorialmente. Se busca a través de esta, Promover el goce efectivo del derecho a la salud, la dignidad, el bienestar y la calidad de vida de las personas en sus diferentes entornos de desarrollo mediante la articulación de los diferentes procesos de gestión de la salud pública a los objetivos, principios y alcance de la presente Política Nacional de Salud Mental (RESTREPO, 2018).

Finalmente, cabe destacar que todos los lineamientos previamente expuestos fueron desarrollados por el Ministerio de Salud y Protección social en el marco de la garantía y protección del derecho fundamental a la salud.

3.6.2 Política de Universidad Saludable.

Por otra parte, la Política de Universidad Saludable de la Universidad del Valle busca implementar estrategias para la prevención de la salud Universidad Saludable comprometida con la promoción de la salud, el cuidado y bienestar de la comunidad universitaria. *“Su objetivo es diseñar, gestionar y aprobar la política de la Universidad Saludable e implementación de las líneas de acción”* (Universidad del Valle, 2019).

Es un proyecto concebido con una perspectiva de desarrollo social que está integrado al plan estratégico de desarrollo 2015 – 2025 de la Universidad del Valle, adscrito a Vicerrectoría de Bienestar Universitario y forma parte del

programa Institucional Universidad Saludable, Discapacidad y Deporte (USDD) que estableció sus cimientos en el año 2014 cuando la Universidad del Valle decidió asumir el reto de proyectarse a ser una Universidad Saludable para el año 2025 (Universidad del Valle, 2019).

Universidad saludable (U.S) busca transformar univalle en una institución promotora de salud trabajando en términos de promoción y mantenimiento de la salud individual y colectiva en el devenir de lo cotidiano, favoreciendo la salud mental, la convivencia, el desarrollo de habilidades personales con el fin de influir en la adopción de conductas de cuidado de la salud y fortalecer los entornos saludables e inclusivos, la adaptación y el bienestar integral de la comunidad universitaria: estudiantes, docentes y trabajadores. El proyecto U.S se centra en la construcción de la política institucional de "Universidad Saludable" y la implementación de las líneas de acción: Salud mental, física - sexualidad humana, salud social, salud ambiental y generación del conocimiento en promoción de la salud. Estas dos macro acciones en conjunto se nutren una de la otra, obligando a que los procesos iniciados continúen y perseveren (Universidad del Valle, 2019).

4 Hallazgos.

4.1 Presentación de las características básicas de los estudiantes.

En este capítulo se plantea el análisis de las entrevistas realizadas a seis estudiantes de las tres licenciaturas que imparte actualmente la Universidad del Valle, sede Pacifico. Cabe aclarar que por cada licenciatura se realizaron dos entrevistas, algunas de diferentes cohortes.

De la Lic. Arte Dramático se entrevistó a; un joven de 22 años de orientación sexual gay, que cursa 6to semestre; Y una joven de 18 años de orientación sexual bisexual, quien cursa 5to semestre. Ambos pertenecientes al estrato uno, y manifestaron no pertenecer a ninguna religión.

De Lic. Matemáticas se entrevistó a; una joven de 23 y otra de 22 años, las dos de orientación sexual heterosexual, se encuentran cursando 7mo semestre, pertenecen al estrato uno y expresaron no tener ninguna orientación religiosa.

Finalmente, de, Lic. Ciencias Naturales se entrevistó a; un joven de 21 años y otro de 26, ambos de orientación sexual heterosexual. El primero, cuenta con estrato dos, y en cuanto a si posee alguna orientación religiosa manifestó creer que existe un Dios, pero que no pertenece a ninguna iglesia y tampoco va a congregarse. Y el segundo tiene una orientación religiosa evangélica, y pertenece al estrato uno. Todos se auto reconocen como afrodescendientes.

En ese sentido, se pasa a realizar los análisis de las entrevistas apoyados en los aportes teóricos planteados.

4.2 Percepción de salud mental.

Por una parte, la percepción es entendida de acuerdo con el Movimiento Gestalt:

Como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes, es decir, que la percepción es entendida como un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez consciente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante. En palabras de Ulric Neisser percepción básicamente “es la interpretación que hacemos del estímulo que nos llega” (Narváez, 2017).

Es en ese sentido que la Gestalt califica la percepción como una tendencia al orden mental, donde básicamente se logra comprender que la percepción es la interpretación subjetiva del mundo.

Por otra parte, la salud mental es entendida según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad (OMS, 2018).

De esta manera es pertinente destacar que a continuación mediante una serie de relatos se apreciara la configuración significativa de la salud mental, desde la perspectiva del estudiante; es decir que se va a conocer la idea o interpretación que tienen los alumnos universitarios frente a la salud mental: *“Pues creo que es la estabilidad que pueda tener una persona consigo misma”* (#2, 2022). *“Entiendo que es como la estabilidad que tiene una persona emocional”* (#3, 2022). *Yo entiendo por Salud Mental todo aquello que está relacionado con el manejo de las emociones, las relaciones sociales o interpersonales, ¡con el bienestar mismo y pues también con el manejo del estrés no!* (#6, 2022).

Yo entiendo como Salud Mental, como una estabilidad en las cosas que requieren de la vida, entonces como la tranquilidad que genera hacer las cosas con un orden específico o sin un orden específico pero que realmente no te afecta emocionalmente y te mantiene como en la línea de lo que estás haciendo en tu vida. (#1, 2022)

Pues yo entiendo por Salud Mental que es la estabilidad que puede poseer una persona enfrente a situaciones un poco difícil o que le pongan a pesar o incluso con problemas físicos o mentales; entonces la estabilidad que puede presentar una persona cuando está sometida a algún proceso de mucho estrés o un proceso que tenga consecuencias tanto físicas como mentales (#5, 2022)

De acuerdo a lo anterior, se puede decir que la mayoría de los entrevistados tuvieron una aproximación conceptual al concepto propuesto por la OMS frente a la definición de salud mental. Sin embargo, se resalta uno de los casos donde un estudiante de matemáticas lo asocia con una enfermedad, como el alzheimer y la dislexia. –“*Entiendo por Salud Mental, que es una enfermedad que puede tener cualquier ser humano donde pueda que se olvide de las cosas o no se le haga fácil aprender cosas*” (#4, 2022). Como lo plantea German “*Mucha gente piensa en la “enfermedad” mental cuando escuchan la expresión “salud mental” ... No obstante, la salud mental es mucho más que la ausencia de trastorno mental*” (Borrella, 2003) Y relacionamos la salud mental con las enfermedades mentales (#6, 2022). El concepto de salud mental como lo define hoy en día la Organización Mundial de la Salud (OMS), es “*bienestar y no solo la ausencia de trastornos*” (OMS, 2018), quiere decir que, aunque el concepto históricamente haya tenido antecedentes asociados a enfermedades mentales, en la actualidad ya no se comprende de esta manera, ni siquiera a la ausencia de enfermedades mentales sino a un equilibrio integral de la persona.

Al llevar este a la reflexión en uno de los escenarios más complejos, como lo es el campo académico, se indago a demás sobre cómo los entrevistados consideraban que la comunidad Universitaria percibía el tema de Salud Mental, bajo la necesidad de tener mayor expresión del alumno y además de encontrar familiaridad con su perspectiva, de lo cual se encontró lo siguientes:

Pues no sé, con mis compañeros hablamos de los problemas de salud mental pero simplemente se habla del problema, pero no se busca una solución y ahí viene el problema más grande es decir buscar soluciones, decir que voy a hacer y hacerlo; (#4, 2022).

Con respecto a lo expresado, algunos entrevistados, consideran que el tema de la salud mental es percibido por la comunidad universitaria como un tema relevante y además “*Como un tema muy delicado que obviamente como todos estudiantes de la Universidad nos afecta no tener un buen balance entre lo personal y lo Universitario*” (#1, 2022) lo que corrobora que la salud mental es un tema frágil que fácilmente puede trascender en la vida de un estudiante causando afectaciones tanto a nivel personal como académico y demás, por esa y múltiples razones la institución universitaria “busca implementar estrategias para la prevención de la salud Universidad Saludable comprometida con la promoción de la salud, el cuidado y bienestar de la comunidad universitaria” (política universitaria). El estudiante (#1, 2022) también añade una observación personal frente a las reacciones que ha podido apreciar en el campo académico.

Yo he visto como dos tipos de reacciones a esto que primero lo juzgan como diciendo es un Universitario tiene que asumirlo y segundo si se le hace como un acompañamiento a nivel de charla, si necesitas apoyo, hablar con alguien, desahogarte pues hay esta la persona, he visto como esos dos tipos de reacciones (#1, 2022).

Este aporte permite analizar la existencia de un estereotipo frente a los universitarios, ya que se cree que por serlo tienen las herramientas y están obligados a superar cualquier desequilibrio en su salud mental, aunque realmente ese es el deber ser. Sin embargo, la capacidad que tenga un estudiante no debe relacionarse con el hecho de que el universitario tiene que poder con todo, sino con el hecho de que como persona natural en cualquiera de los ámbitos en los que se encuentre personal, social, profesional, académico etc. Se espera que cuente con un recurso personal que le permita hacer frente a cualquier desequilibrio en su salud mental para no verse más afectado. Otro testimonio indica:

Con respeto a la universidad normalmente he escuchado que hay muchos problemas con la psicólogas que porque tienen mucho trabajo y no siento la capacidad de sentirme una con ella y el diálogo como que se olvida que le he dicho en la sesión pasada porque dan las citas para cada cuatro semanas y pues no es su culpa igual y para otras psicólogas las que mis otros compañeros han ido como que no les ha gustado mucho porque como que van y se maquillan simplemente no te prestan atención a lo que estás diciendo si no que se miran al espejo y eso si es un problema grave con las psicólogas de la Universidad (#2, 2022).

Para el movimiento Gestalt la percepción es entendida “como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes” dejando en manifiesto la interminable relación que tiene el contexto social, métodos y formas de interacciones con el individuo, en palabras de la OMS la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad, en ese orden es crucial entender a través del pensamiento parcializado del entrevistado su visión acerca de cómo la cultura o la sociedad local comprende y afronta la salud mental, en cuanto a riesgos, atención e incluso percepción. Esto dicen los entrevistados:

Claro, yo pienso que la Salud mental en Buenaventura está muy subestimada, de hecho pues las estadísticas hablan hace como unos dos años o un año, muchos jóvenes se suicidaron aquí en Buenaventura y uno se preguntaba pero qué está pasando en el puerto ósea es un tema que realmente tiene que tener mucha importancia, mucha, pero mucha importancia y no se estaba tratando como es debido, entonces eso me hizo caer en cuenta de que si el tema de la Salud Mental aquí en Buenaventura es un tema de que poco se toca y como poco se toca

realmente estamos desinformados y entonces no sabemos hasta qué punto uno puede como cuidado que cree que está en todos sus cabales que está estable como interviene con esas personas que de cierto modo siente que necesita una ayuda, aquí en Buenaventura es un caso muy delicado (#1, 2022).

Creo que normalmente con la llegada de las redes sociales ahora es más fácil que la comunicación este entre las personas se cree que ahora se ha dejado el tabú de que estudiarse a sí mismo ha mejorado pero yo creo que no que todavía la gente no va al psicólogo porque creen que no va a servir que es como una tontería y entonces yo creo que eso está mal todavía, hay que hacer bastante trabajo en llegar a las personas hablarles y darles a conocer que el psicólogo es necesario como ir a sacarse una cita de pediatría o por que un día te viste los ojos amarillos y crees que tenés anemia entonces así igual con la psicóloga yo no sé si ella me pueda dar una respuesta; eso todavía no se ha logrado y pues con respeto al entorno cultural hay muchas afectaciones con mi carrera y aquí el estado no le interesa la gente que hace arte y eso te hace sentir mal y está fallando en tu estar bien (#2, 2022).

Se puede decir, que a nivel cultural algunos estudiantes consideran que el tema de la salud mental es poco tratado y por lo tanto hay mucha desinformación al respecto, asociando de esta manera la situación a los recientes casos de suicidios de muchos jóvenes en el distrito como una causa de la débil cultura en el tema de salud mental *”es decir que esta dinámica se vuelve un factor perjudicial que indica la ausencia de bienestar, en este sentido toman fuerza las diferentes implicaciones psicológicas que impactan y afectan la naturaleza del ser”* (OMS, 2018), e impiden el libre desarrollo del estatuto que plantea la OMS que es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad y es su salud mental. Otros estudiantes

ven la llegada de las redes sociales como un mecanismo que puede ser útil para fomentar la pedagogía frente al tema ya que aún existen estigmas frente a aquellas pocas personas que recurren a la ayuda profesional. Un relato más frente a la cosmovisión local {cultural} sobre la salud mental desde la interpretación del entrevistado comenta lo siguiente:

Pues directamente yo creo que perciben a la persona que sufre de eso como loco y hay que dejarlo ahí al lado y no tratar de involucrarse mucho con esa persona no, yo creería eso, una persona que también padece algún tipo de dificultades mentales directamente se aísla de esa persona y pues en teoría muy pocas veces tratan de ayudarlo (#6, 2022).

De modo general se entiende que existe un grado de desconocimiento frente a la posibilidad de una alteración mental, lo cual ocasiona que los sujetos se aíslen y que además sean ellos mismos quienes busquen dar solución a su dificultad, además de manera precavida algunos de los entrevistados dejan en claro que deciden no intervenir cuando algún compañero posee alguna crisis o afectación. Pero uno de los aportes con bastante preponderancia lo da el entrevistado #6, cuando menciona que a nivel local *”perciben a la persona que sufre de eso como loco”*, sin duda los avances de investigación contradicen ese planteamiento o la pura idea de que si alguna persona sufre alguna crisis emocional o afectación es producto de un comportamiento anormal (locura), por el contrario los investigadores científicos dejan en claro la existencia de trastornos mentales que influyen negativamente en el comportamiento del sujeto. Toda esta descripción es indispensable porque confirma la ausencia de saberes universales frente al fenómeno que se presenta en la ausencia de la salud mental y termina arrojando cuestionamientos frente al impacto que tiene el fenómeno de los trastornos mentales y además a desconocer los mecanismos de atención y prevención.

La salud mental puede afectar la vida cotidiana, las relaciones y la salud física; Sin embargo, este vínculo también funciona en la otra dirección... Los factores en la vida de las personas, las conexiones interpersonales y los factores físicos pueden contribuir a las alteraciones de la salud mental (OMS, 2018).

Algunos ejemplos de la trascendencia de la salud mental de parte de los estudiantes son los siguientes:

Sí, conozco a un compañero de la Universidad que estudia Trabajo Social, que en este momento está pasando por una situación que lo tiene un poquito aislado y de hecho él está asistiendo a terapia con la psicóloga, pues por respeto a lo que él nos ha informado como que no nos hemos involucrado demasiado porque él está tomando su forma de solucionarlo y pues lo quiere hacer alejado de los compañeros, de los demás, el caso de él es el caso más cercano que tengo ahora mismo (#1, 2022) fue necesario también preguntar si (¿Esa situación había perturbado las relaciones que llevaban antes?) a lo cual contestó que, -hubo muchos malentendido con el grupo de amigos que somos y él prefirió alejar a la mayoría a mí fue el último que alejó, pero yo de algún modo, fue un alejamiento que él me lo pidió entonces si él me está pidiendo el espacio, yo obviamente no voy a caerle encima a decirle no, pero porque haces eso, si no que trato de entenderlo, me pongo en sus zapatos y le doy su espacio, en el momento que él quiera volver a retomar la relación que tenía con nosotros o conmigo, hay yo estaré para apoyarlo. (#1, 2022).

Tal vez la ira; el no saberla controlar, es que hay problemas pequeños como por ejemplo no controlar las emociones y yo lo padezco y depresión mi

novio padece de ella; normalmente le prestó atención ayuda y lo acompañó, siempre en los momentos difíciles más que todo (#2, 2022).

En contraposición dos de ellos respondieron negativamente ...” *alcanzar un equilibrio entre las actividades de la vida, las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la estabilidad psicológica*” (OMS, 2018). Y es confirmado de la siguiente manera, *Sí, la verdad la Salud Mental para mi es fundamental porque una mala Salud Mental puede repercutir en cuanto a acciones tanto físicas como mentales también, entonces es fundamental que estemos lo más estable posible* (#5, 2022).

De esta manera, algunos estudiantes sostienen que es fundamental mantener un equilibrio físico, psicológico y emocional tanto en el rol de estudiantes como en sus respectivas funciones en su entorno sociocultural, todo bajo el objetivo de gozar plenamente de su salud mental.

Finalmente es posible reflexionar en dos aspectos que permiten un análisis frente a cada uno de los testimonios presentados por los estudiantes universitarios. En primer lugar, de acuerdo a las entrevistas se puede destacar que a nivel local existe poca formación de los habitantes frente al escenario de la salud mental, todo ese repertorio ha ocasionado que las personas no realicen las indicaciones vitales para generar y sostener su salud mental. Es a partir de ese desconocimiento que en muchas ocasiones en algunas sociedades se llega a la conclusión de que la locura era la posesión del demonio por hacerse con el alma humana y que no se atiendan de forma contundente fenómenos sociales, como, por ejemplo, el del suicidio lo que conlleva a un manejo erróneo de los problemas que se asocian a la ausencia de salud mental.

Como segunda medida se logra establecer de acuerdo a los relatos que la salud mental está asociada a la estabilidad emocional que tienen las personas frente a las constantes dificultades que se presentan en la vida cotidiana como los problemas familiares, al igual que las dificultades físicas y mentales. Así, la salud mental es asumida como el buen manejo de las

emociones, el manejo de las relaciones interpersonales y la constante regulación de situaciones que generen estrés; en tal sentido la salud mental es un ajuste de la estabilidad emocional aún en presencia de trastornos mentales.

En definitiva, la percepción que poseen los estudiantes entrevistados frente al tema de la salud mental se aproxima al concepto previamente descrito por la Organización Mundial de la Salud, donde se establece que “las personas realicen sus actividades y sean capaz de hacer frente al estrés normal de la vida”. Cada uno de acuerdo a su experiencia cotidiana reconoce la importancia del tema y la necesidad de realizar pedagogía frente al tema ya que en la actualidad persisten algunos estigmas negativos.

4.3 Afectaciones en la salud mental.

Las afectaciones tienen que ver con una alteración de la sencillez o un estado natural de la persona o cosa. Las afectaciones de la salud mental suelen manifestarse como afectaciones psicológicas, las cuales tienen relación con la interacción social y las estrategias de afrontamiento. Teniendo en cuenta la mención anterior en el contexto de la ausencia de salud mental el término que se evoca como sinónimo de afectación es el trastorno mental. La OMS define los trastornos como:

La violencia que estamos viviendo ahora en Buenaventura ,bueno se ha vivido desde varios años pero yo creo que principalmente ahora mismo eso, lo digo por el hecho de que, cuando salimos de once de bachillerato uno tiene como una expectativa o como una visión de lo que quiere hacer cuando salga al mundo con una formación, entonces como que intentar salir al mundo y de primera chocarnos con esta realidad que nos está azotando en el puerto para mí ha sido

como un bum que me ha generado mucha incomodidad entonces yo creo que en la actualidad la situación que estamos viviendo (#1, 2022).

La violencia representa una situación de riesgo para la Salud Mental; ocasionando un impacto negativo, debido al proceso complejo del ciclo de la violencia experimentada en la población bonaverense, la cual ha ocasionado alteraciones en el estado natural, generando traumas, preocupación y ansiedad por el futuro académico y laboral en el momento de ejercer su profesión bajo estas condiciones.

Nohelia hewitt Ramírez, dice que el término afectación tiene relación con muchos aspectos del espacio social; es decir que se ve reflejado en las emocionalidades, afectividad, además de tener implicación en las condiciones físicas y psicológicas de la persona según el contexto (2015)

Tal como lo manifiesta el entrevistado Juan David Mester Huila cuando se indaga sobre el impacto que tienen las alteraciones en su rendimiento académico.

Medianamente alto porque cuando sufro algunas alteraciones pues no realizo trabajos universitarios entonces sea como sea muchas veces se ve reflejado en las notas, algunas veces realizo trabajos mejores, pero alguna dificultad algún estrés no permito entregarlo de la manera correcta; de la mejor manera posible (#5, 2022).

Las alteraciones emocionales y sentimentales inciden en los diferentes aspectos del espacio social; sin que necesariamente sea ahí donde se genere la alteración; en la academia ocasionando desmotivación en cuanto a la realización de los deberes y por ende este tiene una alteración en las notas académicas perjudicando al estudiante que se encuentre con una afectación; sin embargo cuando se habla de las afectaciones psicológicas tienen que ver con las

estrategias de afrontamiento las cuales son distintas dependiendo de cada individuo, como se menciona a continuación:

Pues yo siento que esas alteraciones son como un motor que me impulsan a tener un mejor rendimiento académico, hasta ahora digamos que mi rendimiento académico no ha sido afectado por el estrés porque, es una carrera que no tiene vuelta atrás la única vuelta atrás es cancelarla, cancelar el semestre, cancelar o salir de la carrera, y como realmente yo quiero mi carrera y yo quiero terminar de estudiar y obtener mi título entonces me esfuerzo (#1, 2022).

En mi caso no, en el rendimiento académico nunca han influido en mis situaciones tanto económicas, porque a veces uno pasa por situaciones económicas difíciles en el ámbito académico para ir a la universidad o alguna cosa, o alguna situación emocional, pero siempre trato de compensarlo, siempre trato de que eso negativo que está pasando en mi vida, ¡o en mi contexto normal de mi vida cotidiana no influya en mi parte académica sí! Siempre lo manejo muy bien, o lo he manejado muy bien. Y pues en lo académico siempre he dado un buen resultado, no dejó que ella se apodere de mí, ni que influya en mi vida como tal (#6, 2022).

Por ello es esencial contar con estrategias para afrontar las distintas situaciones en las que pueden verse involucrados los estudiantes Universitarios, el tener estas herramientas es importante sin embargo también puede generar afectaciones en el estado emocional y físico del individuo al tener que lidiar con estas situaciones y tener que cumplir con el ámbito académico.

Por otra parte, algunas afectaciones del espacio social fueron manifestadas como riesgos a la Salud Mental; por parte de los entrevistados.

A veces la parte económica, sí. Es una situación que tiende a uno a generarle cierto estrés cuando uno necesita algo, o tiene una situación por responder y no tiene lo económico para solventarlo, entonces tiende uno como a preocuparse, ¡no! A mirar ahora qué hago, y eso lo coloca a uno pensativo. Y en mi caso creo que sería esa parte (#6, 2022).

Factores tan determinantes como la economía que es la que permite la supervivencia del individuo representan una afectación importante puesto que esta va a terminar por determinar gran parte del esfuerzo y pensamiento del estudiante dejando de lado las situaciones académicas que vienen a ser situaciones secundarias; generando implicaciones en las condiciones psicológicas de las personas.

Dice que el término afectación tiene relación con muchos aspectos del espacio social; es decir que se ve reflejado en las emocionalidades, afectividad, además de tener implicación en las condiciones físicas y psicológicas de la persona según el contexto (2015).

El término de afectación también considera el calificativo de trastornos o enfermedad mental, los cuales se refieren a una amplia gama de afecciones de la salud mental, es decir, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento (Mayo Clinic, 2021).

Frente a si en algún momento les habían diagnosticado algún tipo de Trastorno mental las respuestas fueron: en su mayoría negativas; sin embargo, Juan David Mester Huila manifestó haber sido diagnosticado en algún momento con hiperactividad *“Cuando era niño me diagnosticaron hiperactividad, pero ya han pasado más de diez años y no me han diagnosticado nada hasta el momento, tampoco he ido donde un psiquiatra o donde un psicólogo para diagnosticarme”* (#5, 2022).

Las enfermedades mentales no son ajenas a ninguna edad pues según el entrevistado padeció un problema de salud mental en su niñez y pudo superar este suceso, continuado con la “normalidad” de su vida y llegar hasta esta etapa en la que realiza sus estudios Universitarios; por ello es importante que se pueda consultar a los especialistas encargados de la Salud Mental para así poder tratar estos problemas a tiempo y no llegar a mayores afectaciones.

4.4 Prácticas de autocuidado.

La palabra autocuidado tiene su origen en el griego y del latín, respectivamente. Se compone de “auto (αὐτο) significa “propio” o “por uno mismo” y cuidado (cogitātus) que significa “pensamiento” (Bello, s.f.). Esta composición permite comprender que se incita a la iniciativa por el cuidado de sí mismo.

Según Dorothea E Orem, el autocuidado es “una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan” (Dr.C. Ydalsys Naranjo HernándezI, 2017) dándoles la facultad a los mismos individuos que deben impulsar y tomar iniciativas frente al fenómeno padecido. Pero toda esta percepción, está sustentada en lo que consideran los académicos como la teoría del déficit del autocuidado que propone la “relación entre la demanda de autocuidado terapéutico y la acción de autocuidado” (Dr.C. Ydalsys Naranjo HernándezI, 2017).

Se conoció que los estudiantes de licenciatura de la Universidad del Valle sede manejan algunos hábitos para cuidar su salud mental. Incluso algunos de ellos mismos no se esforzaron en mencionar las diferentes prácticas que ejecutan para el cuidado de su salud mental, tales como: *“No darle tanta importancia a cosas que son insignificantes de alguna forma, tratar de que algunas cosas no me afecten”* (#3, 2022).

Antes de llegar a finales de semestre tenía un hábito que me sirvió demasiado tiempo y era hacer yoga en las mañanas; las clases normalmente son a las 7 y me levanto a las 4 de la mañana a salir a trotar por el barrio y a hacer yoga 30 minutos y me sentía en una paz increíble, pero ahorita como caímos en el final de semestre tenemos demasiadas cosas me levanto a las 4 de la mañana y ya tengo que llegar a la universidad a las 5 o 5 y media y entonces no me da tiempo para hacer esas cosas (#2, 2022).

En mi casa que hago mucho deporte, a leer, en ocasiones a buscar información. Esas son las actividades que normalmente realizo para ir con el manejo de mi salud mental y de estar siempre bien, el deporte es uno de los principales temas o situaciones que me permiten salir de la rutina (#6, 2022).

En estos relatos podemos conocer que cada uno entiende la relevancia de la Salud Mental y por ello implementa distintas formas de mantener un equilibrio en su vida diaria, sin embargo, también se evidencia un desprendimiento entre las prácticas de cuidado del estudiante y la posibilidad de encontrar una valoración de los especialistas encargados del manejo y el análisis psicológico, lo cual es algo bastante crucial puesto que ninguno de los entrevistados incluye en su rutina de autocuidado algún hábito de visitas a psicólogo o profesional orientador, aunque dejan en claro que en algún momento de su vida buscaron de ayuda para su salud mental.

Si (#1, 2022) (¿porque lo hizo, en ese momento cuál era el problema que tenía?) -En esa etapa de mi vida todavía no estaba en la Universidad, estaba muy jovencito, muy chiquito y estaba pasando por un problema de aceptación en mi colegio y yo recuerdo que un amigo de mi mamá le dijo llévelo para donde un psicólogo para que tenga unas terapias y él pueda, porque yo con mi mamá no

podía hacerlo, con la psicóloga digamos que de algún modo lo hice y después me permitió hacerlo con mi mamá (#1, 2022).

Si (¿motivo?) tuve un tiempo que me sentía muy mal que me iba a salir de la carrera porque es como que tienen que ser muy fuerte emocionalmente y tener estabilidad en esta carrera y de alguna manera estaba perdiendo eso por mis alteraciones y no saber controlar mis emociones, entonces decidí ir porque necesitaba una solución (#2, 2022) -No (#4, 2022).

Las anteriores descripciones permiten entender que existe un sentimiento de conciencia el cual indica al sujeto la importancia de las intervenciones profesionales en los manejos de la salud mental, esclareciendo así que juegan un papel crucial desde el diagnóstico, hasta las posibles soluciones, legitimando así la importancia de los especialistas y la ayuda que estos dan en la salud Mental.

Cabe resaltar que los profesionales de la salud en temas dedicados al reconocimiento del desgaste en su labor, así como en el entrenamiento de habilidades relacionales para el mejor desempeño en la práctica asistencial utilizan estrategias que posibilitan visualizar de manera oportunamente los malestares y síntomas de agotamiento emocional, así como la descompresión o vaciamiento que se puedan dar, lo cual se refiere a la oportunidad de compartir con los pares y el equipo las emociones que se asocian a la carga de trabajo cotidiano, la mantención de redes de apoyo personales y protección de áreas libres de temas laborales; Lo cual nos permite comprender una cierta afinidad a la salud con los temas de autocuidado. De esta manera, el término posee un fundamento ético ya que, es la ética que lleva a la persona a tomar conciencia de la responsabilidad en la dirección de las acciones y las consecuencias que estas pueden derivar

Una de las afectaciones más registradas fue el estrés y por esa razón resulta bastante importante conocer el manejo que se le da por parte de los entrevistados. Por medio de los relatos se encontró que los estudiantes de licenciatura tienen diferentes hábitos para manejar las situaciones que le provocan estrés, por ejemplo: *“Trato de calmarme relajarme y respirar”* (#3, 2022). *“A veces me pongo a dormir o busco algo que hacer, algo diferente a lo que me está causando el estrés”* (#4, 2022),

Creo que cada vez es diferente porque existen miles de formas de solucionar ese tipo de estrés, entonces es dependiendo de cómo lo reciba yo, digamos que si la primera vez es por cuestión de irresponsabilidad ya sé que tengo que ser responsable y si la segunda vez es por cuestión de convivencia ya sé que tengo que tratar de mejorar esa convivencia, entonces digamos que dependiendo de cómo yo reciba ese conflicto durante esa semana así mismo puedo buscar la solución (#1, 2022).

La verdad trato de pedir ayuda a mi otro familiar que es bastante estable mentalmente para que me colabore y otras veces prefiero aislarme y encerrarme en mi cuarto durante un día o hasta cuando me sienta mejor emocionalmente para poder tratar normal a otras personas (#5, 2022).

Teniendo en cuenta las anteriores declaraciones es fundamental resaltar el aporte análisis que realiza Sandra Oltra al mencionar que el autocuidado es entendido como “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla, En función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar” (Oltra, 2013). Básicamente se puede entender que todo hábito que realizan los individuos que participan

de esta investigación está inmerso en la idea sólida de auto-gestionar su salud mediante actividades que generen emociones positivas, las cuales buscan restablecer al sujeto hacia una postura diferente a la que atraviesa cuando en momentos determinados siente aflicción o alteración mental.

La dedicación del tiempo libre también es una forma bastante peculiar de comprender las prácticas de autocuidado, ya que a través de estas se pueden conocer algunas herramientas o métodos que ejecuta el individuo para escapar de la presión que en ocasiones promueve la sociedad. Estas ocupaciones no sólo son mecanismos de contención de responsabilidades, sino que principalmente son espacios significativos para la persona, ya que son prácticas promovidas por el interés del sujeto, todo esto al final permite generar un análisis global el cual busca que se obtenga una comprensión acerca del impacto que pueda tener dichas dinámicas en la regulación de la Salud Mental. Por medio de las entrevistas encontramos que los estudiantes entrevistados dedican su tiempo libre a. *No tengo tiempos libres, pero cuando tenía tiempos libres hacia freestyle improvisar haya en el centro rap y jugaba fútbol (#2, 2022). No tengo tiempos libres, pero a estudiar (#3, 2022) -A jugar fútbol a dormir o a escuchas música (#4, 2022). En mi tiempo libre, normalmente cuando me queda trabajo, ¡sí! A veces en la universidad, a veces vinculado a través de las monitoras (#6, 2022),*

Como yo estoy estudiando teatro en mis tiempos libres escribo, leo también hago algunos pequeños videos, audiovisuales con temas referentes a la poesía y también a mostrar un poquito sobre Buenaventura y también estoy en una fundación, más que una fundación es una empresa de animación donde también se hace teatro y hay yo dirijo algunas obras de teatro (#1, 2022).

En mis tiempos libres me dedico a descansar, si descanso bastante la verdad, también intento leer sobre el tema que estoy estudiando sobre temas

biológicos porque la verdad me gusta ese tema de biología entonces investigar sobre animales, me llama mucho la atención leer y ver videos en mis tiempos libres y ocasionalmente pero muy poco realizo algún tipo en específico de deporte, pero muy poco que es el fútbol, pero muy pocas veces (#5, 2022).

Este segmento permite comprender diferentes líneas de lo que resultan ser las prácticas de autocuidado en tiempos libres según los estudiantes. En primer lugar se puede entender que muchos de los entrevistados mencionaron realizar actividades articuladas o con afinaciones a sus carreras, lo cual permite entender que a pesar de contar con un tiempo en el cual pueden realizar otro tipo de actividades fuera de las exigencias académicas, estos prefieren contenerse y seguir en la tónica universitaria para seguir teniendo eficacia en las labores que demandan los programas académicos; entonces hay cierto agrado por dedicar sus tiempos libres en conocer acerca de las temáticas que tienen relación con lo que se ve y se expone en el aula de clases. Cabe resaltar que esta forma en que se distribuye el tiempo libre no los aparta de la posibilidad de sufrir alguna afectación mental, ya que como lo menciona el entrevistado número tres “No tengo tiempos libres, pero a estudiar” esto nos ayuda a entender que los estudiantes dedican sus tiempos libres a fortalecer ciertas debilidades sobre las temáticas vistas en las clases lo cual puede alterar su estado natural ya que se impulsa a que obtengan algún tipo de estrés a causa de la carga académica.

Entonces es posible mencionar que los estudiantes manejan en su tiempo libre actividades relacionadas con su carrera teniendo así hábitos rutinarios saludables; aunque algunos no tanto, puesto que las labores académicas absorben gran parte de su tiempo quitando espacios de ocio y recreación que también son importantes para mantener una buena salud mental

Por medio de los diálogos con los estudiantes durante la entrevista pudimos conocer algunas alteraciones en la Salud Mental y cómo estás afectan en su capacidad de relación con su entorno social y familiar pero que también resultan pertinentes en la medida de clasificarlas dentro del marco de las dinámicas de autocuidado, de lo cual mencionan; *“A veces da mal genio, pero muchas veces se logra controlar y no me afecta mucho”* (#3, 2022).

Tal vez en el sentido de que no interactué mucho con mi familia o no comparto tanto tiempo con ellos por el tema de que yo me concentro mucho en hacer las cosas bien, con lo que estoy haciendo y esos espacios donde yo tengo que estar con ellos como que no tienen peso o pasan desapercibidos y obviamente se nota la ausencia, porque yo trato de alejarme y concentrarme realmente en lo que tengo que solucionar y hacer (#1, 2022).

Lo afectan drásticamente, porque de alguna manera es como si no estoy bien conmigo mismo no puedo estar bien con los demás y los demás no tienen la culpa sin embargo hago sentir a las personas que si tiene la culpa y hay entramos en conflicto (#2, 2022).

Prefiero aislarme entonces es muy difícil la comunicación; solo pido ayuda a la persona que es bastante estable me aconseja y me ayuda a socializar un poco; pero ya cuando vuelvo a la normalidad si completamente puedo socializar normal, solo es durante el momento que tengo la dificultad también trato de aislarme para no herir a nadie, psicológicamente porque nunca tiendo a la violencia física (#5, 2022).

Estos relatos nos manifiestan la importancia de contar con herramientas y con la ayuda de un personal que en funciones razonables serían los agentes especializados en el manejo de los factores psicológicos, sin embargo para el manejo de las alteraciones en cuanto a la Salud Mental,

en cuanto a la atención, al manejo y la prevención los entrevistados resaltaron la importancia de ser escuchados para así evitar mayores daños o en complicaciones más traumáticas la posibilidad de padecer algunos trastornos severos. Las redes afectivas conformadas por amigos y familiares son un factor esencial en la vida de todos los seres humanos dado que estos son la fuente primaria de ayuda apoyo y comunicación; se encontró entonces que los estudiantes cuándo tiene algún problema buscan apoyo en: “*Ahora mismo en mi vida en dos personas en mi mejor amigo y mi mamá*” (#1, 2022), también se pueden apreciar los siguientes relatos.

Depende que cual sea el momento de crisis, normalmente no le cuento mis problemas a nadie porque no me gusta cargar al mundo con problemas porque todo el mundo tienes sus problemas, cada quien tiene sus problemas; pero a veces cuando tengo problemas con mi novio le cuento a dos amigas de la Universidad y cuando tengo problemas de la Universidad y cosas así se lo cuento a mi novio (#2, 2022).

Con la persona que es más estable en mi casa, yo creo que aparte de esa conversa voy a tratar de más bien de acudir a algún profesional; porque la ayuda de un profesional nunca nos viene mal, entonces no hay problema en eso; voy a tratar de hacerlo (#5, 2022).

Normalmente cuando tengo alguna situación con mi esposa, con mis padres, o algunas veces con algunos compañeros, cuando son situación así normal, conversar con ellos, recibir una opinión de una persona cercana que uno le tenga confianza como un compañero de la universidad es lo más probable (#6, 2022).

Estos testimonios permitieron comprender que a pesar de que haya la posibilidad de enfrentarse a crisis o momentos de insatisfacción que provocan alguna alteración mental constantemente los individuos encuentran una ruta de atención la cual es encontrada en personas

bastante cercanas a ellos, mediante una relación de comunicación o expresión y mediante se genera un ambiente de motivación que los incentiva a mejorar emocionalmente. Claramente este se convierte en otro de los múltiples factores que aportan a la idea de entender las diferentes actividades que realizan los sujetos para resguardar su salud mental, donde vale la pena resaltar que a pesar de la mediación de terceros la iniciativa procede de los mismos sujetos que buscan darle solución a ciertas dificultades que les afectan, teniendo en cuenta las apreciaciones de Sandra Oltra estas declaraciones entran en el marco de las prácticas de autocuidado.

4.5 Participación de los estudiantes en la Política de Universidad saludable.

Este análisis surge bajo sentido de teórico que propone que “la participación es la capacidad para expresar decisiones que sean reconocidas por el entorno social y que afectan a la vida propia y/o a la vida de la comunidad en la que uno vive” (Comunitaria, 2017).

La política de universidad saludable surge a partir de un Plan Estratégico de Desarrollo de la Universidad del Valle (PED).

Es un proyecto concebido con una perspectiva de desarrollo social integrado al plan estratégico de desarrollo 2015 – 2025 de la Universidad del Valle, adscrito a Vicerrectoría de Bienestar Universitario y forma parte del programa Institucional Universidad Saludable, Discapacidad y Deporte (USDD) que estableció sus cimientos en el año 2014 cuando la Universidad del Valle decidió asumir el reto de proyectarse a ser una Universidad Saludable para el año 2025 (Universidad del Valle, 2019).

Esta gestión que ha incorporado distintas perspectivas de la comunidad universitaria con el fin de guiar y velar por la salud académica en cada momento, también *“La política de Universidad saludable de la Universidad del valle busca implementar estrategias para la*

prevención de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria” (Universidad del Valle, 2019).

A pesar de la importancia que tiene la Política de Universidad Saludable y de los beneficios que aporta a la comunidad universitaria, para este caso los estudiantes acogidos en ella. Se logra apreciar que es poco familiar para los estudiantes de la Universidad, según los testimonios de los entrevistados. *No conozco la política de universidad saludable, no he estado al tanto de ella”. (#1-2022). “No, desafortunadamente no estoy al tanto de ella” (#5, 2022).* Al indagar sobre los motivos que ha propiciado esta situación algunos respondieron *“No sé si he estado un tanto desinformado, pues creo que descuido mío podría ser, no se no he escuchado capacitaciones sobre eso o sobre qué trata la verdad; no he estado muy pendiente de esos temas” (#5, 2022) “Primero porque me entero tarde o no me entero y segundo porque la única vez que supe que iba a pasar no podía porque tenía un problema médico por resolver” (#1, 2022).*

La verdad no he participado en ninguno, me llegan los correos, pero es difícil que los veas porque son muchos y mantengo pendiente de los de los profesores, pienso que se deberían de pegar afiches y así uno está más pendiente (#2, 2022).

Dicho lo anterior, también se cuestionó si consideraban que los medios utilizados por la Universidad para la publicidad de las diferentes actividades promovidas desde esta política son efectivos, y se encontró que:

No sé si serán muy acordes porque no creo que ni yo ni algunos de mis compañeros estemos al tanto de eso entonces no sé si hay un método de difusión de esa información un poco mejor, no estoy enterado mucho sobre el tema; y conversando con unos amigos una vez tampoco estaban enterados sobre alguno de esos métodos de capacitación de la Universidad sobre temas mentales la verdad

pues si hay un tipo de difusión bueno porque la utilización de esos métodos nos favorece a todos, a toda la comunidad universitaria (#5, 2022).

A través de estos relatos se puede evidenciar el desconocimiento de los estudiantes frente a la Política de Universidad Saludable, la cual está dirigida pretendiendo beneficiar a quienes están inscritos en ella.

En cuanto a la participación en las campañas, dirigidas a la promoción y prevención de la salud mental, que desarrolla la Universidad, se conoció que los estudiantes al estar en un estado de desconocimiento de la política de universidad saludable es muy poca su participación en cuanto a los eventos que son promovidos en Bienestar Universitario. *“Como no conozco la política y todavía no he tenido interacción con alguna de las campañas entonces no sabría decirte. Sí, veo los correos” (#1-2022).*

... Ahora que recuerdo una vez hicieron una invitación a mi carrera porque de mi carrera solo dos personas participaban y el coordinador de la carrera hablo con la psicóloga y con Herling que en ese entonces era monitor de bienestar y de algún modo se presionó para que todos los de la carrera obligatoriamente participarán y eso hizo que en ese entonces hubiera un tipo de involucración o una convivencia más sana y pues esa ha sido la única que yo he notado ,yo no participe porque lamentablemente ese día no pude estar en la Universidad, pero si me entere de todo lo que pasó y me pareció ameno, me pareció que fue adecuado para todo lo que uno tiene que sobrellevar aquí en la carrera (#1, 2022).

La verdad no he participado en ninguno, me llegan los correos, pero es difícil que los veas porque son muchos y mantengo pendiente de los de los profesores, pienso que se deberían de pegar afiches y así uno está más pendiente” (#2-2022).

Otros dos estudiantes también expresaron, *“Hasta el momento no he participado de ninguna solo tuve una asesoría con la psicóloga, pero en eventos no he participado”* (#4-2022), *“En la que más participaría sería de la deportivas, demás no participo”* (#5-2022).

A Partir de estos relatos se puede decir que existe un desconocimiento de los estudiantes de licenciatura frente a los eventos de promoción y prevención en salud mental a través de la política de universidad saludable, que, aunque busca, transformar la universidad del valle en una institución promotora de salud, trabajando en términos de promoción y mantenimiento de la salud individual y colectiva. Además, *“Se centra en la construcción de la política institucional de universidad saludable y la implementación de las líneas de acción salud mental, física, sexualidad humana, salud social, salud ambiental y generación de conocimiento en promoción de la salud”* (Universidad del Valle,2019). De esta manera, se considera que, aunque la política de universidad saludable tiene buenos objetivos, no ha sido aprovechada por los estudiantes de la universidad, ya que ellos, desconocen su existencia y por ende los beneficios que brinda a través de diferentes modalidades. Por esta razón se debería evaluar e implementar estrategias más efectivas para su divulgación y acogimiento de parte de los estudiantes.

5 Conclusión.

En este segmento de la investigación se presenta a continuación las diferentes conclusiones que se lograron obtener de cada uno de los capítulos de análisis, que van desde la identificación de las prácticas de autocuidado, pasando también por la descripción de las diferentes afectaciones que se pudieron encontrar y finalmente realizar una mención final acerca de la percepción que construyen los estudiantes universitarios frente a la salud mental, consolidando así una nueva interpretación del concepto de salud mental.

Teniendo en cuenta las diferentes descripciones de los estudiantes frente a qué actividades o prácticas realizaban para auto cuidar su salud mental, se debe rescatar que se dio paso a varias

formas de regulación de la salud. En primer lugar, están los comportamientos representativos, dichos comportamientos no son más que actitudes de indiferencia frente a algún acontecimiento negativo que se esté presentando en la vida del sujeto. Su postura de inconsciencia o como lo mencionan ellos “de dar poca importancia”, resulta un mecanismo de protección para resguardar su salud mental, de lo cual se puede entender que, si bien es una forma de afrontar y persuadir algunas alteraciones mentales, no significa que se esté combatiendo con fortaleza el fenómeno que se pueda presentar, sin embargo, son las formas en las que algunos mencionaron regular su salud.

Otra de las formas de prácticas de autocuidado que se pudieron identificar son los hábitos que por lo común suelen mostrarse como “hobby”, los cuales se pudo hallar que se dividen en hábitos de lectura, hábitos deportivos como jugar futbol, también hábitos como escuchar música o ver videos y finalmente hábitos que promuevan el descanso, como por ejemplo el descanso total que impulsa la reflexión y la capacidad de que el sujeto tome mejores decisiones con el objetivo de cuidar su salud mental. Esta es otra de las formas en las cuales los individuos promueven y protegen su salud mental

Finalmente, una práctica que se logra evidenciar es la asistencia de terceros. Por ejemplo, la atención de psicología, en la cual por medio del acompañamiento de un profesional el individuo busca encontrar herramientas que le permitan afrontar escenarios que constantemente le generan alteraciones de tipo mental. En este mismo sentido se destaca que esta asistencia no solo es encontrada en los centros de atención de la universidad, sino también es brindada por familiares o personas bastante cercanas al alumno donde se constituya una relación especial ya que por medio de estas se busca promover la comunicación y la reflexión cuyo sentido es lograr persuadir al sujeto insatisfecho para que logre salir de las diferentes crisis que este debe afrontar

en el espacio cotidiano, este método se convierte básicamente en una red de apoyo para el personal que padece o tiene alguna afectación mental de tipología leve.

Estas son las diferentes prácticas que se lograron percibir durante las declaraciones de cada uno de los estudiantes que participaron de esta investigación.

Por otra parte, la ausencia de un conocimiento apropiado de los factores psicológicos que relatan sobre la salud mental generan interpretaciones descontextualizadas frente a algún fenómeno que afecte al sujeto, en esta investigación muchos de los entrevistados notificaron no asistir a algún psicólogo o especialistas con el objetivo de tener una valoración médica; es por tal razón que todas las interpretaciones son presentadas desde la cosmovisión del estudiante, para analizar la incidencia que estas tienen en la vida de ellos.

Una de las principales afectaciones que se logró distinguir es el estrés, de hecho, es la alteración más común que se logró caracterizar en esta investigación donde “el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal” (Ponce, 2021).

Según los testimonios que se logran obtener de la investigación con el padecimiento del estrés algunos alumnos sienten que hay una interrupción que en ocasiones dificulta su desempeño académico.

En segunda medida se puede resaltar las alteraciones depresivas causadas por los desbalances económicos que padecen las personas en su núcleo familiar, pues todas estas crisis que viven los individuos sumadas a la larga lista de necesidades inherentes a la economía, tienen repercusiones en la salud mental de las personas; en este sentido vale la pena rescatar las apreciaciones de la OMS, frente al concepto de salud mental, ya que no solo es la ausencia de trastornos mentales, sino que aquí también existen factores sociales y económicos que al final

impulsan a la posibilidad de padecer alguna enfermedad mental debido a la ausencia ciertos elementos que configurar el bienestar saludable de la persona.

Otra de las afectaciones que se lograron encontrar fue la ansiedad. De esta afectación mental se puede entender que al igual que el estrés se convierte en un fenómeno perjudicial y que impacta el escenario académico del estudiante; sin embargo, sufrir un episodio de ansiedad u otro tipo de trastorno leve (estrés, ansiedad o depresión) no dificulta en todos los casos las dinámicas que se presentan en las aulas de enseñanza, pues se pudo comprender que algunos sujetos utilizan todo este escenario de dificultad como un incentivo que les exhorta a buscar un sentido positivo de la vida, es decir que la necesidad los motiva para resistir y seguir adelante.

Entonces finalmente vale la pena resumir que en los estudiantes no se encontraron diagnósticos de trastornos oficiales, puesto que no hay una constante interacción con los especialistas encargados de la Salud Mental; lo cual indica que aunque hay conocimiento del área, aún no hay una concientización en la percepción de la Salud Mental; esta investigación nos da cuenta que los estudiantes presentan afectaciones en su Salud Mental, protagonizadas por episodios de violencia, impactando en el rendimiento académico de los estudiantes de licenciatura, teniendo consecuencias en el estado de ánimo los cuales provocan un desprendimiento de ciertas obligaciones académicas en algunos estudiantes sin embargo algunos de los estudiantes cuentan con estrategias de afrontamiento, que le permiten hacer frente a sus dificultades.

Referente al tercer objetivo diseñado para dinamizar la investigación, el cual fue indagar la participación de los estudiantes en los servicios ofrecidos por Bienestar Universitario en cuanto a la atención y promoción de la salud mental, se encontró que la participación de los estudiantes en la Política de Universidad Saludable es baja, incluso nula.

A pesar que Política de Universidad Saludable es un programa desarrollado por la universidad del Valle, pero, adscrito a la vicerrectoría de Bienestar Universitario y por su finalidad u objetivo que es buscar la implementación de estrategias para la prevención de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, los estudiantes no la acogen como un programa importante durante su vida universitaria, ya que ni siquiera conocen su existencia.

De igual manera, el apoyo y la participación de los estudiantes en los programas de promoción y prevención en la salud mental es bajo, argumentando razones como situaciones personales que se les presentan, enterarse a destiempo de las actividades, correos colapsados de mensajería y el descuido personal en ocasiones.

Sin embargo, en acuerdo con algunos de los estudiantes entrevistados se considera la necesidad de reforzar las estrategias de divulgación e implementar otros nuevos métodos más eficaces que sean un verdadero puente. A demás sería bueno implementar actividades pedagógicas donde se le enseñe a los estudiantes la Política de Universidad Saludable y todos los programas que desde allí se promueven para que se adquiriera una conciencia de la importancia de la política desarrollada por la universidad para el beneficio de sus estudiantes y de esta manera los estudiantes puedan aprovechar los recursos gestionados.

Finalmente es posible reflexionar en dos aspectos que permiten un análisis frente a cada uno de los testimonios presentados por los estudiantes universitarios. En primer lugar, de acuerdo a las entrevistas se puede destacar que a nivel local existe poca formación de los habitantes frente al escenario de la salud mental, todo ese repertorio ha ocasionado que las personas no realicen las indicaciones vitales para generar y sostener su salud mental. Es a partir de ese desconocimiento que en muchas ocasiones en algunas sociedades se llega a la conclusión de que la locura era la posesión del demonio, esta evocación cultural ha generado un desconocimiento correcto frente a la salud mental, no sólo en términos de bienestar, sino que también genera una comprensión

irrisoria frente a los fenómenos que se presentan en la sociedad local de Buenaventura ya que de acuerdo a las antecedentes las enfermedades mentales suelen ser comprendidas como el comportamiento posesivo sobrenatural adjudicado a los espíritus demoníacos. Con el poco esfuerzo de las organizaciones locales para orientar a la comunidad que no está inmersa en el ámbito académico (y es gran parte de los habitantes) es bastante probable que esta idea siga reproduciéndose de generación en otra.

Como segunda medida se logra establecer de acuerdo a los relatos que la salud mental está asociada a la estabilidad emocional que tienen las personas frente a las constantes dificultades que se presentan en la vida cotidiana como los problemas familiares, al igual que las dificultades físicas y mentales. Así, la salud mental es asumida como el buen manejo de las emociones, el manejo de las relaciones interpersonales y la constante regulación de situaciones que generen estrés; en tal sentido la salud mental es un ajuste de la estabilidad emocional aún en presencia de trastornos mentales. Pero toda esta comprensión sobre la salud mental está acompañada de la orientación implícita de la universidad del Valle mediante sus campañas de atención y prevención, que, si bien no tienen gran impacto, siempre están disponibles para la comunidad universitaria, es decir que en el campus universitario hay mayor familiaridad con la salud mental.

La percepción que en esta investigación se construye sobre la salud mental es la que genera que los estudiantes constantemente autorregulan su salud en un sentido positivo, es decir, que las prácticas de autocuidado están promovidas por la comprensión significativa que se genera a través del concepto o de la interpretación de lo que consideran es salud mental. En ese mismo orden las prácticas de autocuidado se ejecutan gracias a una serie de alteraciones que afectan al sujeto de una forma flexible y le permiten actuar mediante acciones auténticas que no siempre están bajo aprobación de especialistas, convirtiéndose en iniciativas subjetivas y estratégicas.

En conclusión, la salud mental es definida e interpretada como el buen manejo de las emociones, el manejo de las relaciones interpersonales y la constante regulación de situaciones que generen estrés, donde la plenitud del bienestar de cada individuo contempla la posibilidad de coexistir con afectaciones leves inherentes a la salud mental.

Mediante la ejecución de esta investigación se logró concluir en diferentes aspectos que componen en una medida final los alcances y las limitaciones que incidieron en el proceso.

Inicialmente los alcances que se obtuvieron en esta investigación se evidencian en los anteriores resultados. Uno de estos alcances va asociado a la caracterización de las afectaciones mentales más comunes y que amenazan de forma continua a la población estudiantil. También cabe destacar como medida alcanzada y que se convierte en una herramienta estratégica para la construcción de campañas con mayor efectividad sobre el cuidado de la salud mental son los métodos de publicidad, es necesario reflexionar en la metodología de trabajo por parte de los profesionales de la salud mental en la Universidad del Valle ya que la interacción con los estudiantes puede facilitar los procesos que se van a llevar a cabo en el campus universitario y que en gran medida aumentarían la participación.

Finalmente, la medida presentada como efecto limitante en el desarrollo de esta investigación, resaltar la carencia de recursos materiales de tipo tecnológico y económicos para poder realizar estudios con una población mucho más amplia que multiplique los resultados y que permita conocer con mayor perspectiva el fenómeno que cuestiona el bienestar del individuo al ver afectada su salud mental.

5.1 Recomendaciones

Se recomienda a los estudiantes de Licenciatura y por consiguiente al resto de las carreras de la Universidad del Valle a apropiarse y participar de las actividades que se promueven desde

la Universidad a través de secretaría de Bienestar Universitario, mediante la política de bienestar Universitario ya que, esta tiene como objetivo garantizar el bienestar de los estudiantes vinculados mientras se encuentran en el proceso de formación.

Por otra parte, se hace un llamado a la instancia de Bienestar Universitario a reflexionar sobre los medios usados para la divulgación de las actividades y a su vez mirar la posibilidad de impartir charlas pedagógicas sobre lo que es la política de Universidad Universitario y las actividades que se desprenden de ella, para que los estudiantes adquieran conciencia sobre su importancia y la conozcan.

Teniendo en cuenta cada uno de los resultados obtenidos en esta investigación es imprescindible rescatar que es fundamental trabajar de forma consecutiva en la regulación de la salud mental para mantener un estado positivo frente a la forma en que se enfrentan los retos de la vida, en este caso cabe destacar que con una estabilidad emocional resulta bastante oportuna para asumir las diferentes responsabilidades académicas que presenta la universidad.

Las conclusiones que se pudieron realizar frente a cada uno de los análisis invitan a reflexionar en dos aspectos puntuales, en primer lugar, en que es necesario el apoyo emocional, esas redes de apoyo permiten al sujeto expresar sus sentimientos y también le presenta cierta posibilidad de liberación de aquella carga que obstaculiza y además afecta las capacidades de desarrollo de cada persona. En segunda y última medida vale la pena destacar que todo esfuerzo que realice el individuo para auto-gestionar su salud mental debe estar articulado y acompañado por la asistencia profesional, porque esto le permite al sujeto gozar de una serie de elementos que les dan coherencia a todos sus propósitos de intervención en el contexto del autocuidado.

6 Bibliografía.

ALTARES, G. (2018). Esta sí fue una auténtica revolución. El País.

Ariztía, T. (2017). La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites. Chile.

Baqueda, R. (21 de 01 de 2021). *Freed*. Obtenido de Freed: <https://freed.tools/blogs/ux-cx/entrevistas-profundidad>

Barbolla Diz, e. a. (2010). *Investigacion Etnografica*.

Boyer, P. C. (1996). La sociología de Pierre Bourdieu. España.

Barbabosa, R. (febrero de 2022). *researchgate*. Obtenido de researchgate:

https://www.researchgate.net/publication/358519988_LA_SALUD_MENTAL_EN_MEXICO

Carreton, A. (s.f.). Patrimonio Inteligente. Obtenido de Patrimonio Inteligente:

<https://patrimoniointeligente.com/el-neolitico/>

Clinic, M. (14 de octubre de 2022). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Chau cecilia, V. P. (2017). *Scielo peru*. Obtenido de Scielo peru:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001

Covarrubias, C. G. (2011). *La observacio,un metodo para el estudio de la realidad*.

Comunitaria, M. e. (24 de Mayo de 2017). *Divulgacion Dinamica*. Obtenido de Divulgacion

Dinamica: [https://www.divulgaciondinamica.es/participacion-ciudadana-definicion-tipos-participacion/#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20participaci%C3%B3n,-Una%20de%20las&text=%E2%80%9CLa%20participaci%C3%B3n%20es%20la%20capacidad,\(Roger%20Hart%2C%201993\).](https://www.divulgaciondinamica.es/participacion-ciudadana-definicion-tipos-participacion/#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20participaci%C3%B3n,-Una%20de%20las&text=%E2%80%9CLa%20participaci%C3%B3n%20es%20la%20capacidad,(Roger%20Hart%2C%201993).)

Luisa Renée Dueñas Salmán, E. J. (s.f.). EL ESTUDIO DE LA CULTURA DE PARTICIPACIÓN, APROXIMACIÓN A LA DEMARCACIÓN DEL CONCEPTO. *Razon y Palabra*, 17.

Dromundo, R. A. (2007). La teoría de los campos de Bourdieu, como esquema teórico de análisis del proceso de graduación en posgrado. *Revista electrónica de investigación educativa*.

Felman, A. (20 de 08 de 2021). *Medical News Today*. Obtenido de Medical News Today:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>

Dromundo, R. A. (2007). La teoría de los campos de Bourdieu, como esquema teórico de análisis del proceso de graduación en posgrado. *Revista electrónica de investigación educativa*.

German. (s.f.). *Aspectos que configuran la Salud Mental*. Obtenido de Aspectos que configuran la Salud Mental: www.univalle.edu.co/medio-ambiente/universidad-saludable-de-los-conceptos-a-la-accion

Humberto Domínguez Chávez, R. A. (2008). Los pueblos recolectores y cazadores de Aridoamérica.

Ibáñez, J. J. (Noviembre de 2009). *Investigación y Ciencia*. Obtenido de Investigación y Ciencia: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/origenes-493/el-origen-del-neolitico-1180>

José Manuel Fernández Fernández, A. P. (2009). La noción de campo en Kurt Lewin y Pierre Bourdieu: un análisis comparativo. España: *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* (Reis).

Manuel, E. (25 de 06 de 2021). *Centro manuel escudero*. Obtenido de Centro manuel escudero: <https://www.manuelescudero.com/la-importancia-de-la-salud-mental/>

Organizacion mundial de la Salud. (17 de 06 de 2022). *Salud mental:fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Salud mental:fortalecer nuestra respuesta:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

promocionMusical.es. (s.f.). Obtenido de promocionMusical.es:
<https://promocionmusical.es/psicologia/procesamiento-arriba-abajo-descendente/>

Rodríguez Milena, M. F. (2018). *Diseño de investigacion de corte Transversal*.

Baquedano, R. (21 de 01 de 2021). *Freed*. Obtenido de Freed: <https://freed.tools/blogs/ux-cx/entrevistas-profundidad>

Barbolla Diz, e. a. (2010). *Investigacion Etnografica*.

Chau cecilia, V. P. (2017). *Scielo peru*. Obtenido de Scielo peru:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001

Covarrubias, C. G. (2011). *La observacio,un metodo para el estudio de la realidad*.

Felman, A. (20 de 08 de 2021). *Medical News Today*. Obtenido de Medical News Today:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>

German. (s.f.). *Aspectos que configuran la Salud Mental*. Obtenido de Aspectos que configuran la Salud Mental: www.univalle.edu.co/medio-ambiente/universidad-saludable-de-los-conceptos-a-la-accion

Manuel, E. (25 de 06 de 2021). *Centro manuel escudero*. Obtenido de Centro manuel escudero: <https://www.manuelescudero.com/la-importancia-de-la-salud-mental/>

Medline Plus. (12 de febrero de 2021). Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Organizacion mundial de la Salud. (17 de 06 de 2022). *Salud mental:fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Salud mental:fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ponce, I. G. (8 de febrero de 2021). *Cuidate Plus*. Obtenido de Cuidate Plus: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

promocionMusical.es. (s.f.). Obtenido de *promocionMusical.es*:

<https://promocionmusical.es/psicologia/procesamiento-arriba-abajo-descendente/>

Rodríguez Milena, M. F. (2018). *Diseño de investigacion de corte Transversal*.

Universidad del Valle. (15 de 11 de 2019). *Universidad del valle*. Obtenido de Universidad del valle: <https://www.uvalle.edu.co/>

Anabel, p. R. (07 de 10 de 2021). *La vanguardia*. Obtenido de La vanguardia:

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20211007/7523365/cual-sido-camino-recorrido-salud-mental.html>

Función pública. (s.f.). *El servicio público es de todos*. Obtenido de El servicio público es de todos: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=40746>

A, B. C. (2010). *Metodología de la investigación*.

Alarcón, R. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Rev Med Hered*.

Alcaldía distrital Buenaventura. (2018). *Salud Mental en el distrito de Buenaventura*. Obtenido de Salud Mental en el distrito de Buenaventura.

Alcaldía distrital Buenaventura. (2021). *Decreto 0224 mayo 26 2021*.

Andrade, L. (2022). Los estudiantes y el significado acerca de los estudios Universitarios: reflexión y propuesta metodológica. *Redalyc*.

- Angarita, J. (22 de enero de 2021). *La FM*. Obtenido de La FM:
<https://www.lafm.com.co/colombia/en-2021-se-han-registrado-200-casos-de-desplazamiento-forzado-en-buenaventura>
- Aristizábal, g. (2017). *Eso que llaman “locura”, una mirada desde las creencias familiares a casos de alteración de la salud mental en habitantes del río Yurumangui Buenaventura*. Buenaventura: facultad de Humanidades, Universidad del valle.
- Bello, U. A. (s.f.). *Unad Online*. Obtenido de Unad Online: <https://unabonline.cl/que-es-el-autocuidado/#:~:text=La%20etimolog%C3%ADa%20de%20esta%20palabra,uno%20mis%20o%20cuidado%20propio>.
- Bonilla., M. B. (2007). Impacto, impacto social y evaluación del impacto. *Scielo*.
- Briceño, C. E. (2010). La holística y su articulación con la generación de teorías. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 74.
- Buenaventura, a. d. (2018). *Salud Mental en el distrito de Buenaventura*.
- Carmona&Mendoza&Medina&Blandón. (2015). Ideación suicida y factores asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. *Scielo*.
- Carranza. (2003). *EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA–EXISTENCIAL*. Scielo.
- Castro&grajales&padilla. (2016). *PASANTÍA INSTITUCIONAL: GRUPO DE ENCUENTRO YO ME UNIDAPTO -*.
- Ciódaro, M. (2015). *EL ARTE DE HABITAR Estudio sobre los espacios y los cuerpos de tránsito*. Medellín.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE. (2020). *salud mental en Colombia: una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de la pandemia*.

- Departamento Nacional de Planeación. (16 de 04 de 2020). *La salud mental también será una prioridad del Gobierno nacional*. Obtenido de <https://www.dnp.gov.co/Paginas/La-salud-mental-sera-una-prioridad-del-Gobierno-nacional.aspx>
- DIAN. (2020). *La salud mental en Colombia: una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de la pandemia*. Obtenido de salud mental en Colombia: una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de la pandemia.
- Dr.C. Ydalsys Naranjo HernándezI, D. J. (diciembre de 2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009#:~:text=El%20autocuidado%20es%20un%20concepto,individuos%2C%20orientada%20hacia%20un%20objetivo.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009#:~:text=El%20autocuidado%20es%20un%20concepto,individuos%2C%20orientada%20hacia%20un%20objetivo.elpacientecolombiano.)
- elpacientecolombiano. (2015). Conozca la ley de Salud Mental Colombiana: Es la ley 1616 de 2013. *Salud Mental para Hispanoparlantes*.
- elpacientecolombiano. (s,f). *Conozca la Ley de Salud Mental Colombiana: Es la Ley 1616 de 2013*.
- española, D. e. (2006). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <https://www.rae.es/desen/impacto>
- Española., R. A. (2022). *Diccionario Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario Real Academia Española: <https://dle.rae.es/afectaci%C3%B3nEva&G0>.
- Eva&G0. (s.f.). ¿Qué es una encuesta y para qué sirve? *Eval& Go*, <https://www.evalandgo.com/es/ayuda/blog/Actualidades-Eval-GO/366/Que-es-una-encuesta-y-para-que-sirve>.
- Fernández, B. E. (s,f). *UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE PRÁCTICA EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA*.

- Fernández, B. E. (s.f.). *Una aproximación al concepto de práctica en la formación de profesionales en educación física*.
- Fernández, B. E. (s.f.). *UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE PRÁCTICA EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA*.
- Fundación liga central contra la epilepsia. (11 de 12 de 2017). *Medidas de protección para las personas que padecen epilepsia – Ley 1414 de 2010*. Obtenido de Medidas de protección para las personas que padecen epilepsia – Ley 1414 de 2010:
<http://www.epilepsia.org/blog/documento/medidas-proteccion-personas-padecen-epilepsia-ley-1414-2010/>
- Hamui, V. (2013). La técnica de grupos focales. *Scielo*,
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009.
- Hernandez, F. B. (2014). *metodología de la investigación*. México: INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Higuitala & Velez & Perez. (2011). *Caracterización de la Salud Mental de los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista*. Facultad de ciencias sociales y humanas.
- Jornada, A. (2019). ¿Qué es la Salutogénesis? *WHI Institute*.
- La Salud Mental en el distrito de Buenaventura*. (2022). Obtenido de La Salud Mental en el distrito de Buenaventura: <https://sdsbuenaventura.gov.co/index.php/salud-mental>
- Van Maanen (1983) "Epílogo: Métodos cualitativos Recuperación " Metodología cualitativa, Beverly Hills, California, Sage, 247-269.
- Mina, J. (13 de 07 de 2016). *El sí mismo y la interacción en el escenario cotidiano: Aproximaciones a su teatralidad*. Obtenido de Biblioteca digital univalle:
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/9556>
-

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política nacional de Salud Mental*.
- Mogollón, v. (2016). *Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública*.
- Montenegro, A. &. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC*.
- Monterrosa A, O. P. (2020). *Ansiedad y depresión identificadas con la escala de Golberg en estudiantes Universitarios del área de la Salud*. Obtenido de Biblioteca Virtual em Saùde: <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/3881/3352>
- Morales. (2010). *ESTUDIO DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO*. Madrid: universidad autónoma de Madrid.
- Núñez&Palomino. (2019). *Salud Mental en América latina*. Obtenido de panoramas: <https://www.panoramas.pitt.edu/health-and-society/salud-mental-en-am%C3%A9rica-latina#:~:text=En%202017%2C%20la%20WHO%20reporto,a%205.2%25%20de%20su%20poblaci%C3%B3n>.
- OCHA Colombia Wiki. (2015). *wiki*. Obtenido de [https://wiki.salahumanitaria.co/wiki/Buenaventura_\(Valle_del_Cauca\)](https://wiki.salahumanitaria.co/wiki/Buenaventura_(Valle_del_Cauca))
- OMS. (2001). *Informe sobre la Salud Mental en el mundo*.
- OMS. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.
- palomino, m. n., & Martha, p. c. (2019). salud mental en América latina. En *salud mental en América latina*.
- Payan, R. (2019). *Plan local de amplio de Buenaventura: "Buenaventura, territorio con oportunidades para el trabajo docente"*. Buenaventura.

- Pérez, G. J. (2007). *Historia, geografía y puerto como determinantes de la situación social de Buenaventura*. Centro de estudios económicos regionales (CEER).
- Posada., J. A. (octubre de 2013). La salud mental en Colombia. *Scielo*.
- Restrepo DA, J. J. (2012). *Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública*. Rev.fac.Nac.
- Soy de Buenaventura. (23 de 09 de 2021). *Soy de Buenaventura, pasión por lo nuestro*. Obtenido de soy de Buenaventura, pasión por lo nuestro:
<https://www.soydebuenaventura.com/articulos/el-programa-buenaventura-como-vamos-socializo-su-segundo-informe-de-calidad-de-vida-2019-2020#:~:text=Otro%20de%20los%20temas%20que,personas%20tiene%20un%20empleo%20formal.>
- Toledo M, S. A. (2016). *Dispositivos estratégicos para una noción del diseño de escenarios cotidianos externos*,
- Trigueros. (2018). *Factores de riesgo que pueden afectar la salud mental de los y las estudiantes de primer a tercer semestre en la universidad del valle sede zarzal*. Facultad de Humanidades.
- Universidad del valle. (s.f.). *Universidad del valle*. Obtenido de <http://pacifico.univalle.edu.co/la-sede/mision>
- Universidad del Valle. (28 de 07 de 2021). *Universidad del Valle*. Obtenido de <http://pacifico.univalle.edu.co/la-sede/historia-sede>
- Universidad del valle. (s.f.). *universidad del valle*. Obtenido de Universidad del Valle. Obtenido de Universidad del Valle: <http://pacifico.univalle.edu.co/>
- Uriarte, J. M. (26 de Noviembre de 2020). Caracteristicas.co. Obtenido de Caracteristicas.co: <https://www.caracteristicas.co/pueblos-nomades-y-sedentarios/>.

- Uribe., C. P. (2019). *Afectaciones psicológicas*. Obtenido de Afectaciones psicológicas:
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/1_afectaciones_psicologicas.pdf
- Vallejos, M. G. (Julio de 2013). *Scielo*. Obtenido de Scielo:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22012013000100014#:~:text=En%20la%20Cr%C3%ADtica%20de%20la,rol%20legislador%20de%20la%20raz%C3%B3n.
- Vilela, C. &. (20 de 01 de 2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001
- VILELA, C. C. (2017). DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA Y HUANUCO. *REVISTA DE PSICOLOGIA (PUCP)*.
- Villalobos, G. (2021). *Anexo 1. Marco de referencia legal de la salud mental en entornos laborales*.
- Wikipedia. (19 de 01 de 2022). *Wikipedia*. Obtenido de
https://en.wikipedia.org/wiki/Ronald_C._Kesslernohelia hewitt ramirez, f. j. (11 de marzo de 2015). *Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia*. Bogotá, Colombia. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v25n1/v25n1a09.pdf>
- Rae, F. (19 de agosto de 2016). *undèu Rae*. Obtenido de undèu Rae:
<https://www.fundeu.es/recomendacion/afectar-afectar-a-formas-validas/#:~:text=Tanto%20afectar%20algo%20como%20afectar,ella%20cuando%20son%20de%20cosa.>
- ediciones, T. d. (s.f.). *Torre de Babel ediciones*. Obtenido de Torre de Babel ediciones:

[https://e-torredabel.com/hume-filosofia-moderna-empirismo-percepciones-concepto-y-tipos/#:~:text=Hume%20llama%20%E2%80%9Cpercepci%C3%B3n%E2%80%9D%20a%20todo,pensamiento%2C%20sentimiento%20o%20voluntad\).](https://e-torredabel.com/hume-filosofia-moderna-empirismo-percepciones-concepto-y-tipos/#:~:text=Hume%20llama%20%E2%80%9Cpercepci%C3%B3n%E2%80%9D%20a%20todo,pensamiento%2C%20sentimiento%20o%20voluntad).)

editorial, E. (5 de AGOSTO de 2021). *CONCEPTO*. Obtenido de CONCEPTO:
<https://concepto.de/percepcion/>

Narváez, J. A. (2017). *Juan Antonio Narváez*. Obtenido de
<https://juanantonionarvaez.com/la-percepcion/>

ALTARES, G. (2018). Esta sí fue una auténtica revolución. *El País*.

Ariztía, T. (2017). *La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites*. Chile.

Boyer, P. C. (1996). *La sociología de Pierre Bourdieu*. España.

Carrazana, V. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA–EXISTENCIAL. La Paz, Bolivia.

Carreton, A. (s.f.). *Patrimonio Inteligente*. Obtenido de Patrimonio Inteligente:
<https://patrimoniointeligente.com/el-neolitico/>

Dromundo, R. A. (2007). La teoría de los campos de Bourdieu, como esquema teórico de análisis del proceso de graduación en posgrado. *Revista electrónica de investigación educativa*.

Humberto Domínguez Chávez, R. A. (2008). *Los pueblos recolectores y cazadores de Aridoamérica*.

I., P. R. (17 de 12 de 2018). *Productos Roche S.A.Q.e I*. Obtenido de Productos Roche S.A.Q.e I.:
<https://www.roche.com.ar/es/informacion-para-la-salud/bibliografia-para-la-salud/entre-nosotras/entre-nosotras-n05/bienestar.html>

Ibáñez, J. J. (Noviembre de 2009). *Investigación y Ciencia*. Obtenido de Investigación y Ciencia:
<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/origenes-493/el-origen-del-neolitico-1180>

Uriarte, J. M. (26 de Noviembre de 2020). *Caracteristicas.co*. Obtenido de Caracteristicas.co:
<https://www.caracteristicas.co/pueblos-nomades-y-sedentarios/>.

Valentin Gavidia, M. T. (s.f.). La construcción del concepto de salud. Valencia, España.

Oviedo, G. L. (18 de agosto de 2004). LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA.

Torres, A. (10 de Septiembre de 2015). *Psicologia y Mente*. Obtenido de Psicologia y Mente:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-gestalt>

Pajon, L. M. (9 de julio de 1999). *Acheronta*. Obtenido de Acheronta: www.acheronta.org

Pajon, L. P. (s.f.). *Acheronta*. Obtenido de Acheronta:

<https://www.acheronta.org/acheronta9/hermeneutica.htm#:~:text=Interpretar%20%3A%20evoca%20la%20ejecuci%C3%B3n%20de,intenci%C3%B3n%2C%20fin%20o%20causa%22>.

Educación, M. d. (7 de diciembre de 2012). *Derecho Venezolano*. Obtenido de Derecho Venezolano: <https://derechovenezolano.wordpress.com/2012/12/07/>

Felman, A. (2021). Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más .

Medical News Today.

Fernandes, A. Z. (30 de 12 de 2021). *Toda Materia*. Obtenido de Toda Materia:

<https://www.todamateria.com/metodos-de-investigacion/#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20de%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa,transferibilidad%20y%20la%20consistencia%20general>.

Gerea, C. (27 de enero de 2021). *Freed*. Obtenido de Freed: <https://freed.tools/blogs/ux-cx/entrevistas-profundidad>

Juan Luis Álvarez, G. J. (s.f.). *uaeh Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de uaeh Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo: www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Maanen%201983,o%20menos%20de%20manera%20natural.

Milena Rodríguez, F. M. (4 de Septiembre de 2018). DISEÑO DE INVESTIGACIÓN DE CORTE TRANSVERSAL. Bogota, Cundinamarca, Colombia.

Ramirez, A. P. (2021). ¿Cuál ha sido el camino que ha recorrido la salud mental? *La Vanguardia*.

7 Anexos.



Fecha:

Percepción de salud mental en estudiantes universitarios

Formato de entrevista.

Esta entrevista tiene como objetivo explorar la percepción de salud mental que tienen los estudiantes de la Universidad del valle, sede pacífico.

1. Edad
2. Género
3. Orientación sexual.
4. Etnia con la cual se identifica
5. Estrato económico
6. Tiene alguna orientación religiosa, ¿Cuál?

7. Lugar de residencia (es zona rural o urbana)
8. Programa académico en desarrollo
9. Semestre que cursa
10. ¿Qué entiende por salud mental?
11. ¿Considera que la salud mental es un tema importante para usted? ¿por qué?
12. ¿Con quién convive? cómo describiría la convivencia con su familia?
13. ¿Conoce alguna persona en su entorno familiar, académico u otros entornos, que padezca algún problema de salud mental? ¿De qué manera se relaciona con esta persona?
14. ¿En su cotidianidad, ha enfrentado alguna situación que le genere alteraciones emocionales o sentimentales?
15. ¿Cuáles han sido estas situaciones?
16. ¿Durante el transcurso de la semana con qué frecuencia se presentan las alteraciones manifestadas?
17. ¿Cómo maneja las situaciones que le provocan estrés?
18. ¿Cómo estas alteraciones afectan su capacidad de relación con su entorno social y familiar?
19. ¿Qué impacto tienen esas alteraciones en su rendimiento académico?
20. ¿En algún momento le han diagnosticado algún tipo de Trastorno mental?
21. ¿Cuál ha sido el diagnóstico y el manejo?
22. ¿Cómo considera que la comunidad Universitaria percibe los temas de Salud Mental?
23. Para usted cómo es vista culturalmente la Salud Mental en Buenaventura, ¿cree que esa visión ha influido en su percepción actual de Salud Mental?
24. ¿A qué se dedica en sus tiempos libres?
25. ¿Cuáles son algunos hábitos que realiza para cuidar su salud mental?
26. ¿Alguna vez ha acudido a algún profesional, en busca de ayuda para su salud mental?
27. ¿Cuándo tiene algún problema en quien busca apoyo?
28. ¿Cuáles situaciones de su cotidianidad, usted considera que son un riesgo en su Salud Mental? ¿por qué?
29. ¿Conoce la política de Universidad saludable, que maneja la Universidad del valle?
30. ¿Cree que afronta las demandas académicas de forma adecuada, por qué?
31. ¿Cual, de las campañas, dirigidas a la promoción y prevención de la salud mental, que desarrolla la Universidad incentivan su participación?
32. ¿Cómo considera los eventos que convoca Bienestar Universitario para la promoción y prevención de la Salud mental?

33. ¿Participa en los eventos que promueven y previenen la Salud Mental en los estudiantes de la Universidad del Valle?
34. ¿De cuál de los mecanismos y espacios que maneja la Universidad para cuidar la Salud Mental usted hace uso?
35. ¿Considera que esta política de universidad saludable tiene un impacto positivo para la comunidad Universitaria, por qué?



**TRABAJO DE GRADO DE
AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE, SEDE
PACIFICO.**

Trabajo social.

Universidad del valle, sede Pacífico

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Stefany Liseth Mena Cód.201757429, Jhon Freddy Angulo Cód. 201757792 y Yesica Alejandra Chaves Cód:201757739 estudiantes de la Universidad del Valle Sede Pacífico de Buenaventura, Colombia. El objetivo principal de este estudio es: Explorar la percepción de salud mental que tienen los estudiantes de la Universidad del valle, sede pacifico.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista en profundidad. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. También se tomará un registro audiovisual de la entrevista que una vez se cuente con su autorización se utilizarán algunas de las imágenes para la producción de un documental como resultado y parte de la investigación para ser publicado con fines académicos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán o eliminarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Stefany Liseth Mena, Jhon Freddy Angulo y Yesica Alejandra Chaves. He sido informado (a) sobre el objetivo del estudio.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista a profundidad, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al investigador a los teléfonos 3135226289-3178607342-3127359342 o a la directora de la investigación Profesora Sandra Giraldo de la Universidad del Valle, Sede Pacifico de Colombia al teléfono 3053571502.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al investigador a los teléfonos antes mencionados.

-

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(en letras de imprenta)
