



Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por COVID-19

Awareness of mental health care in university students in the post-pandemic context by COVID -19

Conscientização sobre o cuidado em saúde mental em universitários no contexto pós-pandemia por COVID - 19

Isis Pájaro-Muñoz¹

Universidad Simón Bolívar, Barranquilla - Atlántico, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0002-4558-0198>
isis.pajaro@unisimon.edu.co

Jorge Navarro-Obeid

Corporación Universitaria del Caribe-CECAR, Sincelejo - Sucre, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0003-2160-5220>
Jorge.navarreo@cecar.edu.co (correspondencia)

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.007>

Enviado: 01/05/2023 – Aceptado: 22/07/2023 – Publicado: 11/08/2023

PALABRAS CLAVE

cuidado salud mental,
representaciones
sociales, toma de
conciencia,
universitarios.

RESUMEN. El presente estudio tuvo como objetivo revelar las asociaciones establecidas entre las representaciones sociales de la salud mental con la toma de conciencia adquirida en el contexto de la pandemia por COVID-19 en torno al cuidado de la salud mental. Se realizó desde un enfoque histórico hermenéutico con enfoque cualitativo, se abordó la indagación de las representaciones sociales mediante el método fenomenológico interpretativo para revelar las categorías emergentes asociadas a la salud mental, apoyado con el software cualitativo MAXQDA. Participaron 20 estudiantes universitarios entre 19 a 32 años. Los hallazgos más relevantes del estudio muestran como las representaciones sociales de la salud mental, están asociadas al impacto en la salud mental de los participantes, evidenciada en la presentación de trastornos mentales, medicación y consecuencias emocionales. Lo cual, contribuye a la toma de conciencia del cuidado de la salud mental. Se concluye como el principal reto de la postpandemia, el desarrollo de programas de promoción y prevención, centrados en el desarrollo de habilidades sociales en la población universitaria.

KEYWORDS

mental health care, social
representations,

ABSTRACT. The present study aimed to reveal the associations established between the social representations of mental health and the awareness acquired in the context of the COVID-19 pandemic regarding mental health care. It was conducted from a historical hermeneutic approach with a qualitative approach, the inquiry of social representations was approached through the

¹ Docente investigador de la Universidad Simón Bolívar, Colombia.



awareness, university students.

interpretative phenomenological method to reveal the emerging categories associated with mental health, supported with the MAXQDA qualitative software. Twenty university students between 19 and 32 years of age participated. The most relevant findings of the study show how the social representations of mental health are associated with the impact on the mental health of the participants, evidenced in the presentation of mental disorders, medication and emotional consequences. This contributes to the awareness of mental health care. It is concluded that the main challenge of post-pandemic is the development of promotion and prevention programs, focused on the development of social skills in the university population.

PALAVRAS-CHAVE

cuidado em saúde mental, representações sociais, conscientização, universitários.

RESUMO. O presente estudo teve como objetivo revelar as associações estabelecidas entre as representações sociais da saúde mental e a sensibilização para os cuidados de saúde mental no contexto da pandemia da COVID-19. Foi realizado a partir de uma abordagem hermenêutica histórica com enfoque qualitativo, a indagação das representações sociais foi abordada através do método fenomenológico interpretativo para revelar as categorias emergentes associadas à saúde mental, apoiado no software qualitativo MAXQDA. Participaram 20 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 19 e os 32 anos. Os resultados mais relevantes do estudo mostram como as representações sociais da saúde mental estão associadas ao impacto na saúde mental dos participantes, evidenciado pela apresentação de perturbações mentais, medicação e consequências emocionais. Este facto contribui para a sensibilização para os cuidados de saúde mental. Conclui-se que o principal desafio do pós-pandemia é o desenvolvimento de programas de promoção e prevenção centrados no desenvolvimento de competências sociais na população universitária.

1. INTRODUCCIÓN

La salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19 fue impactada por las medidas de mitigación, como el confinamiento y las cuarentenas, cuyo propósito era aplanar la curva y disminuir la propagación de la infección, pero estas medidas por sí solas, predisponían a estados de estrés en la población en general y en particular en los estudiantes universitarios. Es así como se describe un estado de activación fisiológico, cognitivo y conductual presente en las experiencias del entorno académico (Calle et al., 2020; Alcántara et al., 2022).

Este periodo tuvo efectos en los sectores de la economía, ocasionado por los cierres exigidos gubernamentalmente para preservar la salud pública. La población se vio impactada por la pérdida de empleos y con ella la de sus ingresos, generando ansiedad, miedo y desesperanza en la comunidad. A estas condiciones se suman las preocupaciones generadas por alto riesgo en personas con edad avanzada y menores.

Así mismo, se registra la afectación en la salud mental de diferentes grupos poblacionales, en especial los profesionales de la salud por su labor en la primera de atención (Da-Silva & Angelucci-Bastidas, 2020). El impacto en salud mental es registrado por la Organización Mundial de la Salud en el 2021 reportando que, mil millones de personas alrededor del mundo padecían un trastorno mental, siendo la depresión el trastorno que ocupaba el primer lugar, de manera similar, estadísticas que relacionaban un suicidio cada 40 segundos. Igualmente, según la Organización Panamericana de la Salud hubo un incremento en Latinoamérica de diagnósticos de angustia psicológica en un 20% y de un 60% de depresión y ansiedad recopilado en su informe anual.

Los estudios consultados a nivel internacional revelan, como las cuarentenas domiciliarias se asocian al desencadenamiento de estrés psicológico (Shah et al., 2020). De igual forma, el incremento de la soledad provocada por el confinamiento y la disminución de las interacciones sociales en los contextos educativos y sociales, son riesgos para el desencadenamiento de esquizofrenias y depresiones mayores en pacientes con antecedentes y predisposición (Fiorillo & Gorwood, 2020).

En Colombia, se registraron alteraciones en la salud mental principalmente de estrés, ansiedad y depresión, asimismo, se documentó que la población entre 10 y 24 años siente preocupación y nerviosismo, información registrada en los resultados de la encuesta nacional realizada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE. Además, se considera que las condiciones pandémicas y postpandémicas demandan que los profesionales que abordan la salud mental, se encuentren preparados con una respuesta al aumento de personas que consulten por las secuelas emocionales, abuso de sustancias y de condiciones psiquiátricas previas colocando en un primer plano el cuidado de la salud mental (Cho & Levin, 2023).

Ahora bien, en cuanto a las nuevas apuestas para el abordaje de los cuidados de la salud mental, es muy importante el despliegue de una perspectiva humanizante que estimule la cercanía, la afectividad y el vínculo en la atención de manera creativa (Bang et al., 2022). De igual forma, apoyarse en organizaciones sociales comunitarias y los centros educativos, cuyo compromiso debe contemplar la toma de conciencia y el cuidado de la salud mental, debido a que, una de las grandes preocupaciones es el aumento de los casos de suicidio. Los estudios muestran que los factores protectores asociados al cuidado familiar tienen un efecto positivo en la gestión de las emociones, la vivencia de una espiritualidad y el autocuidado.

En este orden de ideas, dentro de las estrategias a tener presente, se identifica la perspectiva de la salud mental positiva para promover un estado de bienestar psicológico que aborda diversos factores de la vida y la intervención del comportamiento suicida, donde los grupos de apoyo resultan ser una herramienta significativa para la prevención del suicidio, que permite la reflexión sobre las vivencias cotidianas para fortalecer la salud mental (García et al., 2022).

Por otra parte, el elevado estigma social en torno a la salud mental de los estudiantes de profesiones de la salud, muestra la necesidad de formular estrategias pedagógicas y psicosociales para disminuir el estigma y avanzar en el reconocimiento de los estudiantes en cuanto a la presentación de trastornos mentales (Querida et al., 2016). En este sentido, la exploración de factores psicosociales en los universitarios en el contexto de la pandemia conduce a la aplicación de estrategias efectivas encaminadas a la toma de conciencia de la importancia de la salud física y mental (Ceballos et al., 2022).

De la mano con estos estudios, se conoce que el 30% de los universitarios a nivel internacional, cumple con criterios diagnósticos de trastornos mentales, sugiriendo la necesidad de hacer investigaciones que permitan formular planes en las instituciones de educación superior para la promoción de la salud mental que favorezcan la conciencia de la importancia del cuidado (Guiñez y Bahamondes, 2023). Siendo el autocuidado un recurso fundamental en todos los programas universitarios en especial, en profesiones como la psicología para prevenir trastornos psicológicos movilizados a lo largo de la formación universitaria (Trujillo et al., 2014).

Así, los efectos en la salud mental van desde trastornos como la depresión, la ansiedad, el estrés entre otros, predisponiendo la necesidad de medicación y apoyo terapéutico, sin embargo, estas alternativas no serán suficientes, por lo que se hace necesario indagar desde los actores que vivenciaron la experiencia de los confinamientos, las nuevas rutas para toma de conciencia que orienten la construcción de derroteros de los programas de promoción y prevención de la salud mental, en los escenarios y entornos universitarios (Calvo et al., 2021).

2. MÉTODO

Diseño de investigación

El paradigma empleado para la investigación fue el histórico hermenéutico, el cual concibe la realidad como una interconexión de fenómenos físicos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales recíprocamente interdependientes (Martínez Miguélez, 2006). Se trabajó bajo con un tipo de investigación cualitativa, en tanto, se propone una integración dialéctica que trasciende la relación sujeto- objeto reconociendo un vínculo dialógico sujeto- sujeto (Vivar et al., 2010). Y se sistematizó haciendo uso del método fenomenológico interpretativo para describir la manera como los universitarios representan la salud mental en el contexto de la pandemia del COVID-19 estableciendo relación con la toma de conciencia de la salud mental.

Participantes

En coherencia con el tipo de investigación cualitativa, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional. Según Smith y Osborn (2015) la condición fundamental para incluir en la muestra, es que el participante cuente con la experiencia en el objeto a investigar, de tal manera que solo participaron de la investigación los estudiantes que estuvieron viviendo la experiencia de la pandemia por COVID-19.

El estudio fue realizado con 20 estudiantes universitarios del caribe colombiano con edades que oscilan entre 20 y 32 años, pertenecientes a dos instituciones de carácter privado, procedentes de estrato 2. El criterio de inclusión más importante para la participación fue el haber cursado un semestre en etapa de confinamiento, y luego un semestre en sistema de alternancia medidas adoptadas en la pandemia por COVID-19.

Instrumentos

Las técnicas utilizadas en el estudio fueron grupos focales y entrevistas en profundidad, herramientas que ofrecen la recopilación de información del fenómeno de manera amplia y detallada. Los grupos focales como técnica de recolección de información, es utilizada desde 1940 por Merton y su equipo de colaboradores, se indica cuando el propósito es profundizar y focalizar el interés en la experiencia vivida a partir de la opinión de los miembros del grupo (Martínez Miguélez, 2009). Para el grupo focal se construyeron 8 preguntas orientadoras.

La entrevista individual en profundidad, permite el acceso a los significados que cada participante imprime al fenómeno estudiado, se formularon 4 preguntas orientadoras que fueron complementadas espontáneamente por las respuestas que suministraban los participantes.

El procedimiento de validez de los instrumentos se inicia con la construcción de un guion para realizar los grupos focales y la entrevista en profundidad, siguiendo las recomendaciones de autores como Morse, Barrett, Mayan, Olson & Spires (2002) los instrumentos se someten anticipadamente a la interacción con los participantes para la comprensión de los tópicos abordados. Se realizó una aplicación previa con algunos participantes, para garantizar la comprensión de las preguntas formuladas para el grupo focal y la entrevista. Como resultado se realizan ajustes que dan coherencia con los objetivos formulados.

Procedimiento

Apoyado en el análisis fenomenológico interpretativo, fueron transcritas las entrevistas y grupos focales para luego identificar los comentarios iniciales que se dan como resultado de una familiarización con la información, luego se identificaron los temas principales que representan las primeras notas interpretativas del texto, generando un primer nivel de análisis, posteriormente se desarrolló un agrupamiento de los temas apoyado con el software cualitativo MAXQDA, que permitió articular las categorías que agrupan las subcategorías. El siguiente paso fue la elaboración de gráficas, las cuales ofrecen de manera jerarquizada las subcategorías asociadas a las categorías identificadas, en los temas emergentes.

3. RESULTADOS

Los resultados presentados a continuación se encuentran alineados con el objetivo principal, que fue revelar los vínculos hallados entre las representaciones sociales de la salud mental, con la toma de conciencia del cuidado de la salud mental desde el contexto de la pandemia por COVID-19 mediante el análisis de los relatos expresados en los grupos focales y entrevistas en profundidad. Se muestra la emergencia de las categorías y subcategorías descritas a continuación:

Impacto en la salud mental

El impacto en la salud mental es la primera categoría en identificarse, en tanto la experiencia de la pandemia desencadenó la presentación y diagnóstico de trastornos mentales, identificada como la subcategoría más alta de la categoría. Fue así como se generó en la cotidianidad de muchos estudiantes, la vivencia de síntomas y alteraciones, trastornos como insomnio, estrés, somatizaciones, ansiedad y depresión en respuesta a la incertidumbre ante lo desconocido. La presencia de subcategoría se evidencia en la narrativa de un estudiante:

“Me acuerdo que muchos compañeros me comenzaron a decir estoy en depresión, me acuerdo que tuve unos conocidos con mucho estrés”.

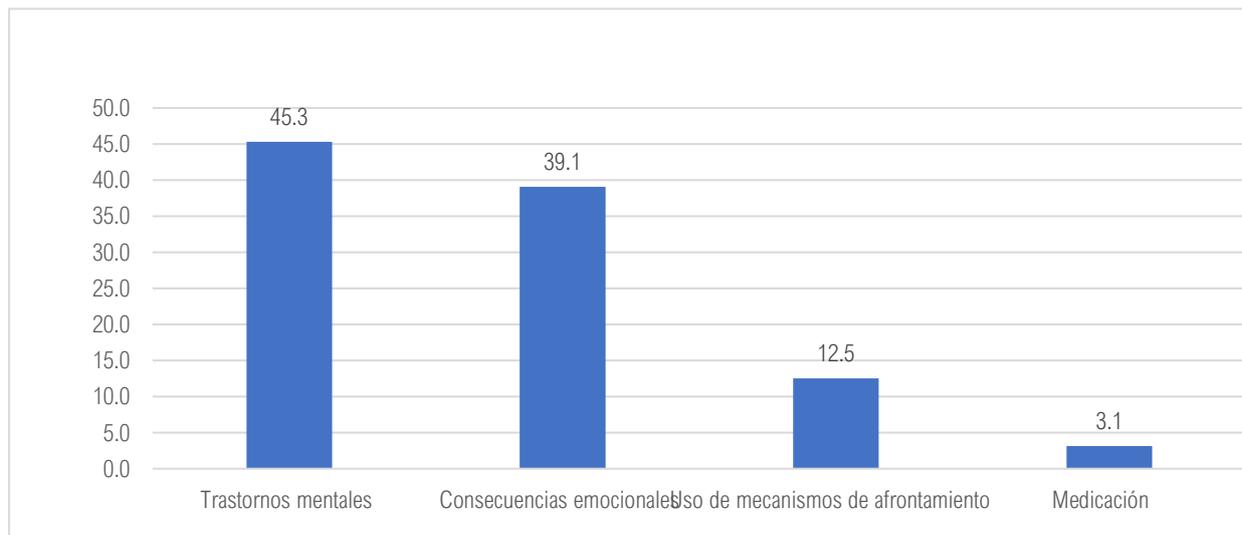
Los estudiantes destacan la generación de la subcategoría consecuencias emocionales, como resultado de la vivencia de la pandemia, asociada en especial por los temores experimentados ante el contagio y por los fallecimientos ocurridos y evidenciado en las narrativas como:

“No pensé un día simplemente salí con mi mejor amiga, estábamos como a 2 metros de distancia, al día siguiente ella estaba en cuidados intensivos y a los 8 días murió; entonces claro para mí fue un golpe muy fuerte, me decían cálmate tienes que aguantar la cosa, tienes que ser fuerte por ti y por la familia”.

Por otro lado, las condiciones de aislamiento precipitan la puesta en marcha de mecanismos de afrontamiento, mencionados con menor frecuencia. Los mecanismos de afrontamiento están centrados en el problema, aspecto muy favorable para resolver la problemática. Los estudiantes así lo describen: *“Yo, por lo general soluciono o soluciono”.*

La subcategoría medicación como alternativa de intervención, aparece menos reconocido por los participantes, asociado con el temor del estigma en tanto en el marco de la entrevista en profundidad aflora la información y no en el grupo focal, evidenciado en el siguiente comentario *“recibo tratamiento con medicación psiquiátrica”.*

En detalle la frecuencia de los segmentos se aprecia en la siguiente gráfica:

Figura 1*Impacto en salud mental***Retos de la pandemia**

La segunda categoría en emerger son los retos de la pandemia, en la que se identifica la subcategoría fundamental, la necesidad de desarrollar habilidades sociales, fuertemente impactadas por el aislamiento social y el confinamiento, en tanto la socialización permite entrenar las habilidades sociales como el saludar, conversar, pedir ayuda, pedir disculpas. Expresado por los estudiantes como:

“Ahora me cuesta hacer amigos. Me cuesta más relacionarme con el otro, como establecer ese lazo, me aparté mucho a las personas”.

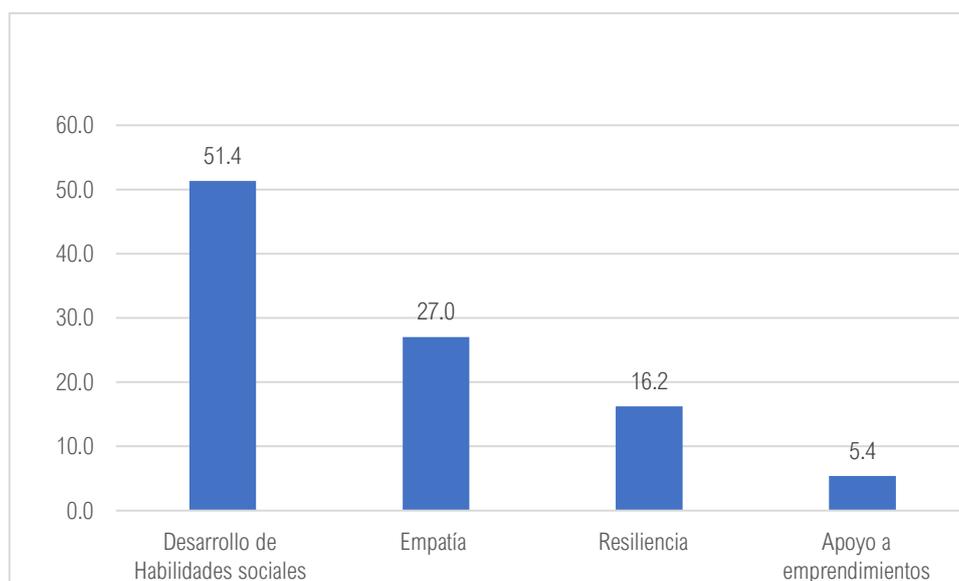
Seguida a esta subcategoría se registra la empatía, capacidad requerida para comprender las emociones y sentimientos de las personas en especial, en el contexto de la pandemia. Expresada por los estudiantes: *“Y a comprender un poco más los comportamientos de las otras personas, que también tengo que dar yo”.*

La siguiente subcategoría en emerger es la resiliencia, condición que favorece la adaptación positiva ante situaciones adversas y que es manifestado por los participantes como: *“Siento que la pandemia me enseñó a ser muy resiliente”.*

Asociada a la resiliencia emerge las pequeñas iniciativas de negocios que requieren apoyos desde espacios institucionales e interinstitucionales expresados por los participantes como:

“Pasamos por situaciones económicas muy fuertes, pandemias. Y fue como ese resurgir otra vez, muchos de mis compañeros montaron emprendimiento, llámese de ropa, de globos, de paquetes, de infinidad de cosas. Sería bueno también que la universidad pudiese impulsar a esos pequeños emprendedores”.

En detalle la frecuencia de los segmentos se aprecia en la siguiente figura:

Figura 2*Retos de la pandemia***Mecanismos para abordar la salud mental**

Una categoría muy destacada en la que hay mucha coincidencia en las narrativas de los estudiantes, es en los mecanismos sugeridos para abordar la salud mental en el entorno universitario, mediante la implementación de programas de promoción y prevención que van desde la identificación de estudiantes en riesgo hasta eventos de promoción de la salud mental; mencionada por los participantes como:

“en todas las carreras universitarias debe darse un espacio para dar a todos los estudiantes una salud mental mejor. Cualquiera que sea la actividad y ahí estamos, ayudando a estudiantes a saber qué problemas tienen, se tienen que dar a conocer a la universidad y más en carreras como medicina, o en otras carreras, dado que permaneces más en la universidad que en la casa”.

Otro de los mecanismos identificados para abordar la salud mental son las redes sociales y plataformas, mediante la creación y divulgación contenidos breves que promocionen estilos de vida saludables, fomento del autoconocimiento, la importancia de la gestión de las emociones. Al respecto los estudiantes manifiestan:

“Que nosotros nos estamos enterando, porque ahora manejamos más las plataformas, entonces por ahí se está difundiendo la información”.

La identificación del apoyo terapéutico, como mecanismo para abordar la salud mental es una condición relevante, que permite la mitigación de los trastornos presentados, mejoramiento integral de la calidad de vida. Estos resultados son referidos por los participantes a través de:

“Mi terapeuta me recomendó irme de mi casa, me fui de mi casa este año y mi salud mental era como aquí y mi salud mental mejoro”.

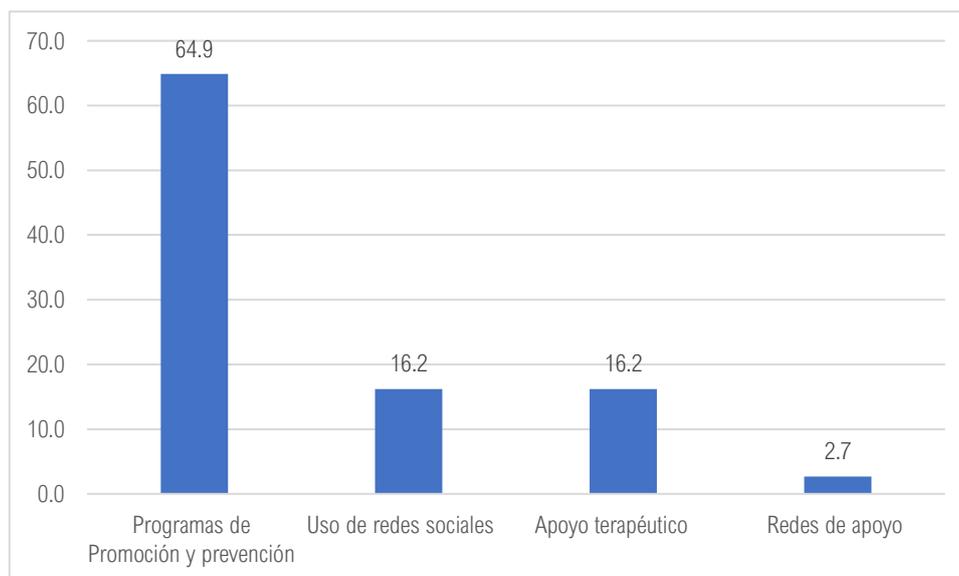
La subcategoría de redes de apoyo resulta relevante, porque permite proveer a las personas un espacio seguro para la expresión de emociones y contención emocional. Los participantes manifiestan en torno las redes de apoyo

“Accedía a mis amigos, que son muy cercanos a mí, ellos me apoyaron en ciertas ocasiones, mi mamá también”.

En detalle la proporción se observa en la siguiente figura:

Figura 3

Mecanismos para abordar la salud mental



Conciencia del cuidado salud mental

Esta categoría da paso a la subcategoría cuidado de la salud mental, centrado en la importancia de ser consciente de tomar medidas para preservar la salud mental, manifestada en el siguiente relato:

“Este es un beneficio para mí, hace parte de cuidar a mi salud y todo eso. Yo pienso que lo primero es educar al paciente. La costumbre está en educar a la estudiante, crear esa base para después impulsar y que tenga parte de la universidad y parte del estudiante”.

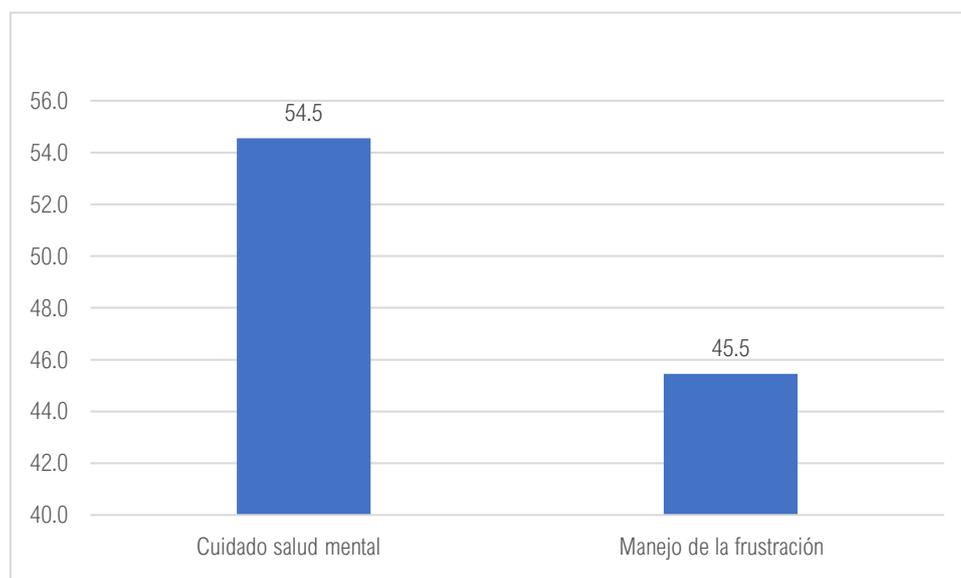
La subcategoría manejo de la frustración, emerge como un proceso de aprendizaje en el contexto de la pandemia, que permite el cuidado de la salud mental y los procesos de adaptación a la realidad. Al respecto los estudiantes manifiestan:

“Fue una situación compleja que me generó al principio frustración, pero entendí que era una situación que no podía cambiar si no adaptarme a ella”.

En detalle la proporción se observa en la siguiente gráfica:

Figura 4

Conciencia del cuidado salud mental



4. DISCUSIÓN

Con relación a los resultados obtenidos en esta investigación, sobre la conciencia del cuidado de la salud mental en el contexto pospandemia, indican que la vivencia de condiciones de aislamiento forzoso, marcó una mayor atención al cuidado a partir del impacto en el desencadenamiento de trastornos mentales. Lo cual está en sintonía con estudios anteriores que mencionan la necesidad del abordaje del cuidado de la salud mental y que recomiendan la atención primaria, la remisión a servicios y equipos de salud mental para aquellas personas y estudiantes con dificultades en las relaciones familiares, sociales o laborales, personas en riesgo de suicidio, adicciones depresiones mayores, psicosis y trastornos postraumáticos (Ramírez et al., 2020). Situación a la que no eran ajenos los participantes de esta investigación, dado que, reconocen la presentación de diversos síntomas durante la pandemia.

La mayor evidencia del impacto en la salud mental es la prevalencia de trastornos mentales señalados por los mismos participantes, vale la pena decir que la población colombiana tiene una alta prevalencia de trastornos mentales que no son reconocidos por los pacientes y en esa medida, no acceden a los servicios de salud (Gómez-Restrepo et al., 2021). Factores como el autoreconocimiento y la aceptación de la situación de la salud mental son fundamentales para iniciar procesos de intervención, por tanto, es menester desarrollar estrategias de autorreconocimiento en la población en general.

Una de las posibles razones podría estar asociada a la tendencia a estigmatizar, por tanto, es necesario comprometer estrategias para la disminución del estigma que recae sobre personas que tienen trastornos mentales para garantizar el manejo integral y evitar el señalamiento (Mejía-Zambrano & Ramos-Calsín, 2022). Es decir, a mayor reconocimiento mayor compromiso para la búsqueda de ayuda profesional y, por ende, es mejor el pronóstico de la salud mental.

En los relatos de los estudiantes se registran dos tendencias muy importantes, la primera es la búsqueda de apoyo terapéutico y la otra, es la medicación en menor proporción, postura que da cuenta de la conciencia de la necesidad de apoyarse profesionalmente para superar las problemáticas presentadas, y deja entrever que la terapéutica farmacológica es menos empleada o reconocida. Desde esta postura se busca disminuir y evitar la medicación y ampliar el soporte emocional individual y grupal (Jassir et al., 2021). En la misma perspectiva, los modelos de intervención primaria deben estar enmarcados en intervenciones intrapersonales e interpersonales, con énfasis en modelos comunitarios para priorizar la participación de la ciudadanía y orientación comunitaria.

Siguiendo esa línea, los mecanismos para abordar la salud mental expresados por los resultados de los estudiantes, identifican la necesidad de implementar programas de promoción y prevención apoyados mediante redes de apoyo social y comunitario, las cuales permiten generar espacios comunitarios de apoyo mutuo y espacios de escucha que permitan reelaborar recursos personales y el entorno familiar, lo cual es coherente con lo planteado por Buitrago (2020) quien considera que un escenario muy valioso para la promoción y la prevención es la comunidad y la escuela como espacios terapéuticos en especial los jóvenes y niños.

En este orden de ideas, es muy importante resaltar lo referente con los retos de la pandemia centrados en el desarrollo de habilidades sociales que permitan recuperar estrategias de socialización. Hallazgos que son respaldados por lo planteado por Cepeda et al. (2023) quienes proponen que los programas de intervención para el mejoramiento de la salud mental deben contemplar categorías como el desarrollo de habilidades para el reconocimiento, la regulación de emociones y el mejoramiento en la calidad de vida.

Así, la toma de conciencia es un proceso dinámico que implica adquirir una comprensión profunda sobre sí mismo, el entorno que rodea a las personas y, en especial de las situaciones en las que se encuentran inmersos en un contexto determinado. En este sentido el estudio ofrece información valiosa en cuanto a la toma de conciencia de la salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19, sin dejar de lado, que sería importante comparar si la toma de conciencia cambia en un nuevo contexto y así comprender cuáles son esos cambios en la toma de conciencia.

De esta manera, los retos de futuras investigaciones apuntan a la implementación de programas de promoción y prevención, centrados en la toma de conciencia apoyados con estrategias colectivas, haciendo uso de las redes sociales y de los medios tecnológicos de punta.

5. CONCLUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación evidencian la conciencia que tienen los estudiantes universitarios sobre el impacto de la pandemia a nivel del desencadenamiento de trastornos mentales y consecuencias emocionales producto de las medidas de mitigación centradas en el confinamiento prolongado. Tal experiencia moviliza la puesta en marcha de los mecanismos de afrontamiento para lidiar las medidas sanitarias impuestas.

El reconocimiento de los impactos de la pandemia en la salud mental es el punto de partida para definir y priorizar los retos postpandemia que están encaminados a fomentar acciones de desarrollo de habilidades sociales, empatía, resiliencia, así mismo lograr que las instituciones educativas se preparen como escenario de desarrollo y formación de dichas habilidades.

La pandemia dejó a su paso la transformación de la sociedad, en tanto hoy en día es mayor el riesgo de desarrollar problemas psiquiátricos, nuevos factores de estrés, por tanto, los abordajes de la promoción de la

salud mental deberán apoyarse en la conciencia del seguimiento de la salud mental. Así mismo los mecanismos para abordar la salud mental a nivel de promoción y prevención, requieren ser repensados centrados en la participación en redes de apoyo, aprovechar el uso de plataformas y redes sociales.

La conciencia del cuidado de la salud mental se orienta al entrenamiento en el uso de mecanismos de afrontamiento, manejo de la frustración, privilegiar el desarrollo de recursos emocionales, los cuales requieren espacios de fomento y desarrollo al interior de las instituciones educativas y de salud, para superar la medicalización en exceso, convirtiéndose en muchas ocasiones en la única terapéutica empleada.

Por último, esta investigación revela una de las aristas de la toma de conciencia del cuidado de la salud mental y orienta la necesidad de generar programas de aprendizaje socioemocional, que incrementen la toma de conciencia, a partir de los cuales trabajar por la disminución de la estigmatización del padecimiento de trastornos mentales, reconociendo la necesidad y priorización del apoyo terapéutico; sienta unos antecedentes para continuar trabajando en el fortalecimiento de redes de apoyo intersectoriales como camino para la promoción integral de la salud mental y consolidación de entornos saludables.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que no incurre en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Isis Pájaro-Muñoz: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Adquisición de fondos, Investigación, Metodología, Administración del proyecto, Recursos, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura - Preparación del borrador original, Escritura, Revisión y Edición.

Jorge Navarro-Obeid: Conceptualización, Análisis formal, Adquisición de fondos, Investigación, Metodología, Supervisión, Validación, Escritura - Preparación del borrador original, Escritura, Revisión y Edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran no haber recibido ningún fondo de financiamiento para esta investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics/ legal:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos en esta investigación ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

- Alcántara, L. C. J., Nogueira, E., Shuab, G., Tosta, S., Fristch, H., Pimentel, V. & Giovanetti, M. (2022). SARS-CoV-2 epidemic in Brazil: How the displacement of variants has driven distinct epidemic waves. *Virus Research*, 315, 198785. <https://doi.org/10.1016/j.virusres.2022.198785>
- Bang, C., Lazarte, V., Chaves, F. A., & Casal, M. (2022). Prácticas de salud/salud mental y producción de cuidado durante la pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*, 46, 194-205. <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E113>
- Buitrago, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso, M. C., & Tizón García, J. L. (2020). Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la Atención Primaria de Salud española. *Atención Primaria*, 52(2), 93-113. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.09.004>

- Calle, W. C., Hidalgo, G. F. A., & Navarrete, W. P. (2020). Estudio de los criterios del estrés laboral utilizando Mapas Cognitivos. *Rev. Investigación Operacional*, 41(5), 689. <https://acortar.link/CxQes5>
- Calvo, C., Tagarro, A., Méndez Echevarría, A., Fernández Colomer, B., Albañil Ballesteros, M. R., Bassat, Q., & Mellado Peña, M. J. (2021). Pandemia COVID-19. ¿Qué hemos aprendido en este tiempo? *Anales de Pediatría*, 95(5), 382.e1-382.e8. ISSN 1695-4033. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.09.006>
- Ceballos, P. A. O., Meraz, M. A. T., Hernández, O. Y. Z., & Carrillo, C. M. (2022). El Estrés percibido en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *ConCiencia EPG*, 7(2), 68-88. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.5>
- Cepeda, J. F., Patiño Zapata, M., & Alzate Montoya, M. A. (2023). E-salud mental para el bienestar docente: percepciones de los docentes de una institución educativa del Quindío sobre un programa virtual de entrenamiento en hábitos positivos en salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.11.009>
- Cho, M., & Levin, R. (2023). Implementación del plan de acción de recursos humanos en salud y la respuesta a la pandemia por la COVID-19. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, e52. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.52>
- Da-Silva, Y. D. A., & Angelucci-Bastidas, L. T. (2020). Preocupaciones asociadas al COVID-19. *Boletín Científico Sapiens Research*, 10(2), 3-14. <https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr/article/view/395>
- Del Cura Bilbao, A., & Sandín, M. (2021). Activos para la salud y calidad de vida en personas diagnosticadas de enfermedad mental grave. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.03.004>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), E32. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2020.35
- García, J. J., Molina Velásquez, D. I., Kratochvíl, E., & Cardona Ríos, G. C. (2022). Salud mental positiva como factor protector en la prevención del comportamiento suicida. Afianzamiento desde grupos de apoyo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(3), 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.09.002>
- Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, M. N., Eslava-Schmalbach, J., Ruiz, R., & Gil, J. F. (2021). Autorreconocimiento de trastornos y problemas mentales por la población adulta en la Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(2), 92-100. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2019.09.004>
- Guiñez, D. M., & Bahamondes, L. L. (2023). Salud mental universitaria: desde la percepción de estudiante de enfermería de una universidad chilena. Cultura de los cuidados: *Revista de Enfermería y Humanidades*, (65), 24-40. <https://culturacuidados.ua.es/article/view/22058>
- Jassir, M. P., Cárdenas Charry, M. P., Uribe Restrepo, J. M., Cepeda, M., Cubillos, L., Bartels, S. M., Castro, S., Marsch, L., & Gómez-Restrepo, C. (2021). Caracterización del estigma percibido hacia la salud mental en la implementación de un modelo de servicios integrados en atención primaria en Colombia. Un análisis cualitativo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(1), 95-105. ISSN 0034-7450. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.06.009>

- Martínez Miguélez, M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2), 07-33. <https://cutt.ly/iwfVjfdP>
- Martínez Miguélez, M. (2009). Hacia una epistemología de la complejidad y transdisciplinariedad. *Utopía y Praxis latinoamericana*, 14(46), 11-31. <https://cutt.ly/4wVfC5G>
- Mejía-Zambrano, H., & Ramos-Calsín, L. (2022). Prevalencia de los principales trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Neuropsiquiatría*, 85(1), 72-82. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v85i1.4157>
- Querida, A., Thomas, C., & Oak, D. (2016). Estigma frente a la enfermedad mental en estudiantes de salud. *Revista portuguesa de enfermería en salud mental*, 67-72. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0120>
- Ramírez, F. B., Misol, R. C., Alonso, M. D. C. F., García, J. L. T., & del PAPPs, G. D. S. M. (2020). Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la Atención Primaria de Salud española. *Atención primaria*, 52, 93-113. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.09.004>
- Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., & Patel, R. S. (2020). Focus on mental health during the coronavirus (COVID-19) pandemic: Applying learnings from the past outbreaks. *Cureus*, 12(3), e7405. DOI: 10.7759/cureus.7405
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British journal of pain*, 9(1), 41-42. DOI: 10.1177/2049463714541642
- Trujillo, K. G., Candia, P. G., López, S. L., & Vásquez, Y. A. (2014). Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología. Implicancias para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación. *Integración Académica en Psicología*, 2(6).
- Vivar, C. G., Arantzamendi, M., López-Di castillo, O., & Gordo Luis, C. (2010). La teoría fundamentada como metodología de investigación cualitativa en enfermería. *Índex de Enfermería*, 19(4), 283-288.

