

Informe de Avance del Proyecto de Investigación

Diseño de Estrategias de Alerta Temprana y una App para la Prevención de Enfermedades de Salud Mental

Elaborado por:

Laura Khateryne Sarmiento Bryan

Marlly Daniela Parra

Silvia Mayerli Acuña Gómez

Ricardo Alberto Olarte Alza

Martha Josefina Valdés Lozano

Deiby Steve Morales Quiñones

Universidad EAN

Escuela de Formación en Investigación

Seminario de Investigación de Posgrado

Bogotá

27/10/2024

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Introducción	6
Planteamiento del Problema	7
Antecedentes del problema.....	12
Descripción del problema	28
Pregunta de investigación	30
Objetivo general.....	30
Objetivos específicos.....	31
Justificación	31
Marco Referencial.....	34
Marco Teórico.....	34
Estado del arte.....	37
El Papel De Las Redes Sociales En La Salud Mental De Los Jóvenes De 10 A 19 Años, Mediante Un Análisis De Estudiantes De La Universidad Ean Y El Colegio Instituto Psicológico Integral IPS.....	38
Las Redes Sociales Y El Aumento De Casos De Depresión, Suicidio E Ideación Suicida En Adolescentes Entre Los 15 Y 29 Años En Las Localidades De Suba, Chapinero Y Usaquén De La Ciudad De Bogotá D.C.	39

Estrés Postraumático En Adolescentes De La Institución Educativa Juan Xxiii, Mercaderes, Cauca Debido A Covid-19.....	39
Análisis Teórico Del Impacto Generado En La Salud Mental De Pacientes Con Depresión Moderada, Por Meditación Bajo El Agua Helada Y Chi Kung Caso Izuam.....	40
Diferencias De Género En Los Problemas Conductuales Y Emocionales De Los Escolares Y Adolescentes Chinos: Resultados De Una Encuesta Nacional Desde Una Perspectiva De Red Comparativa.	41
Relaciones Longitudinales Únicas Entre Síntomas De Psicopatología En Jóvenes: Un Análisis De Red De Panel Con Retardo Cruzado En El Estudio ABCD.....	41
Representación De Las Asociaciones Entre Diferentes Formas De Psicopatología En Adolescentes Expuestos A Traumas.....	42
Metodología.....	43
Primer nivel.....	43
Enfoque, Alcance Y Diseño De La Investigación.....	43
Definición De Variables.....	46
Población Y Muestra.....	51
Segundo Nivel.....	52
Selección De Métodos O Instrumentos Para Recolección De Información.....	52
Técnica De Análisis De Datos.....	59
Análisis cuantitativo.....	59

Análisis Cualitativo.....	60
Análisis Y Discusión De Resultados	62
Resultados	62
Técnicas De Análisis De Datos.....	68
Conclusión	69

Índice de figuras

Figura 1. Título Prevalencia de Trastornos Mentales a Nivel Mundial.....	8
Figura 2. Indicador de Tasas de Ocupación y Desempleo en Colombia.	16

Índice de tablas

Tabla 1. Indicador de Ansiedad y Depresión por Localidades en la Ciudad de Bogotá D.C.	10
Tabla 2. Indicador de Brecha de Pobreza Monetaria y Pobreza Monetaria Extrema.	17
Tabla 3. Indicador de Población Según Clases Sociales en la Ciudad de Bogotá D.C.	18
Tabla 4. Clasificación de variables	50
Tabla 5. Instrumento, técnica de análisis y descripción.....	61

Índice de anexos

(Anexo A)	79
-----------------	----

Resumen

La presente investigación aborda el creciente problema de la salud mental en jóvenes de Bogotá, un tema que ha cobrado relevancia debido al alarmante aumento de trastornos como la depresión y la ansiedad, exacerbados por factores como el estrés académico y el uso excesivo de redes sociales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que para 2030, la salud mental será la principal causa de discapacidad a nivel mundial, lo que resalta la urgencia de abordar esta problemática.

El referente teórico más importante en este estudio es el enfoque integral propuesto por autores como Daniel Pine, Gina McGorry y David Brent, quienes destacan la necesidad de intervenciones tempranas y el papel del entorno familiar y escolar en la salud mental de los jóvenes. Estos autores sugieren que las estrategias deben ser adaptadas a las necesidades específicas de esta población, integrando atención médica y apoyo psicosocial.

El referente metodológico más importante en el desarrollo de esta investigación es Roberto Hernández Sampieri, clasificándose este estudio con un enfoque mixto, que se enmarca en un diseño correlacional no experimental, con un enfoque exploratorio, que busca diseñar e implementar estrategias de alerta temprana para la identificación y prevención de enfermedades mentales. Se propone el desarrollo de una aplicación móvil como herramienta clave para facilitar el acceso a recursos de salud mental y mejorar la detección temprana de síntomas entre los jóvenes. Este enfoque se justifica por la creciente evidencia científica que señala un aumento en la prevalencia de trastornos mentales en esta población.

Las conclusiones del estudio indican que es fundamental crear un sistema robusto que integre a diferentes actores, incluyendo instituciones educativas, familias y profesionales de

salud, para garantizar el acceso a tratamientos efectivos. Además, se destaca la importancia de utilizar tecnologías móviles para mejorar la disponibilidad y accesibilidad a recursos de salud mental. La investigación también subraya que es necesario reducir el estigma asociado a estos trastornos, promoviendo un entorno donde los jóvenes se sientan cómodos buscando ayuda. En resumen, este trabajo no solo busca abordar las carencias actuales en el sistema de salud mental juvenil en Bogotá, sino también contribuir a la creación de un entorno más inclusivo y accesible para todos los jóvenes, así mejorando su calidad de vida y bienestar emocional.

Introducción

En el contexto global la salud mental está surgiendo como un foco de interés primordial en materia de salud pública, la Organización Mundial de la Salud ha señalado que para 2030, los trastornos mentales podrían convertirse en la principal causa de discapacidad. En Colombia la situación es alarmante ya que los jóvenes estudiantes enfrentan serias disparidades sociales, económicas y educativas. La violencia escolar y la falta de preparación de los docentes agravan este problema, creando una necesidad urgente de implementar medidas efectivas para la detección y prevención temprana de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Uno de los ejes teóricos fundamentales bajo los cuales se puede enmarcar esta investigación es la relación que existe entre la salud mental y el espacio educativo. Según la OMS, la salud mental es un estado de completo bienestar que permite al individuo afrontar las tensiones propias de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. Sin embargo, la situación en Bogotá deja en evidencia que muchos estudiantes de instituciones educativas públicas no reciben el acompañamiento necesario para tratar los problemas emocionales y su

impacto en el bienestar y el rendimiento académico. Las políticas públicas y los programas en materia de salud mental ya han hecho esfuerzos, sin embargo, dichas medidas no son suficientes para las necesidades de los jóvenes, especialmente en un entorno de escasos recursos y un contexto de estigmatización.

El enfoque de esta investigación es proponer estrategias de detección temprana a través de las cuales se puedan identificar oportunamente signos relacionados con problemas de salud mental en los estudiantes. Se sugiere el desarrollo de una aplicación móvil que no solo facilite la identificación de individuos en riesgo, sino que también ofrezca recursos de apoyo y promueva políticas públicas. La tecnología presenta una oportunidad para crear soluciones accesibles, dado el uso intensivo de dispositivos móviles entre los jóvenes. Sin embargo, es crucial que esta herramienta sea accesible para todos, independientemente de su situación socioeconómica.

El abordaje propuesto no solo pretende reducir las consecuencias trastornos derivados de la salud mental sino también prevenirlos incorporando un sistema integral de detección temprana y un entorno educativo más inclusivo y preparado para atender las necesidades de estudiantes en Bogotá.

Planteamiento del Problema

Los problemas de salud mental están creciendo significativamente en la última década y la cual serán la principal causa de discapacidad en el mundo en el 2030, de hecho, la OMS dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que tiene dentro de su agenda para el 2030. La salud mental se encuentra enmarcada dentro del ODS 3 (Salud y bienestar), donde aproximadamente 1 de cada 4 personas tendrán un trastorno mental a lo largo de su vida, adicional a esto las personas

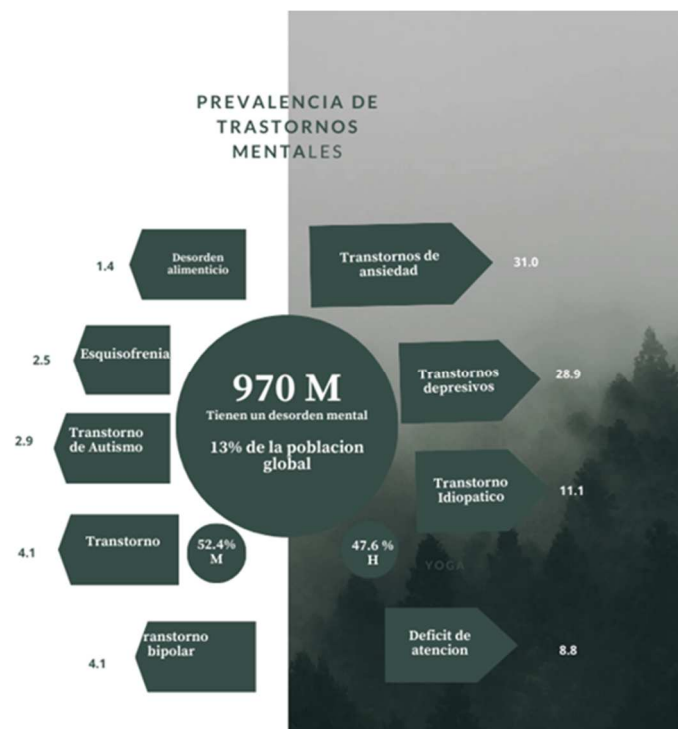
no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado (2) por lo cual sigue siendo un desafío global que va creciendo.

Además de ello, Millones de personas en todo el mundo experimentan trastornos mentales que afectan la calidad de vida, una de las causas más comunes es la presión social, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales son factores que pueden influir en la sociedad.

A pesar de los avances de estos trastornos, persisten importantes obstáculos para el acceso a tratamientos efectivos, lo que lleva a un aumento desenfrenado de padecer algún problema de salud mental a nivel mundial como se evidencia en la siguiente figura.

Figura 1

Figura 1. Título Prevalencia de Trastornos Mentales a Nivel Mundial.



Nota. Datos expresados en porcentaje (%). Adaptada de la base de datos de la OMS, 2024 (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>).

La imagen muestra que en 2019 una de cada 8 personas en el mundo equivalente a 970 millones de personas sufría un trastorno de ansiedad, entre ellos 58 millones de niños y adolescentes, una cifra que se ha disparado después de la pandemia del Covid 19. encontrando los trastornos de ansiedad son comunes en niños y adolescentes. Tomado de Organización Mundial de la Salud. OMS (2022).

A pesar de las diferentes estrategias que ha implementado la OMS con el propósito de generar conciencia a nivel mundial desde el 2001 esta organización ha manifestado la importancia de afrontar y resolver la problemática que tienen los países actualmente. En Colombia dichas estrategias no han tenido un impacto positivo y las que existen actualmente en el país para su identificación y prevención en jóvenes de las instituciones públicas no han sido suficientes.

En Colombia las barreras en lo que respecta a la salud mental se ha convertido cada día en un foco de atención importante en el ámbito escolar, siendo uno de los escenarios que requiere mayor intervención en jóvenes puesto que han presentado en algún momento de su vida enfermedades de salud mental tales como la depresión, ansiedad, entre otros.

A pesar de los múltiples esfuerzos por mejorar la calidad de la educación y los servicios de apoyo que se imparten al interior de las instituciones educativas, hace falta más concienciación sobre el impacto de estos problemas de salud mental en el contexto educativo y pese a que Colombia está avanzando en la integración de la salud mental en este ámbito, todavía enfrenta importantes desafíos relacionados con la falta de recursos teniendo en cuenta que el país

actualmente se ha ido recuperando de la recesión económica que dejó a su paso pandemia COVID 19, la estigmatización, la necesidad de una mayor investigación, lo que hace que sea de suma importancia trabajar en el diseño de estrategias para mejorar el bienestar de los jóvenes en las instituciones educativas públicas.

La presente investigación está centrada en los problemas de la salud mental en jóvenes de instituciones educativas públicas de Bogotá. Lo anterior obedece a el acelerado ritmo de vida en la capital, sumado a la presión académica de las instituciones públicas a los estudiantes, las expectativas familiares, la violencia escolar, la situación económica incluyendo el estigma de los estudiantes y familiares acerca del abordaje de la salud mental y la insuficiente formación de los docentes en temas de salud mental agravan el problema.

Actualmente en Bogotá son más los jóvenes que atraviesan alguna enfermedad de salud mental durante su estancia estudiantil y para algunos debido a las barreras de intervención que existen aún en nuestro país no se logra realizar una detección temprana, lo que ha ocasionado que se llegue a consecuencias nefastas dentro de ellas la depresión y ansiedad, como lo indica la siguiente tabla:

Tabla 1

Tabla 1. Indicador de Ansiedad y Depresión por Localidades en la Ciudad de Bogotá D.C.

Localidades	Ansiedad		Depresión		
	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Antonio Nariño	7.81	16.63	6.85	5.69	1.53

Barrios Unidos	1.78	18.48	3.21	0.16	.66
Bosa	8.84	23.62	4.82	3.73	3.31
Chapinero	5.08	33.91	1.16	0.23	.96
Ciudad Bolívar	0.89	21.49	5.48	1.18	0.09
Engativá	0.08	16.12	2.03	4.14	.76
Fontibón	7.21	11.95	8.34	1.45	.32
Kennedy	8.28	23.09	7.4	5.42	2.66
La Candelaria	8.29	18.25	6.23	5.23	2.4
Los Mártires	8.53	20.54	7.25	4.98	6.33
Puente Aranda	9.68	22.93	3.87	2	2.72
Rafael Uribe Uribe	9.05	24.23	8.99	1.74	5.67
San Cristóbal	1.27	21.15	9.4	3.42	1.89
Santa Fe	1.65	25.92	7	9.27	4.38
Suba	7.61	16.59	0.39	2.02	2.28

Sumapaz	7.86	12.96	5.73	1.83	.52
Teusaquillo	8.45	14.61	6.13	2.1	.27
Tunjuelito	9.27	26.06	4.87	6.16	7.55
Usaquén	9.71	16.5	6.05	5.07	.61
Usme	5.42	24.73	9.9	1.05	4.76

Nota. Datos expresados porcentaje (%). Adaptada de la base de datos de Alcaldía de

Bogotá – Secretaría Distrital de Salud, 2023

(<https://drive.google.com/file/d/1GaYjuazqcQfnWQkTlzvsfUO3cqvcMnVa/view?pli=1>).

Es importante explicar que dentro de la información relacionada en la figura 2 es válido afirmar que la problemática está latente y que de acuerdo al estilo de vida que ha venido evolucionando para la humanidad es importante resaltar que la necesidad que presenta los jóvenes de las instituciones educativas, sobre la educación y prevención de la salud mental.

Antecedentes del problema

En primer lugar, antes de hablar del impacto que la salud mental ha tenido a lo largo de la historia sobre la humanidad, es importante conocer algunos conceptos de que es la salud mental.

La OMS (2022) ha afirmado que la salud mental es: un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus

habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (OMS, 2022). por otro lado, UNICEF (2020) manifiesta que: La salud mental es fundamental para la capacidad de pensar, sentir, aprender, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir al mundo. La salud mental significa algo más que la ausencia de trastornos mentales. Es una parte importante y la base de la salud y el bienestar general de todos.

A lo largo de su vida, los niños, niñas, adolescentes y los jóvenes experimentan diferentes niveles de salud mental y bienestar positivos. 1 de cada 10 de ellos también experimentará un trastorno de salud mental. Lamentablemente, la mayoría nunca recibe la atención que necesita. (2020)

De acuerdo con los conceptos anteriores, la salud mental, está intrínsecamente relacionada con el estilo de vida de cualquier persona en el mundo y las consecuencias que se derivan de una salud mental deteriorada, lesionada o vulnerable impide que el ser humano se desarrolle libremente en la sociedad a lo largo de su vida, ahora bien, conociendo que la salud mental esta directamente correlacionada con la salud física, es importante conocer los acontecimientos importantes a lo largo de la historia y los aspectos más importantes de esta ciencia.

Antes del siglo XX, la salud mental no era reconocida dentro del campo de la salud como enfermedad comunal que se podía tratar igual que una enfermedad común y corriente adicional a

ello, los tratamientos practicados en ese entonces, no eran los adecuados, debido a que múltiples factores influyeron en que dichas enfermedades fueran reprimidas como por ejemplo la religión, que en su momento catalogaba las enfermedades de salud mental (depresión, ansiedad entre otras) dentro de una moral religiosa y sus estrictos lineamientos de los cuales se desplegaron conclusiones como que eran dichas enfermedades eran consecuencias del diablo, satanismo, demonios entre otros, otro factor que impidió y/o dilató la investigación de la salud mental de fondo fue la falta de apoyo político y social y otras barreras culturales, tecnológicas, económicas y factores que no fueron aliadas en este campo de salud.

De hecho, durante la mitad del siglo XX y comienzos del siglo XXI, siempre existió el miedo de que las personas hablaran libremente de la salud mental y las enfermedades derivadas de esta, por ejemplo, la Ansiedad y Depresión, a lo anterior, se le suma que las personas que padecían alguna enfermedad de Salud mental se sentían excluidas por el hecho de que los demás siendo ignorantes en el tema actuaban como si no pasara nada.

Por lo anterior, el día 10 de octubre del año 2001 día mundial de la Salud mental, según la Dra. Gro Harlemn (2001) indica que la “Salud mental: sí a la atención, no a la exclusión” (pág. 8).

Por lo tanto, la OMS a lo largo de varias décadas ha trabajado en descubrir nuevos factores (ambientales, tecnológicos, genéticos) y robustecer los factores ya existentes (económicos, políticos, culturales) que a través del conocimiento e investigación abren la puerta para explicar que la salud mental no es independiente de la salud física, que están estrechamente relacionadas, para permitir reducir la discriminación y aumentar la aceptación como sociedad en diferentes campos en la sociedad actual.

En ese sentido, en el informe mundial sobre salud mental el director de la Organización Mundial de la Salud Adhanom Ghebreyesus (2022) afirma que “La salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad: es una parte intrínseca de la salud y bienestar individuales y colectivos. En definitiva, no hay salud sin salud mental.” (pág. 7). por lo anterior, la necesidad sobre aceptar la salud mental como parte de la vida de los seres humanos es vital, para, protegerla y prevenirla.

Respecto al factor económico a nivel mundial en el año 2007 la economía tenía indicios de en los años 2007 y 2008 sería mucho más que estable, según EL Fondo Monetario Internacional (2007) afirmó que “La desaceleración de la economía estadounidense es más fuerte de lo previsto, pero los efectos de desbordamiento han sido limitados, el crecimiento parece estar bien sustentado a nivel mundial y los riesgos inflacionarios son más ligeros.” (pág. 15) , lo anterior, se sustenta en que en el año 2006 la economía mundial incremento en más del 5,4%, con lo anterior se le pueden sumar circunstancias directamente relacionadas como la disminución del precio del petróleo incentivando a un consumo mayor, en otras economías como la europea y asiática, en los últimos 6 meses del año 2006 se realineó e incrementó, para los países de primer mundo y los que están en vía de desarrollo.

A pesar de que Estados Unidos tuvo una desaceleración en el 2006, en Colombia, el panorama fue diferente, según el Fondo Monetario Internacional (2007) manifiesta que: “Argentina, Colombia, Costa Rica, Panamá, Perú, la República Dominicana, Trinidad y Tobago, Uruguay y Venezuela—crecieron a tasas cercanas al 7% o más. El crecimiento también fue el mayor registrado en varios años en Perú, Colombia y México, entre otros” (pág. 12), es decir,

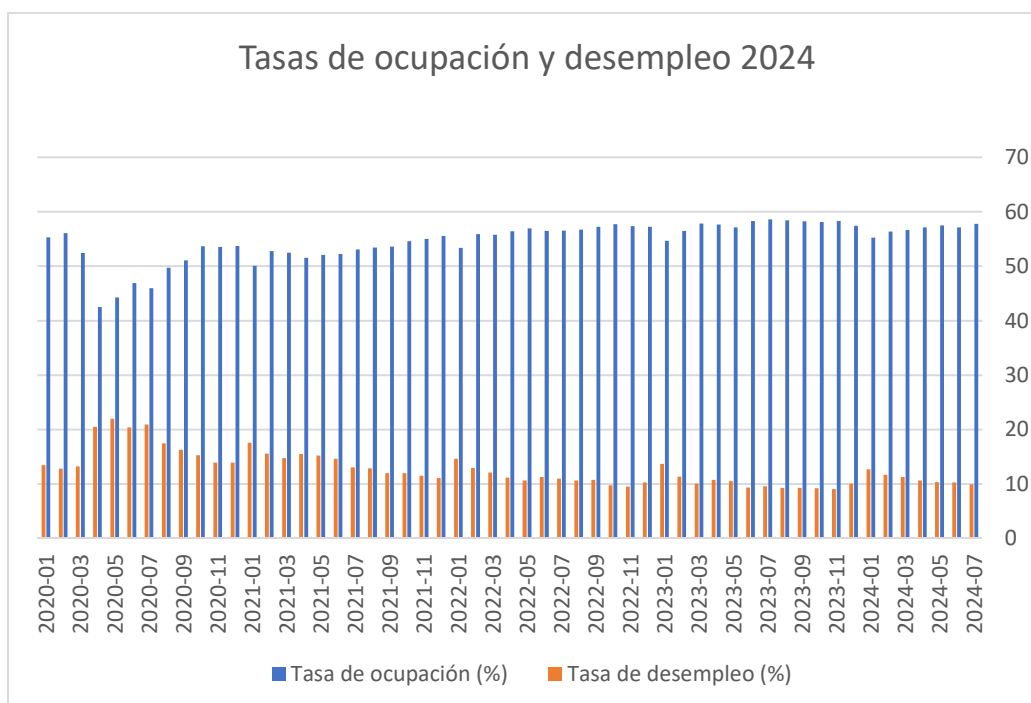
que para el año 2006, Colombia se mantuvo fuerte económicamente y así mismo, fue uno de los países de América Latina en reducir la pobreza extrema.

Si se analiza la economía colombiana con corte al año 2023, International Monetary Fund (2023) indicó que “En el grupo de las cinco mayores economías de América Latina, denominado AL5 (Brasil, Chile, Colombia, México, Perú)” (pág. 11), lo anterior, pese que a pesar de que hubo disminución del consumo privado, por diferentes variables es válido decir que esta economía tiene memoria, pues su crecimiento es semejante con los comportamientos históricos que ha tenido en años anteriores.

Una de las variables clave que ha permitido que Colombia es la reducción del desempleo después de la pandemia Covid 19, para el corte del presente año exactamente en julio, la tasa de ocupación y desempleo 2024 fue del 9,92. Tasa más baja desde el 2023-12, que fue del 10.01 como lo muestra la Figura 2:

Figura 2

Figura 2. Indicador de Tasas de Ocupación y Desempleo en Colombia.



Nota. Datos expresados porcentaje (%). Adaptada de la base de datos del Banco de la República, 2024 (<https://www.banrep.gov.co/es/estadisticas/tasas-ocupacion-y-desempleo>).

Por otro lado, otra variable que, a pesar de seguir siendo alta a nivel de Latinoamérica, después de la pandemia ha reducido la pobreza en Colombia, mostrándose de la siguiente forma en la Tabla 2:

Tabla 2

Tabla 2. Indicador de Brecha de Pobreza Monetaria y Pobreza Monetaria Extrema.

Dominio	Año		
	2021	2022	2023
Nacional	16.6	14.7	12.6
Cabeceras	15.3	13.2	11.4
Centros poblados y rural disperso	20.7	19.7	16.6
13 ciudades y A.M.	14.1	11.5	9.6
Otras cabeceras	17	15.6	13.8

Nota. Datos expresados porcentaje (%). Adaptada de la base de datos del DANE, 2024 (<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/pobreza-monetaria>).

En la Tabla 2, se pueden observar varios factores, el primero de ellos es que la pobreza se redujo a nivel nacional, por lo tanto, lo anterior hace que la brecha entre la pobreza monetaria y la pobreza monetaria extrema se haya reducido a nivel nacional pasando del 14,7% en el año 2022 a 12,6% en el año 2023, con una reducción exacta del 2.1%.

Ahora bien, en la ciudad de Bogotá el porcentaje de la clase social denominada como pobre según el informe presentado por el DANE, también muestra una leve reducción de las clases pobres y vulnerables según la tabla 3:

Tabla 3

Tabla 3. Indicador de Población Según Clases Sociales en la Ciudad de Bogotá D.C.

DOMINIO	AÑO		
	2021	2022	2023
POBLACIÓN SEGÚN CLASES SOCIALES - POBRES	30.7	28.1	23.7
POBLACIÓN SEGÚN CLASES SOCIALES - VULNERABLES	13.2	15.5	14.7
POBLACIÓN SEGÚN CLASES SOCIALES - CLASE MEDIA	48.1	48.4	52.5
POBLACIÓN SEGÚN CLASES SOCIALES - CLASE ALTA	8.1	8	9

Nota. Datos expresados porcentaje (%). Adaptada de la base de datos del DANE, 2024 (<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/pobreza-moneteria>).

De acuerdo con lo expuesto anteriormente en las tablas 2 y 3, a pesar de que el porcentaje de pobreza ha disminuido, esta variable económica percute bastante en cualquier sociedad como factor social que de la mano con el crecimiento urbano difícil de controlar es clave al momento de poder padecer alguna enfermedad de salud Mental, por lo anterior, OMS & Brundtland (2001) indican que “ La relación entre la salud mental y la pobreza es particularmente importante: los pobres y los desfavorecidos tienen una prevalencia más alta de trastornos” (pág. 14).

De acuerdo con lo anterior, los datos de detección tienen como objetivo principal sensibilizar a los profesionales responsables y a su vez nadie quiere ignorar los indicadores de problemas importantes. Al mismo tiempo, es necesario evitar la tendencia a considerar como problemas las variaciones normales en el desarrollo y el comportamiento de los estudiantes y otras facetas de la diversidad humana. Las pruebas de detección de primer nivel no permiten hacer afirmaciones definitivas sobre los problemas y las necesidades de un estudiante. En el

mejor de los casos, estos procedimientos de detección proporcionan una indicación preliminar de que algo puede andar mal. Al considerar el diagnóstico formal y las prescripciones sobre cómo corregir el problema, se necesitan datos de procedimientos de evaluación con mayor validez. Es esencial recordar que muchos de los factores que se consideran síntomas de problemas también son características comunes de los jóvenes, especialmente en la adolescencia. (Howard S Adelman, 2006).

«A pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental, muchos colegios aún enfrentan desafíos significativos para abordar adecuadamente este tema. La falta de recursos, la estigmatización asociada a los trastornos mentales y la falta de acceso a profesionales de la salud mental son solo algunos de los obstáculos que dificultan la atención adecuada de los estudiantes.» (Gminnova, 2024).

Por otra parte, a nivel cultural se encuentra «En conjunto, los factores socioculturales se relacionan con el significado social que se da a reunir los criterios de un trastorno mental. Asimismo, el contexto cultural explica gran parte del complejo estigma-discriminación asociado con los trastornos mentales mayores. Por otra parte, los profesionales deben estar atentos a las explicaciones adicionales que la cultura brinda a las disparidades observadas en el proceso salud-enfermedad-atención de diferentes colectivos o poblaciones cuando los factores exclusivamente biológicos y genéticos no satisfacen las observaciones sistemáticas y estructuradas de las aproximaciones completamente positivistas». (Adalberto Campo-Arias, 2021).

Como a su vez «La cultura integra una cosmovisión de significados, valores, concepciones de la vida, la muerte, la salud o la enfermedad, así como las formas de curación, entre otros. En los programas con poblaciones en minorías étnicas se han de tener en cuenta estas

concepciones, estableciendo un diálogo con interlocutores comunitarios, para una mejor articulación de los sistemas occidentales con sus propias prácticas tradicionales.» (Beristain, 2008).

Dicho esto, desde una perspectiva cultural, el contexto colombiano presenta situaciones que influyen en la percepción y manejo de la salud mental. La incidencia de las tradiciones y creencias llevan a estigmatizar las enfermedades mentales, haciendo que los estudiantes y sus familias sean reacios a buscar ayuda profesional. Además, la falta de recursos y la desigualdad en el acceso a servicios de salud mental en diversas regiones del país complican aún más la situación.

Por lo anterior, es necesario que la implementación efectiva de estrategias sean culturalmente sensibles y adaptadas a las necesidades locales aún enfrenta numerosos obstáculos. Dentro de los ejes de este proyecto de investigación se busca también examinar cómo los factores culturales influyen en la detección temprana de problemas de salud mental en los colegios colombianos. El objetivo es identificar barreras y oportunidades para mejorar los sistemas de detección y apoyo en el entorno escolar.

Otro factor importante y del cual es supremamente importante hablar es del internet y desde el descubrimiento de este y los servicios digitales que se derivan de su uso, llegó para quedarse y transformar el estilo de vida de toda la humanidad, siendo a su vez un factor clave de las crecientes cifras de problemas de salud mental, en otras palabras, el uso excesivo del mismo en los jóvenes ha llevado sea perjudicial en un plazo corto. provocando que el rendimiento escolar disminuya y al mismo tiempo que su productividad diaria y reduciendo las relaciones sociales mientras que aumentó el uso de los dispositivos móviles.

No obstante, la utilización masiva de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha proporcionado el acceso a equipamientos y servicios inimaginables hace unos años, sin distinción de edad, sexo o nivel social. La navegación por Internet, el uso de redes sociales virtuales, los videojuegos y el teléfono móvil han supuesto un cambio radical en las formas de relacionarse de la mayoría de las personas. Para los más jóvenes, que acceden a ellas desde niños, probablemente estén marcando un nuevo estilo de vida.

Hay autores que señalan que el uso de las nuevas tecnologías está creando una brecha generacional («brecha digital»): la elevada presencia de las TIC en la vida de los jóvenes y la precocidad con que se familiarizan con ellas los convierte en nativos digitales, en comparación con los adultos, considerados inmigrantes digitales. Mientras estos buscan una utilidad en Internet para cosas concretas (transacción bancaria, información, compras...), los jóvenes se acercan de forma más global y la incorporan con naturalidad a sus vidas.

Los adolescentes se caracterizan por priorizar la gratificación inmediata y el vivir el presente, se creen invulnerables al peligro y sienten curiosidad por nuevas vivencias estimulantes y arriesgadas, lo que los hace más susceptibles a las conductas de riesgo. Tienen dificultad en el control de los impulsos, son influenciados por los medios de comunicación y la publicidad. Además, se ha observado que el consumo de tóxicos en adolescentes puede estar asociado a un mayor uso de Internet o videojuegos.

Se discute la posibilidad de adicción a las TIC según las muestras estudiadas, el diseño de los estudios y los criterios utilizados para definir el «abuso». Los elementos diagnósticos esenciales de las adicciones en general, como la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales, pueden estar también presentes en el abuso de las nuevas tecnologías. Así pues, el

uso excesivo de las TIC es un nuevo factor condicionante de la salud de la población, que se debe tener en cuenta (Raquel Muñoz-Mirallesa, 2013).

El aumento de los casos de conducta suicida en menores de edad en Bogotá es una problemática que refleja la necesidad urgente de un enfoque integral para su prevención y tratamiento. Este artículo revela que, en el primer semestre de 2023, se reportaron 775 casos de conducta suicida en menores de 12 a 17 años, según la Secretaría de Educación. Factores como el abandono familiar, las rupturas amorosas, la violencia escolar, y el entorno social adverso son identificados como desencadenantes principales. La situación requiere una respuesta coordinada y efectiva desde las instituciones educativas, las familias y los organismos de salud.

La historia de Milena Restrepo, quien tuvo que retirar a su hija del colegio debido a su estado emocional crítico, es un reflejo de una situación más amplia que afecta a muchos menores en Bogotá. Los datos proporcionados por la Secretaría de Educación muestran que el fenómeno de la conducta suicida no solo está presente, sino que podría estar sub-registrado debido a factores culturales que limitan la expresión emocional y la visibilización de estos problemas.

Se identifican múltiples factores que inciden en las conductas suicidas entre los estudiantes, incluyendo la violencia familiar, el acoso escolar, las rupturas amorosas, y el uso problemático de las redes sociales. La presión social y la sobreestimulación por medio de las redes sociales se destacan como elementos que exacerbaban la vulnerabilidad de los menores, especialmente en un contexto donde la comparación constante y la falta de redes de apoyo genuinas generan una sensación de desesperanza.

Otro hallazgo importante y siendo aún más preocupante del estudio es que las niñas están comenzando a liderar las estadísticas de conducta suicida, un fenómeno que podría estar

relacionado con las formas de violencia basadas en género que se perpetúan en los entornos escolares. El enfoque de género en la atención psicológica es crucial para abordar estas diferencias, ya que las niñas pueden enfrentar presiones adicionales, como el embarazo adolescente y las responsabilidades domésticas, que agravan su estado emocional.

Existe una brecha significativa en la capacidad de atención entre los colegios públicos y privados. Mientras que los colegios distritales suelen estar más limitados en términos de infraestructura y personal, los colegios privados no están exentos de dificultades para ofrecer un acompañamiento efectivo a los estudiantes con tendencias suicidas. Esta limitación se traduce en un reto para las políticas públicas que buscan mejorar el bienestar mental de los estudiantes.

El programa StandJuicio S.O.S., es un ejemplo de cómo se están implementando estrategias innovadoras para sensibilizar y diagnosticar a los estudiantes con problemas emocionales. Sin embargo, la escasez de orientadores y recursos en los colegios distritales sigue siendo un obstáculo para la prevención efectiva de estos casos. (Alejandro Miranda, 2023).

Haciendo una reflexión sobre la necesidad de fortalecer los vínculos familiares y escolares para prevenir la conducta suicida en menores. La colaboración interdisciplinaria y la implementación de enfoques multimodales son esenciales para abordar este problema de manera integral. Además, es crucial reconocer que detrás de las estadísticas hay vidas humanas con emociones y experiencias que deben ser consideradas en cualquier estrategia de intervención. Sería pertinente analizar la eficacia de las intervenciones actuales y explorar nuevas estrategias que puedan ser aplicadas en diferentes contextos educativos. También sería valioso investigar

cómo el fortalecimiento de las redes de apoyo familiares y escolares puede contribuir a la reducción de la conducta suicida en menores de edad.

La relación entre la salud mental y la educación es un área de creciente interés y preocupación en la sociedad actual. A medida que reconocemos la complejidad de las mentes individuales y comprendemos mejor los desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes, la importancia de abordar la salud mental en el ámbito educativo se vuelve cada vez más evidente. Este análisis busca examinar a fondo la interconexión entre la salud mental y la educación, destacando cómo un enfoque integral en este aspecto puede tener un impacto significativo en el bienestar y el rendimiento académico.

La salud mental tiene un impacto directo en el rendimiento académico. Estudiantes que enfrentan problemas de salud mental pueden experimentar dificultades para concentrarse, organizarse y completar tareas. La falta de apoyo adecuado en este sentido puede llevar a un rendimiento académico inferior y a un ciclo perjudicial de baja autoestima. (Gnecco, 2024).

Identificación de patrones de riesgo asociados a la depresión y ansiedad en estudiantes de colegios públicos de Bogotá Para la Organización Mundial de la Salud, los trastornos depresivos “se caracterizan por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o baja autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. Este tipo de trastorno es una de las principales causas de la carga mundial general de morbilidad dentro de la salud mental.

Así mismo, está vinculada con el suicidio que es la cuarta causa más común de muerte en poblaciones entre los 15 y 29 años. Este estudio se centra en las formas de reconocer los factores de riesgo de los trastornos de ansiedad y depresión basados en métodos de análisis de datos, información sociodemográfica y análisis de narrativas de la persona, identificando así, las personas que sean propensas a desarrollar un trastorno mental para realizar la alerta temprana. Se realizó por medio de recolección de datos y talleres de sensibilización esta información se dio por medio de una recolección de datos, en talleres de sensibilización guiados a estudiantes en escuelas públicas de IED Carlos Alban Holguín y IED Ciudadela de Bosa, que dio como resultado 576 formularios. El tratamiento de estos datos se realizó a través de algoritmos de aprendizaje no supervisado como K-mean, que es adecuado para predecir tendencias, comportamientos y patrones en las respuestas. Finalmente, se encontraron patrones entre las respuestas cerradas del formulario desarrollado y las palabras de las preguntas abiertas del taller guiado, para segmentar los grupos de riesgo según sus respuestas. (Steven, 2023).

Las problemáticas de salud mental son consideradas como la segunda causa de enfermedad en Colombia, siendo su capital una de las principales ciudades de este fenómeno, en esta investigación se intentaba comprender la manera en que las principales las escuelas de psicología intervienen en las actuales necesidades de salud mental de la población bogotana, de manera inicial se identificaron sus necesidades psicológicas más apremiantes y se exploraron los planteamientos y prácticas de las principales escuelas de psicología. Se realizó una investigación con enfoque cualitativo, con un diseño narrativo de tópicos, y la técnica de entrevista en profundidad semiestructurada a seis psicólogos, representantes de cada enfoque, con estudios en posgrado, y activos en la atención terapia psicológica en Bogotá. En los resultados se logró

comprender la existencia de dos posturas contrapuestas en sus representantes, la mayoría han mostrado una simpatía por el modelo biomédico, que hace parte de corrientes tradicionales de la psicología, asociadas a vertientes de la medicina clásica y capitalista, crea una estructura que examina, clasifica y trata las enfermedades; y como segunda postura, los seis psicólogos expresan que la exacerbación de las problemáticas ya conocidas y la aparición de nuevas enfermedades en salud mental se dan como respuesta a los diferentes contextos en los que el individuo interactúa, como en lo social, cultural, económico, político y tecnológico (Ramírez Prieto, 2019).

La salud mental en los colegios públicos de Bogotá es un tema crítico que requiere atención continua. La detección temprana, el apoyo emocional y la formación en la salud mental son esenciales para proteger el bienestar de niños, niñas y jóvenes. El cambio de las rutinas y hábitos en esta nueva realidad por efecto de la pandemia demostraron la importancia de volver la mirada a un tema de alta prioridad para la vida en sociedad: la educación socioemocional y la salud mental.

Un dato que preocupa es el alza del reporte de situaciones de conducta suicida (actos que pueden poner en peligro el bienestar de niñas, niños y jóvenes) reportados en la plataforma del Sistema de Alertas de la Secretaría de Educación, en donde lamentablemente hubo un incremento del suicidio consumado.

En el 2020 se presentaron 28 casos de conducta suicida -un incremento del 33% en comparación con años anteriores- con un preocupante incremento en afectaciones a la salud mental en la población entre los 14 y 18 años. En el 2021 la cifra es más alentadora, pero sigue

llamando la atención la importancia de generar acciones que prevengan este tipo de situaciones en la escuela. (Educación, 2021).

La educación no sólo proporciona conocimientos académicos, sino que también desempeña un papel crucial en la promoción de la salud mental de los estudiantes. Los enfoques que integran la educación emocional y la conciencia sobre la salud mental son cada vez más relevantes en las aulas.

Por lo expuesto anteriormente, La Secretaría Distrital de Desarrollo Económico de Bogotá realizó un evento el pasado 27 de septiembre de 2023 llamado “Innovación tecnológica y salud mental: la apuesta del Distrito para fortalecer el sector ‘HealthTech’ en Bogotá”.

En un contexto donde la salud mental se ha convertido en un tema crítico en la agenda pública, la Secretaría Distrital de Desarrollo Económico de Bogotá organizó un ‘sprint’ de innovación en la Universidad El Bosque. Este evento reunió a expertos de diversas áreas, con el objetivo de generar soluciones tecnológicas y sociales que mejoren el bienestar mental de la población colombiana. La iniciativa refleja un esfuerzo conjunto para abordar los desafíos de la salud mental en el país, desde una perspectiva multidisciplinaria e inclusiva.

La relevancia de este evento se enmarca en estadísticas alarmantes proporcionadas por el Ministerio de Salud, que indican que la depresión es la segunda causa de enfermedad en Colombia, afectando a un porcentaje significativo de la población, especialmente en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Esto resalta la necesidad urgente de desarrollar estrategias efectivas que aborden estos problemas de salud mental de manera integral.

El ‘sprint’ de innovación tuvo como principal objetivo visibilizar la salud mental como una prioridad para toda la sociedad, tal como lo expresó la directora de Competitividad Bogotá

Región, Mariana Muñoz. El evento buscó no solo sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la salud mental, sino también fomentar la creación de soluciones que puedan ser implementadas tanto a nivel local como nacional.

Este tipo de iniciativas, lideradas por la Secretaría de Desarrollo Económico, no solo promueven la innovación en Bogotá, sino que también tienen el potencial de mejorar la calidad de vida de sus habitantes al fomentar un ecosistema de salud mental más robusto y accesible. Al dinamizar el ecosistema de innovación, se crean oportunidades para que la ciudadanía se involucre activamente en la búsqueda de soluciones, explorando nuevas habilidades y conocimientos que contribuyan a un bienestar colectivo.

Para futuros trabajos de investigación, sería relevante analizar el impacto a largo plazo de estos eventos y cómo las soluciones propuestas han sido implementadas o adaptadas en diferentes contextos dentro del país. Además, sería útil explorar la replicabilidad de este modelo en otras regiones de Colombia. (Lauren Franco , 2023).

Descripción del problema

La salud mental de los jóvenes en Bogotá es un tema que ha ganado relevancia debido al incremento alarmante de trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y las conductas suicidas en esta población. A nivel mundial, y Bogotá no es la excepción, los jóvenes enfrentan una serie de desafíos que afectan su bienestar mental, como el estrés académico, las presiones sociales, el uso excesivo de las redes sociales, y, en muchos casos, la falta de apoyo adecuado en sus entornos familiares y escolares.

A pesar de los esfuerzos realizados en el campo de la salud mental, las estrategias actuales para la identificación y prevención de estas enfermedades en los jóvenes son insuficientes y no logran abarcar de manera efectiva a toda la población en riesgo. Los sistemas de alerta temprana, que son cruciales para la detección oportuna de señales de alerta, son limitados y, con frecuencia, no alcanzan a intervenir antes de que los trastornos se agraven. Esto se debe, en parte, a la falta de integración entre los diferentes actores involucrados, como las instituciones educativas, las familias, los profesionales de la salud, y las entidades gubernamentales.

Además, existe una brecha significativa en la disponibilidad y accesibilidad de recursos de salud mental, especialmente para los jóvenes de sectores vulnerables. Las barreras económicas, la falta de servicios especializados y el estigma social en torno a la salud mental dificultan que los jóvenes accedan a los recursos que necesitan para prevenir o tratar estas condiciones.

En este contexto, surge la necesidad de diseñar e implementar estrategias de alerta temprana que sean eficaces, accesibles y que puedan ser integradas en el día a día de los jóvenes. La tecnología ofrece una oportunidad única para enfrentar este desafío. El desarrollo de una aplicación móvil que funcione como una herramienta de alerta temprana no solo facilitaría la identificación de aquellos en riesgo, sino que también podría proporcionar acceso inmediato a recursos de apoyo, información sobre políticas públicas, y estrategias de intervención diseñadas específicamente para la juventud.

Sin embargo, la implementación de tal tecnología no está exenta de desafíos. Es necesario asegurar que la aplicación sea accesible para todos los jóvenes, independientemente de su

situación socioeconómica, y que esté respaldada por un sistema robusto de políticas públicas que garanticen su eficacia y sostenibilidad a largo plazo.

Por lo tanto, la presente investigación se centra en explorar cómo se pueden diseñar e implementar estrategias de alerta temprana, apoyadas por el desarrollo de una aplicación móvil, para mejorar la identificación y prevención de enfermedades de salud mental entre los jóvenes de Bogotá. Este enfoque pretende no solo abordar las carencias actuales en el sistema de salud mental, sino también contribuir a la creación de un entorno más inclusivo y accesible para todos los jóvenes de la ciudad.

Pregunta de investigación

¿Cómo se pueden diseñar e implementar estrategias de alerta temprana para la identificación y prevención de enfermedades de salud mental, incluyendo el posible desarrollo de una aplicación móvil que incremente la disponibilidad y accesibilidad de mecanismos de políticas públicas y estrategias de intervención, con el fin de mitigar las consecuencias asociadas a estas condiciones en la población?

Objetivo general

Proponer estrategias de alerta temprana para la identificación y prevención de enfermedades de salud mental, incluyendo el posible desarrollo de una aplicación móvil que incremente la disponibilidad y accesibilidad de mecanismos de políticas públicas y estrategias de intervención, con el fin de mitigar las consecuencias asociadas a estas condiciones en la población.

Objetivos específicos.

- Analizar las políticas y programas existentes que abordan la salud mental en la ciudad. Identificar brechas y áreas de mejora en la disponibilidad y accesibilidad de estos mecanismos.
- Diseñar un modelo teórico que defina los componentes clave y los procesos necesarios para implementar un sistema efectivo de alerta temprana en salud mental, basándose en las mejores prácticas y evidencias científicas.
- Identificar las alianzas con organizaciones gubernamentales, ONGs, profesionales de la salud mental, y grupos comunitarios para asegurar la colaboración y el apoyo en la implementación y promoción de las estrategias y el posible desarrollo de una aplicación móvil.
- Describir un modelo de monitoreo y evaluación apropiado que permita medir el impacto y la efectividad de las estrategias en la prevención de enfermedades mentales.

Justificación

Según Sampieri en su libro Metodología de la investigación menciona que *Además de los objetivos y las preguntas de investigación, es necesario justificar el estudio mediante la exposición de sus razones el, ¿para qué? y/o, por qué? del estudio), puesto que la mayoría de las investigaciones se efectúan con un propósito definido, pues no se hacen simplemente por capricho de una persona, y ese propósito debe ser suficientemente significativo para que se justifique su realización.*” (Sampieri, 2006, p. 81).

Además, en muchos casos se tiene que explicar para qué es conveniente llevar a cabo la investigación y cuáles son los beneficios de ella y su relevancia social.

Dicho esto, la presente investigación se centra en la problemática de la salud mental en jóvenes que estudian en instituciones educativas públicas de Bogotá. Esta elección se fundamenta en la creciente evidencia científica que señala el aumento de trastornos mentales en esta población, así como en la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva local y contextualizada.

La salud mental de los jóvenes es un asunto de gran relevancia social, pues afecta su desarrollo integral y su bienestar futuro. La elección de Bogotá como escenario de estudio se justifica por la acelerada urbanización, la presión académica y los factores socioeconómicos que caracterizan a la ciudad, los cuales pueden exacerbar los problemas de salud mental en los jóvenes. Además, esta investigación responde a una necesidad práctica de contar con información actualizada y confiable para diseñar intervenciones efectivas en el ámbito educativo.

Los resultados de esta investigación tendrán un impacto directo en la mejora de las condiciones de vida de los jóvenes bogotanos. Al identificar los factores de riesgo y los recursos disponibles, se podrán diseñar programas de prevención e intervención específicos para cada contexto escolar. Asimismo, los hallazgos de este estudio podrán servir como base para la elaboración de políticas públicas que promuevan la salud mental en la juventud.

Esta investigación contribuirá a ampliar el conocimiento científico sobre la salud mental en jóvenes, especialmente en contextos urbanos. Al analizar los factores que influyen en el desarrollo de trastornos mentales, se podrán generar nuevas hipótesis y teorías que expliquen esta compleja problemática. Además, los resultados de este estudio podrán ser comparados con investigaciones realizadas en otros contextos, lo que permitirá identificar patrones comunes y diferencias culturales.

Al enfocarse en la población estudiantil de Bogotá, este proyecto busca contribuir en cuanto a su relevancia social a:

- **Reducir la carga de enfermedad:** Detectando los problemas de salud mental de manera temprana, se pueden implementar intervenciones oportunas que eviten la progresión de los trastornos y reduzcan la necesidad de tratamientos más complejos en el futuro.
- **Mejorar la calidad de vida:** Al proporcionar herramientas y recursos para el manejo de la salud mental, se puede mejorar significativamente la calidad de vida de los jóvenes, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial.
- **Reducir el estigma:** Fomentar la búsqueda de ayuda y la normalización de los problemas de salud mental puede ayudar a reducir el estigma asociado a estas condiciones.
- **Fortalecer el sistema de salud:** Al identificar las necesidades específicas de los jóvenes en materia de salud mental, se pueden diseñar políticas públicas y programas de intervención más eficaces.

La conveniencia de llevar a cabo una investigación enfocada en el diseño de estrategias de detección temprana de enfermedades mentales estudiantiles en Bogotá se sustenta en las siguientes razones:

- **Alta prevalencia:** La creciente evidencia científica señala un aumento en la prevalencia de trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y el suicidio en la población juvenil.

- **Escasa detección temprana:** A menudo, los problemas de salud mental en los jóvenes no se detectan a tiempo, lo que retrasa el acceso a los servicios de salud y empeora el pronóstico.
- **Necesidad de intervenciones adaptadas:** Las intervenciones tradicionales en salud mental pueden no ser suficientes para abordar las necesidades específicas de los jóvenes, quienes requieren estrategias innovadoras y accesibles.
- **Potencial de las tecnologías móviles:** Las aplicaciones móviles ofrecen una plataforma versátil y accesible para la promoción de la salud mental, la detección temprana de síntomas y la conexión con servicios de apoyo.

La metodología empleada en esta investigación servirá como modelo para futuros estudios en el campo de la salud mental juvenil. El uso de instrumentos de medición validados y confiables garantizará la rigurosidad científica del estudio y permitirá la comparación de los resultados con otras investigaciones. Además, la aplicación de diferentes técnicas de análisis de datos permitirá identificar relaciones causales y establecer recomendaciones basadas en la evidencia. al planteamiento de las razones por las que el estudio planteado debe ser realizado, es relevante y útil. Se tienen en cuenta cinco criterios principales: conveniencia, relevancia social, implicaciones prácticas, valor teórico y utilidad metodológica.

Marco Referencial

Marco Teórico

Este marco teórico se fundamenta en la necesidad de abordar la salud mental desde una perspectiva integral, considerando tanto factores individuales como

contextuales que influyen en el bienestar psicológico de los jóvenes. A través del uso de tecnología y la colaboración intersectorial, se espera contribuir a una mejor identificación y atención de los problemas de salud mental en esta población vulnerable. En la investigación teórica se encontraron distintos autores de libros que ha trabajado alrededor del tema de salud mental desde distintos enfoques de intervención tales como se detallan a continuación:

En el libro *The Adolescent Brain*, Daniel Pine investiga cómo el desarrollo cerebral en la adolescencia impacta la salud mental. El texto detalla los cambios neurobiológicos que aumentan la vulnerabilidad a trastornos como la ansiedad y la depresión. Pine enfatiza la importancia de intervenciones tempranas y de un enfoque preventivo, sugiriendo que la educación de padres y educadores sobre el desarrollo neurológico es crucial para promover el bienestar emocional en los jóvenes, permitiendo una mejor identificación y atención de problemas de salud mental. (Pine, 2026).

En *Youth Mental Health*, Gina McGorry aborda la necesidad de detectar y tratar de manera temprana los trastornos mentales en jóvenes. McGorry propone un enfoque integral que combina atención médica con apoyo psicosocial, destacando el estigma y la falta de acceso a servicios como barreras significativas. El libro resalta la importancia de innovaciones en el modelo de atención, integrando estrategias comunitarias y escolares para facilitar el acceso y fomentar un ambiente de apoyo, lo cual es esencial para el desarrollo saludable de los adolescentes. (McGorry, 2016).

En *Depression in Adolescents*, David Brent explora las causas y el tratamiento de la depresión en jóvenes. Analiza el papel del entorno familiar y escolar en la

manifestación de la depresión, proponiendo intervenciones que enfatizan el apoyo emocional. Brent también subraya la importancia de la formación para padres y educadores en la identificación temprana de síntomas, así como la creación de entornos seguros y comprensivos. Su enfoque integral busca prevenir el suicidio y mejorar la calidad de vida de los adolescentes a través de la colaboración multidisciplinaria. (Brent, 2015)

En *The Body Keeps the Score*, Bessel van der Kolk investiga el impacto del trauma en la salud mental y física. El libro sostiene que una recuperación efectiva debe abordar tanto la mente como el cuerpo, proponiendo tratamientos que integren enfoques somáticos. Van der Kolk discute cómo el trauma infantil puede afectar el desarrollo emocional y social de los jóvenes, y presenta diversas modalidades terapéuticas, incluyendo la terapia de exposición y la atención plena, enfatizando la necesidad de un enfoque holístico en la recuperación de jóvenes traumatizados. (Kolk, 2014).

En *Cognitive-Behavioral Therapy for Youth*, John Weisz examina la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento de problemas emocionales en jóvenes. El libro resalta la adaptabilidad de la TCC para satisfacer las necesidades específicas de los adolescentes y su eficacia en diversas condiciones. Weisz enfatiza la personalización de las intervenciones y la colaboración con padres y educadores para optimizar los resultados terapéuticos. Este texto proporciona una base sólida para entender cómo la TCC puede ser aplicada para mejorar el bienestar emocional y fomentar la resiliencia en jóvenes. (weisz, 2017).

Estado del arte

La salud mental de los jóvenes no es solo un tema de conversación, es una realidad que afecta tanto su presente como su futuro. Los colegios distritales de Colombia son espacios donde los estudiantes no solo aprenden materias como matemáticas, ciencias o historia, sino también donde enfrentan el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales que afectan su vida cotidiana.

Durante los últimos 30 años, la **ONU** ha destacado un problema preocupante: la salud mental de los jóvenes a nivel mundial está en crisis. Muchos de ellos lidian en silencio con la depresión, la ansiedad y el estrés, lo que impacta tanto su desempeño académico como su bienestar general. En Colombia, esta situación se agrava por la presión social, la desigualdad y la falta de recursos en los colegios distritales.

La **Agenda 2030** de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** resalta la importancia de garantizar el bienestar para todos, en especial para los niños y adolescentes. No se puede hablar de una educación de calidad (**Objetivo 4**) ni de salud (**Objetivo 3**) sin tomar medidas serias para mejorar la salud mental de los estudiantes.

La salud mental en los colegios debe convertirse en una prioridad. Es necesario contar con más psicólogos, programas de apoyo emocional y, sobre todo, fomentar un entorno de empatía en las aulas. Además, los profesores deben estar capacitados para identificar señales tempranas de problemas emocionales y saber cómo intervenir. Para que los jóvenes se desarrollen plenamente y afronten los retos de la vida de manera saludable, es crucial proporcionarles el apoyo adecuado desde el ámbito educativo.

Colombia tiene una oportunidad única para avanzar en este aspecto, no solo para cumplir con los objetivos internacionales, sino porque los jóvenes lo merecen. Garantizar el bienestar mental es esencial para construir el país que todos desean ver en el futuro. Cuidar a los estudiantes hoy significa cuidar el futuro de toda la sociedad.

Ahora, si se realiza un análisis de las investigaciones que se han desarrollado a lo largo, de todo este tiempo, se evidencian varios estudios como:

El Papel De Las Redes Sociales En La Salud Mental De Los Jóvenes De 10 A 19 Años, Mediante Un Análisis De Estudiantes De La Universidad Ean Y El Colegio Instituto Psicológico Integral IPS

Esta investigación examina la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes de 10 a 19 años en la ciudad de Bogotá. Las consecuencias preliminares apuntan que el uso descomunal de redes sociales puede tener resultados negativos en la salud mental de los jóvenes, encerrando ansiedad, depresión y cuadros de ansiedad y pánico. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 1 de cada 7 jóvenes de esta edad padece algún trastorno mental (Garcia, & Silva, 2024).

Los descubrimientos de esta investigación subrayan la insuficiencia de realizar estrategias de educación digital para iniciar un plan o proyecto con el uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes. Es fundamental abordar esta problemática para prevenir resultados negativos a largo plazo en la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Se suplica la ejecución de programas de educación digital en escuelas y comunidades, así como la cooperación de padres y cuidadores en la monitorización y medida del uso de redes sociales por parte de los jóvenes. (Garcia, & Silva, 2024).

Las Redes Sociales Y El Aumento De Casos De Depresión, Suicidio E Ideación Suicida En Adolescentes Entre Los 15 Y 29 Años En Las Localidades De Suba, Chapinero Y Usaquén De La Ciudad De Bogotá D.C.

El presente trabajo de investigación estudia la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes de 15 a 29 años en Colombia. Los resultados muestran un aumento significativo en la tasa de suicidios, depresión y trastornos de salud mental en esta población. Según el Ministerio de Salud y Protección Social, la tasa de suicidios aumentó un 3.168% entre 2009 y 2021. Además, el estudio halló que el 74% de la población colombiana maneja redes sociales, con un promedio de 3 horas y 46 minutos diarios (Bello & Contreras, 2024).

Los hallazgos sugieren que el consumo descomunal de contenidos digitales a través de redes sociales está claramente relacionado con el aumento en los casos de depresión, suicidio e ideación suicida entre los jóvenes. Es primordial que los gobiernos, familias y comunidades realicen acciones para mitigar estos problemas. Se pide crear redes de apoyo emocional y suministrar herramientas de primeros auxilios psicológicos para padres de familia y comunidad en general. También es necesario iniciar un uso saludable de las redes sociales y fomentar el amor propio y aprobación social entre los jóvenes. (Bello & Contreras, 2024).

Estrés Postraumático En Adolescentes De La Institución Educativa Juan Xxiii, Mercaderes, Cauca Debido A Covid-19.

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de la población del Cauca, fundamentalmente en adolescentes. El distanciamiento social y el aislamiento generaron síntomas muy graves de salud mental, entre ellos la depresión, ansiedad y estrés postraumático a ello hay que sumarle un factor muy importante como los pensamientos

suicidas. Según el Ministerio de Salud y Protección Social colombiano, la salud mental de la población ha sido afectada gravemente. Esta investigación busca identificar los efectos del aislamiento social en la salud mental de adolescentes de una institución educativa pública del municipio de Mercaderes-Cauca (Daza, Peña, & Urbano, 2022).

Análisis Teórico Del Impacto Generado En La Salud Mental De Pacientes Con Depresión Moderada, Por Meditación Bajo El Agua Helada Y Chi Kung Caso Izuum

La depresión y la ansiedad son los problemas más graves de salud mental que históricamente han afectado a millones de personas a nivel mundial. No obstante, la farmacoterapia y la psicoterapia son los métodos primordiales, existen opciones como la música, la educación, el budismo, el Chi-Kung y la reflexión que han confirmado ser positivas. Estas prácticas milenarias se centran en el control de la respiración, la meditación y la canalización de la energía vital para lograr el equilibrio físico, mental y espiritual (Vargas, 2020).

El Chi-Kung, una terapia medicinal de origen chino ha demostrado reducir la ansiedad y la depresión, mejorar la autoestima y elevar el funcionamiento cognitivo. La combinación de mindfulness y Chi-Kung disminuye el estrés y las preocupaciones, y reduce el burnout. La medicina tradicional china identifica cinco causas de ansiedad y ofrece tratamientos específicos para cada una. Estudios han confirmado los beneficios del Chi-Kung en la mejora de la respiración, la hipertensión, la memoria y la flexibilidad, así como en la reducción del estrés y la ansiedad en pacientes crónicos y docentes (Vargas, 2020).

Diferencias De Género En Los Problemas Conductuales Y Emocionales De Los Escolares Y Adolescentes Chinos: Resultados De Una Encuesta Nacional Desde Una Perspectiva De Red Comparativa.

Ahora bien, si lo analizamos a nivel internacional, se desarrolló un estudio nacional en la ciudad China y se encontró las diferencias de género en dificultades conductuales y emocionales en los niños y los adolescentes. Dando como resultados que el género masculino muestran problemas más complejos que las genero femenino. La relación más fuerte entre problemas se dio entre la atención y la agresividad, independiente sobre la edad. Esta investigación sugiere que deben surgir estrategias dirigidas a reducir la agresividad, la ansiedad/depresión y los problemas sociales pueden ser efectivas para prevenir psicopatologías en esta población (Sol, HE, Rao, Zheng, & Xiang, 2025).

Relaciones Longitudinales Únicas Entre Síntomas De Psicopatología En Jóvenes: Un Análisis De Red De Panel Con Retardo Cruzado En El Estudio ABCD.

Hay otros factores más importantes como los que se identificaron en un estudio longitudinal sobre 4.093 jóvenes inspeccionó el tipo de relaciones temporales entre síntomas externalizantes (emocionales), externalizantes (conductuales) y de atención. Los resultados sugieren que la tristeza, la falta de atención y la preocupación en un momento inicial (T1) predicen otros síntomas seis meses después (T2). Además, se encontró que la amenaza de violencia y destructividad están prospectivamente relacionadas con otros síntomas anteriores. Los hallazgos destacan la importancia de la tristeza, la falta de atención y la preocupación como posibles factores influyentes en el desarrollo de otros síntomas en jóvenes, aunque no se pueden

establecer inferencias causales debido al diseño observacional del estudio (Funkhouser, Chacko, Correa, Kaiser, & Shankman, 2021).

Representación De Las Asociaciones Entre Diferentes Formas De Psicopatología En Adolescentes Expuestos A Traumas.

La tesis reconoció que las relaciones entre nueve trastornos emocionales y conductuales en 1181 adolescentes expuestos a calamidades (edad media 14,3 años, 53,9% niñas). Los resultados mostraron que los trastornos internalizantes (como ansiedad y depresión) están vigorosamente correlacionados entre sí, mientras que los trastornos externalizantes (como comportamiento agresivo) no lo están tanto. El trastorno depresivo mayor (TDM) fue identificado como el trastorno más conectado con otros, explicando las asociaciones entre diferentes tipos de psicopatología. Los hallazgos sugieren que el TDM es clave para entender la comorbilidad en jóvenes traumatizados y podría ser una prioridad para intervenciones en esta población (Cao, y otros, 2020).

La salud mental en Colombia ha sido un tema relevante dentro del sistema de salud, particularmente a partir de la adopción de lineamientos internacionales propuestos por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. A pesar de los avances en políticas públicas, como la **Ley 1616 de 2013** que declara la salud mental como un derecho fundamental y una prioridad de salud pública, los esfuerzos no han sido suficientes para superar las barreras estructurales.

Ahora bien, Según una encuesta realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, el 66,3 % de los colombianos ha experimentado problemas de salud mental a lo largo de su vida, siendo más común en mujeres (69,9 %). Aunque el 60 % de los encuestados

describen su salud mental como buena, el 44,5 % identifica el hogar como el lugar principal de estrés mental. Además, el 93,7 % considera importante incluir la atención de salud mental en el sistema sanitario EFE (2023).

Metodología

Primer nivel

Enfoque, Alcance Y Diseño De La Investigación

La presente investigación según Hernández Sampieri de acuerdo con la temporalidad se divide en investigación longitudinal y transeccional o transversal. Para el presente desarrollo de la investigación es considerada de **tipo transeccional o transversal** dado que “Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Liu, 2008 y Tucker, 2004). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede, estos diseños se esquematizan por medio de recolección de datos única”. (Hernández Sampieri, 2014) Por lo descrito anteriormente por Sampieri, esta característica del tipo de investigación facilita la obtención de información puntual sobre la situación actual y los problemas de la salud mental en jóvenes de instituciones educativas públicas de Bogotá, permitiendo un análisis inmediato y relevante.

Siguiendo la línea conductual de Hernández Sampieri, respecto al **propósito la investigación puede ser teórica aplicada**, la cual se centra en la resolución de problemas prácticos o en la aplicación de conocimientos teóricos para abordar situaciones concretas. El objetivo principal es generar conocimiento que pueda ser utilizado para resolver problemas reales en la práctica, adicionalmente; a menudo se lleva a cabo en colaboración con organizaciones, empresas u otras

entidades que buscan soluciones a problemas específicos. En la investigación que se está desarrollando, vamos a tratar de proponer estrategias de alerta temprana para la identificación y prevención de enfermedades de un sector en particular que se está presentando en la salud mental, incluyendo el posible desarrollo de una aplicación móvil que incremente la disponibilidad y accesibilidad de mecanismos de políticas públicas y estrategias de intervención, con el fin de mitigar las consecuencias asociadas a estas condiciones en la población.

La investigación es inductiva ya que se parte de los datos específicos y busca encontrar fenómenos que conduzcan al desarrollo de teorías o conclusiones más generales. De igual forma, y como lo indica Sampieri, la profundización del objeto de estudio se divide en exploratoria, correlacional, descriptiva o explicativa. Como lo indica el escritor citado anteriormente en el libro Metodología de la Investigación Hernández Sampieri 6a Edición: “Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.

El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción. Son, por tanto, estudios puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas (de pronóstico de una cifra o valores).” (Hernández Sampieri, 2014) Es por esto que, se maneja una **investigación de tipo descriptiva** la cual es exacta, estadística y se encuentra enmarcado en un enfoque mixto que contiene un componente cuantitativo y un componente cualitativo que según señala que “El enfoque mixto es un proceso que recolecta analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema” (Roberto Hernández

Sampieri, 2006). Por lo tanto, en esta investigación se utiliza un **enfoque mixto** debido a que permite responder a la complejidad del tema de investigación de salud mental en jóvenes estudiantes de escuelas distritales en la ciudad de Bogotá, por un lado, la recolección de datos cuantitativos permitirá obtener información estadísticamente relevante sobre la prevalencia y las características de los problemas de salud mental entre los estudiantes basado en estudios existentes.

Por otro lado, los métodos cualitativos facilitarán una exploración más profunda de las experiencias y percepciones de los estudiantes respecto a su salud mental, así como los factores que influyen en su bienestar emocional desde distintas perspectivas, adicional permite mayor claridad y entendimientos de las dinámicas que se desarrollan alrededor de nuestro problema de investigación posibilitando una visión más holística y completa del mismo.

Finalmente, este enfoque mixto permitirá obtener una comprensión más profunda del fenómeno estudiado convirtiéndose en el camino que permitirá al final de esta investigación proponer estrategias que mitiguen la problemática de salud mental con nuestra población objetivo.

Ahora bien, es importante detallar que la presente investigación se enmarca en un **diseño correlacional no experimental**, orientado a explorar la relación entre diversas variables relacionadas con la salud mental de los estudiantes en escuelas distritales de Bogotá.

Esta elección metodológica responde a la naturaleza del problema de investigación donde se busca identificar patrones y asociaciones sin intervenir directamente en las variables estudiadas. Según Hernández Sampieri detalla en su metodología que “Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos,

categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables. La utilidad principal de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables vinculadas. Es decir, intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos o casos en una variable, a partir del valor que poseen en las variables relacionadas.” (Hernández Sampieri, 2014).

El enfoque correlacional permite analizar diversos factores en torno a esta problemática.

Al ser un estudio no experimental, no se manipulan las variables, lo que garantiza que los resultados reflejen la realidad del contexto de nuestro problema de investigación sin sesgos.

En conclusión este estudio metodológico de primer nivel además de lo mencionado anteriormente, requiere de una construcción de variables y población y muestra, que en resumen son fundamentales en la metodología de investigación planteada porque definen el contexto y los sujetos del estudio y le brinda estructura a la investigación, permitiendo un análisis riguroso de las relaciones entre los factores que afectan la salud mental de los estudiantes lo que nos marca la ruta para obtener al final los resultados enmarcados en la propuesta de investigación.

Definición De Variables

Para dar respuesta a la pregunta de investigación, se debe establecer un conjunto de características que se puedan medir, ahora bien, el término de variable se puede definir como variable es una característica o factor que se estudia para analizar su relación con otros factores, por lo tanto, la variable representa un valor desconocido o que puede cambiar.

Definición Teórica.

- **Sexo:** Las características biológicas y físicas que definen a un individuo como masculino, femenino o intersexual, incluyendo cromosomas, genitales, órganos reproductivos y características hormonales (APA, 2020).
- **Edad:** La edad es una medida del tiempo transcurrido desde el nacimiento de una persona, y se expresa en años, meses o días. La edad es un factor importante en la determinación del estado de salud y el bienestar de una persona (OMS, Salud y desarrollo en la vida adulta, 2019).
- **Estrato socioeconómico:** Es una clasificación que se utiliza en Colombia para segmentar a la población según las condiciones de la vivienda y el entorno, con el fin de distribuir equitativamente los servicios públicos y las cargas tributarias (DANE, 2024).
- **Grado Escolar:** El Ministerio de educación indica que el sistema educativo en Colombia se define de la siguiente manera:

Los primeros niveles educativos incluyen la educación inicial, la educación preescolar y la educación básica (conformada por la educación primaria que consiste en cinco grados y la educación secundaria que consiste en cuatro grados). Luego, el estudiante culmina la educación media (dos grados y se le otorga el título de bachiller), luego de terminar materias debe presentar una prueba de estado obligatoria. Finalmente, el estudiante puede acceder a la educación superior (EDUCACIÓN, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2018).

- **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC):** son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que

permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes (Art. 6 Ley 1341 de 2009 (MINTIC, 2024).

- **Antecedentes Médicos Familiares:** Los antecedentes familiares, en relación con la medicina, se refieren al registro de enfermedades y afecciones de salud de una persona y los familiares biológicos de la persona, tanto vivos como muertos. (genome, 2024).
- **Diagnóstico De Salud Mental** es un conjunto estándar de preguntas que una persona responde para ayudar a un profesional de la salud a detectar signos de un trastorno mental (medlineplus, 2022).
- **Nutrición:** Se define la nutrición como “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo (OMS, 2022).
- **Actividad Física:** la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. (Organización Mundial de la Salud, 2024)
- **Composición Del Núcleo Familiar** La idea de núcleo familiar responde a una concepción moderna de la familia limitada a los vínculos de parentesco más estrechos (relaciones paternas/maternas y filiales). Las familias pueden ser de uno o varios núcleos, según el número de estos vínculos (EUSTAT, 2024).
- **Responsabilidades Laborales Y del Hogar En Adolescentes:** Las responsabilidades laborales y del hogar en adolescentes se refieren a las tareas y obligaciones que asumen para contribuir al bienestar familiar y personal, como trabajo remunerado, cuidado de hermanos, limpieza y mantenimiento del hogar (Hill, 2015).

- **Desempeño Académico:** El desempeño académico se refiere al logro y rendimiento estudiantil en sus estudios, medido a través de indicadores como calificaciones, notas, aprovechamiento, asistencia y cumplimiento de objetivos educativos, reflejando la efectividad del proceso de aprendizaje (Marsh & Craven, 2006).
- **Salud mental:** La salud mental se refiere al bienestar emocional, cognitivo y conductual de una persona, que le permite enfrentar los desafíos de la vida, establecer relaciones saludables, tomar decisiones informadas y funcionar de manera óptima en su entorno social, laboral y personal (Organización Mundial de la Salud, 2022).
- **Estrés:** Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos (Organización Mundial de la Salud, 2023).
- **Ansiedad:** Es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno (CLINICA UNIVERSITARIA NAVARRA, 2023).
- **Angustia:** es básicamente un estado emocional caracterizado por una propensión psíquica a reaccionar ante un miedo de origen desconocido; inclusive, en muchas ocasiones, las personas no saben con precisión a qué le temen específicamente (PSICOLOGOS .CO.VE, 2024).

Tabla 4

Tabla 4. Clasificación de variables

Variable	Nivel de medición	Propósito	Relación temporal	Escala
Sexo	Cualitativa	Independiente	De causa	Dicotómica
Edad	Cuantitativa	Independiente	De causa	Continua
Estrato socioeconómico	Cualitativa	Independiente	De causa	Ordinal
Grado Escolar	Cualitativa	Independiente	De causa	Ordinal
TIC	Cuantitativa	Independiente	De causa	Continua
Antecedentes Médicos Familiares	Cualitativa	Independiente	De causa	Nominal
Diagnóstico De Salud Mental	Cualitativa	Dependiente	De efecto	Nominal
Nutrición	Cuantitativa	Independiente	De causa	Continua
Actividad Física	Cuantitativa	Independiente	De causa	Continua
Composición Del Núcleo Familiar	Cualitativa	Independiente	De causa	Nominal
Responsabilidades Laborales Y del Hogar	Cualitativa	Independiente	De causa	Ordinal
Desempeño Académico	Cuantitativa	Dependiente	De efecto	Continua
Salud mental	Cualitativa	Dependiente	De efecto	Ordinal
Estrés	Cuantitativa	Dependiente	De efecto	Continua
Ansiedad	Cuantitativa	Dependiente	De efecto	Continua
Angustia	Cuantitativa	Dependiente	De efecto	Continua

Nota. Esta tabla muestra cómo las variables se encuentran clasificadas, de acuerdo con la investigación desarrollada.

- Las variables "Diagnóstico De Salud Mental", "Desempeño Académico", "Salud mental", "Estrés", "Ansiedad" y "Angustia" se consideran dependientes porque son resultados o efectos de las variables independientes.
- Las variables "TIC", "Nutrición" y "Actividad Física" se consideran cuantitativas porque pueden medirse en una escala continua.

- Las variables "Estrato socioeconómico", "Grado Escolar" y "Responsabilidades Laborales Y del Hogar" se consideran ordinales porque tienen una jerarquía u orden establecido

Población Y Muestra

De acuerdo con el informe (Secretaría de educación Bogotá, 2022), determina que la población escolar la comprenden niños y niñas entre los 5 y 16 años a quienes constitucionalmente les asiste el derecho a acceder a la educación, según proyecciones de población del DANE y la Secretaría Distrital de Planeación, la población en edad escolar entre los 3 y los 16 años de Bogotá D.C., se estima para el año 2022 en 1.358.693 niños, niñas y adolescentes, La población en edad escolar de 5 a 16 años desagregada por sexo y edades simples muestra una mayor proporción de hombres en todas las edades. En general, hay 20.440 más hombres, lo que se refleja en la participación por sexo en donde estos agrupan el 50,9% y las mujeres el restante 49,1%.

Según Tamayo y Tamayo (Mario, 2006) “la población se define como una totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 114.)

En este sentido la presente investigación se encuentra constituida por los adolescentes de colegios públicos de la ciudad de Bogotá que cursan el grado séptimo y decimo. La población está compuesta por estudiantes de ambos sexos, los cuales se encuentran estudiando en el turno de la mañana de manera presencial y que se encuentren entre un rango de edades entre 12 a 17 años con un total de **77** adolescentes.

Muestra

Tamayo y Tamayo (M, 2006), define la muestra como: “el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada “(p. 176).

Para esta investigación, se trabajó con 70 adolescentes de ambos sexos, pertenecientes a la misma institución educativa. Así mismo el proceso de selección de la muestra es determinando como un muestreo no probabilístico, debido a que no se cuenta con la totalidad de alumnos de todos los cursos de la institución para realizar la encuesta. Adicionalmente no contamos con el listado de los alumnos de la institución.

Dentro de los criterios de selección de la muestra se tuvieron los siguientes criterios:

- Adolescentes de ambos sexos, con edades entre los 12 y 17 años.
- Estudiantes que aceptaron participar en el estudio.
- Adolescentes que respondieron la totalidad del cuestionario.

Segundo Nivel

Selección De Métodos O Instrumentos Para Recolección De Información

Teniendo en cuenta que para la presente investigación se utiliza un enfoque mixto y que se enmarca en un diseño correlacional no experimental, orientado a explorar la relación entre diversas variables relacionadas con la salud mental de los estudiantes en escuelas distritales de Bogotá, se establece como hipótesis correlacional que a través de diferentes estrategias que crean una alerta temprana para la identificación y prevención de enfermedades de salud mental,

se mitigaran las consecuencias asociadas a estas condiciones en la población de Bogotá, y a su vez; será posible el desarrollo de una aplicación móvil que incremente la disponibilidad y accesibilidad de mecanismos de políticas públicas y estrategias de intervención.

Como se indicaba anteriormente, la presente es una investigación no experimental y como lo define Hernández Sampieri son: “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández Sampieri, 2014), así mismo; se clasifica en diseño transeccional o transversal correlacional ya que la recolección de datos se lleva a cabo en único momento y se describen relaciones entre una o más variables establecidas en el instrumento para la recolección de la información en los adolescentes que estudian en colegios públicos de la ciudad de Bogotá.

En el momento de definir el instrumento de medición para continuar con el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta aspectos clave como lo son la confiabilidad que permite obtener resultados coherentes y consistentes, la validez con la cual se miden las variables establecidas y la objetividad con la que se realiza para dar respuesta a la pregunta de investigación y alcanzar los objetivos establecidos en la presente investigación. Teniendo en cuenta esto, se procede a analizar los diferentes tipos de instrumentos de medición teniendo en cuenta las variables definidas y la manera de codificación para posteriormente realizar el respectivo análisis de los resultados obtenidos al aplicar dicho método de medición; arrojando como resultado y como decisión final la **implementación de un cuestionario a través del desarrollo de una encuesta** tiene definido como público objetivo para su implementación, adolescentes entre los 12 y 17 años que se encuentren estudiando en colegios públicos de la

ciudad de Bogotá.

La encuesta como método de recolección de información es vital en la investigación metodológica por su capacidad de proporcionar datos estandarizados, cuantificables y diversificados, lo que facilita un análisis riguroso y fundamentado. Esto es especialmente relevante en contextos educativos y de salud mental, donde la comprensión de las experiencias de los estudiantes puede guiar la formulación de estrategias efectivas de intervención y apoyo. Adicionalmente, permite medir las variables de sexo, edad, estrato, grado escolar, composición del núcleo familiar, responsabilidad en el hogar, desempeño académico, diagnóstico de salud mental y tecnologías de la información. Así mismo, se diseña con preguntas cerradas que permiten cuantificar y analizar más fácilmente las respuestas obtenidas, y abiertas que permiten a los adolescentes generar diferentes opiniones frente a la pregunta establecida de tal forma que se pueda generar un análisis cualitativo de las opiniones, actitudes o motivos de comportamiento frente a la inquietud realizada.

A continuación, se detalla la encuesta realizada donde se contextualiza a los jóvenes el propósito general del estudio y, posteriormente, las 15 preguntas formuladas para la medición de las variables:

Salud mental en adolescentes

Bienvenido, en el marco del proyecto de investigación denominado “Diseño de Estrategias de Alerta Temprana y una App para la Prevención de Enfermedades de Salud Mental” del programa académico Especialización en Gerencia de Servicio de la Universidad EAN, le agradecemos su participación con el aporte de opiniones y percepciones. Este ejercicio tiene una duración aproximada de 3 minutos y para nosotros es muy valiosa su colaboración.

En este sentido, los datos serán manejados con estricta confidencialidad, de conformidad con la Ley Estatutaria 1581 de 2012 de Protección de Datos.

¿Acepta continuar con el cuestionario?

Acepto

No Acepto

○ ¿Cuál es su edad?

12 años

13 años

14 años

15 años

16 años

17 años

○ Género

Masculino

Femenino

○ Grado Escolar

Séptimo

Octavo

Noveno

Décimo

Once

○ ¿Cómo está conformado su núcleo familiar?

Papá y Mamá

Sólo Mamá

Sólo Papá

Otros

Salud mental: Es cómo te sientes y piensas en tu vida diaria. Incluye tus emociones (cómo te sientes), tus pensamientos (lo que piensas) y cómo te comportas (lo que haces).

Tener una buena salud mental significa sentirte bien contigo mismo, tener buenos amigos, sentirte seguro y poder manejar problemas o sentimientos difíciles.

○ ¿Cómo califica su salud mental en general?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

Muy mala

○ ¿Ha sentido estrés o ansiedad en el último mes?

Si

No

- ¿Tiene alguien de confianza con quien pueda hablar sobre sus emociones y pensamientos?

Si su respuesta es NO, por favor indique en la casilla OTRO el por qué

Si

No

Otro:

- ¿Con qué frecuencia experimenta estrés o angustia por sus obligaciones escolares?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Siempre

- ¿Ha experimentado bullying o acoso en su colegio?

Si

No

- ¿Conoce si en su colegio existe algún recurso o programa de apoyo psicológico?

Si

No

- ¿Le gustaría recibir más información o herramientas sobre cómo manejar sus emociones?

Si

No

- ¿Qué tan accesible considera que son los recursos de su entorno para abordar temas relacionados con la salud mental?

Muy accesibles

Accesibles

Moderadamente Accesibles

Poco Accesibles

Nada Accesibles

- ¿Le gustaría tener acceso a una aplicación móvil que le ayude a gestionar su salud mental?

Si

No

- ¿Qué tipo de información le gustaría que esta aplicación incluyera? (Puede seleccionar más de una opción)?

Información sobre salud mental, ansiedad y depresión

Contactos de apoyo (psicólogos, consejeros)

Ejercicios de bienestar emocional

Actividades para mejorar la autoestima

Foros de apoyo entre pares

- ¿Qué tan útil considera una aplicación móvil centrada en la prevención de enfermedades de salud mental?

Muy útil

Útil

Neutral

Poco útil

Nada útil

Técnica De Análisis De Datos

En el enfoque mixto la combinación de ambos análisis (cuantitativo y cualitativo) permitirá una comprensión más completa del fenómeno de la salud mental en los estudiantes de la ciudad de Bogotá. Este enfoque mixto facilitará la correlación de datos, donde los resultados cuantitativos aportarán contexto y validación a los hallazgos cualitativos, y viceversa.

Análisis cuantitativo

El análisis cuantitativo se centrará en las respuestas cerradas, utilizando herramientas

estadísticas para obtener resultados precisos y significativos.

Procedimientos:

- **Descriptivos:** Se calcularán frecuencias y porcentajes para cada pregunta cerrada, permitiendo una visión general del perfil de salud mental de los estudiantes.
- **Análisis de Correlación:** Se empleará para explorar relaciones entre variables.

Análisis Cualitativo

El análisis cualitativo se enfocará en las preguntas abiertas, buscando comprender las experiencias y percepciones de los estudiantes sobre su salud mental.

Procedimientos:

- Lectura inicial de las respuestas.
- Identificación de categorías.
- Agrupación de respuestas bajo temas comunes.
- Interpretación: Se analizarán los temas identificados para ofrecer una comprensión más profunda del impacto de factores como el bullying, el apoyo emocional, y la accesibilidad a recursos de salud mental.

Tabla 5

Tabla 5. Instrumento, técnica de análisis y descripción

Instrumento	Técnica de Análisis	Descripción
Encuesta	Análisis Estadístico Descriptivo	Se presentan frecuencias y porcentajes de las respuestas a cada pregunta.
	Análisis de Correlación	Se evalúa la relación entre dos o más variables, determinando la fuerza y dirección de estas relaciones.
	Representación Gráfica	Se utilizan gráficos (barras, tortas, histogramas) para visualizar los datos, facilitando la interpretación de los resultados.
	Análisis Cualitativo (Temático)	Se realiza la codificación de las respuestas abiertas para identificar patrones y temas recurrentes en la percepción de salud mental.

Nota. Esta tabla muestra cómo se llevará a cabo la recolección de la información y muestra cual herramienta se adecua a la investigación que estamos llevando de acuerdo con la metodología planteada anteriormente.

Esta metodología de recolección y análisis de datos, basada en una encuesta estructurada, permite obtener una visión integral y actualizada de la salud mental de los estudiantes. La combinación de enfoques cuantitativos y cualitativos garantiza que los resultados sean relevantes y útiles en la formulación de estrategias de alerta temprana para la identificación y prevención de

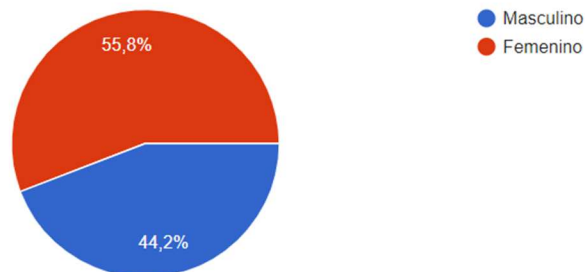
enfermedades de salud mental, incluyendo el posible desarrollo de una aplicación móvil que incremente la disponibilidad y accesibilidad de mecanismos de políticas públicas y estrategias de intervención, con el fin de mitigar las consecuencias asociadas a estas condiciones en la población.

Análisis Y Discusión De Resultados

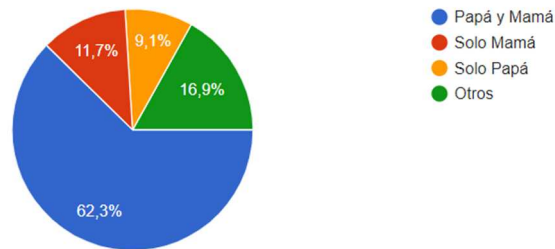
Estrategia del análisis de datos: El instrumento se generará en la plataforma de Power Bi, la cual, una vez culminadas las encuestas, se utilizará el archivo csv para que arroje los resultados obtenidos en gráficas y tablas de datos, que posteriormente se analizaran teniendo en cuenta los objetivos planteados en este proyecto.

Resultados

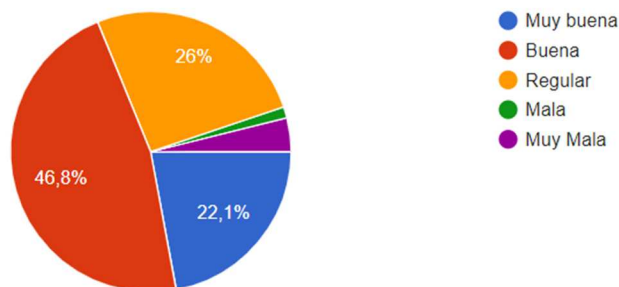
De la muestra total se obtuvo un porcentaje de participación del 55% de personas del sexo femenino y 44% del sexo masculino, en edades entre los 12 a 17 años.



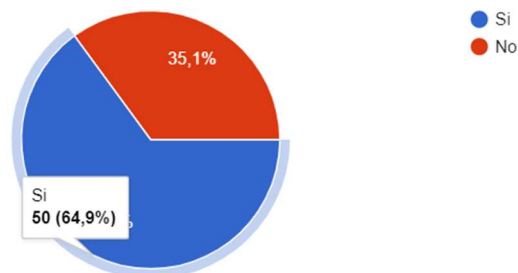
¿Como está conformado su grupo familiar? La mayoría de los encuestados vive con ambos padres el 62%, lo que puede influir positivamente en la percepción de apoyo emocional más sólido; sin embargo, aquellos con un porcentaje menor pueden estar en mayor riesgo de problemas de salud mental



¿Cómo califica su salud mental en general? Las calificaciones varían desde “Regular con un 26% y hasta “Buena con un 46%”, reflejando diferentes niveles de bienestar emocional, lo que sugiere que algunos adolescentes puedan necesitar apoyo adicional.



¿Ha sentido estrés o ansiedad en el último mes? El 64% de los encuestados manifestó tener estrés o ansiedad resaltando la necesidad de alguna intervención específica para manejar la presión académica y social.



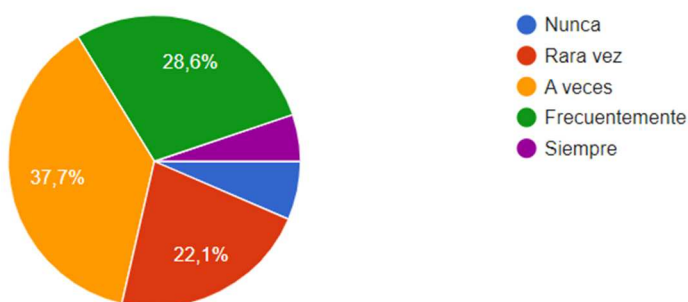
¿Tiene alguien de confianza con quien pueda hablar sobre emociones y pensamientos? El

9.1% de los encuestados indicaron que no tienen a alguien de confianza, lo que resalta la necesidad de mejorar las redes de apoyo emocional.

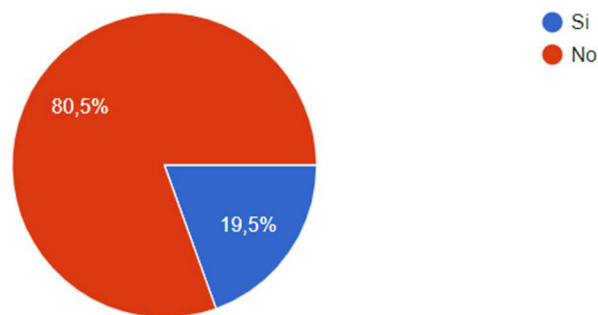


¿Con qué frecuencia experimenta estrés o angustia por sus obligaciones escolares? El

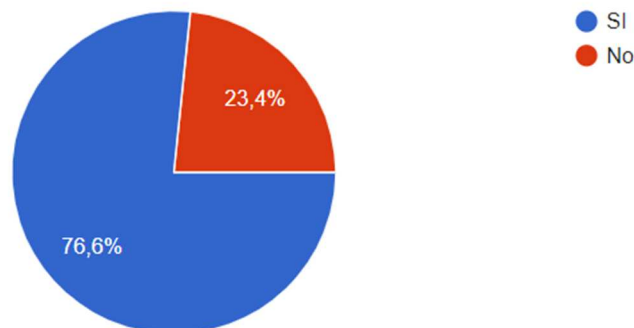
37% de los encuestados frecuente estrés relacionado con la escuela lo que indica que muchos jóvenes enfrentan una carga emocional significativa, lo que puede afectar su rendimiento académico y bienestar general.



¿Ha experimentado bullying o acoso en su colegio? El 80% a presentado bullying lo que indica que este es un problema persistente en el entorno escolar, lo cual está generando efectos en la salud mental de los estudiantes.

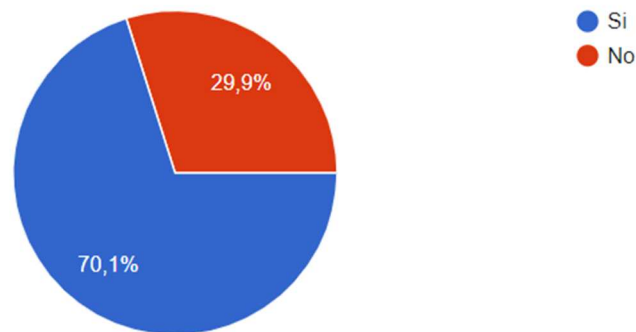


¿Conoce si en su colegio existe algún recurso o programa de apoyo psicológico? La mayoría de los encuestados en un 76% son conscientes de los recursos disponibles, que las escuelas están haciendo un esfuerzo por informar sobre el apoyo psicológico, pero la efectividad de estos programas puede ser cuestionada.

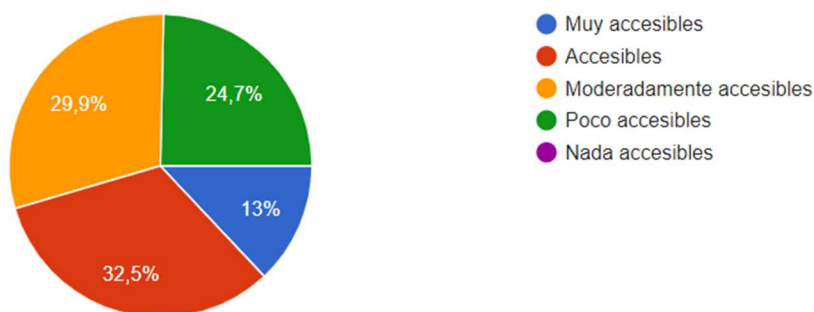


¿Le gustaría recibir más información o herramientas sobre cómo manejar sus emociones?

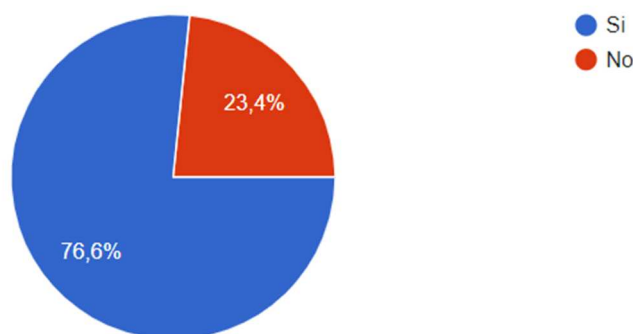
El 70% está interesado en recibir más información y muestra disposición a aprender, lo que puede abrir oportunidades para programas educativos en salud mental.



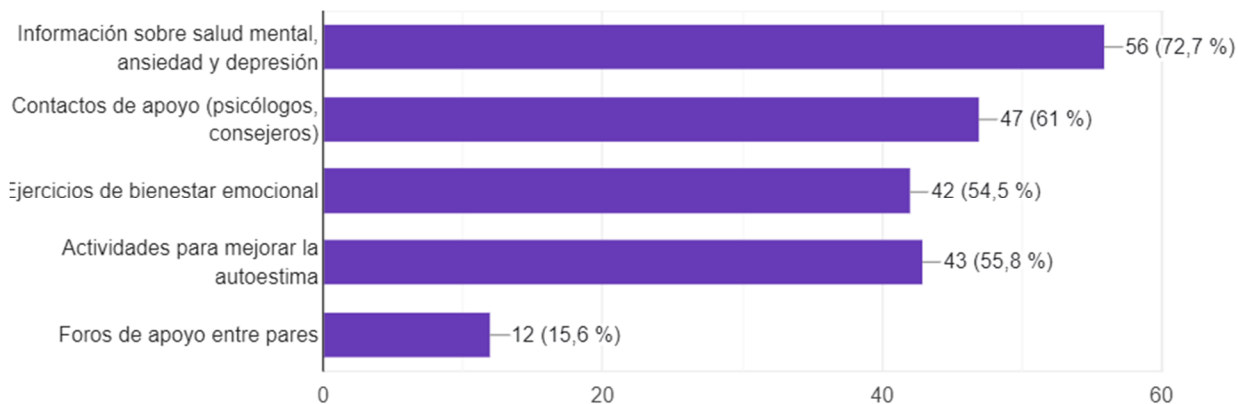
¿Qué tan accesible considera que son los recursos de su entorno para abordar temas relacionados con la salud mental? La percepción de que los recursos son poco accesibles con un 24.7% destaca la necesidad de mejorar la disponibilidad y la promoción de servicios de salud mental en las escuelas y comunidades.



¿Le gustaría tener acceso a una aplicación móvil que le ayude a gestionar su salud mental? El 76% de los encuestados muestra el interés en aplicaciones móviles resaltando una oportunidad para utilizar la tecnología como herramienta de apoyo en la salud mental.

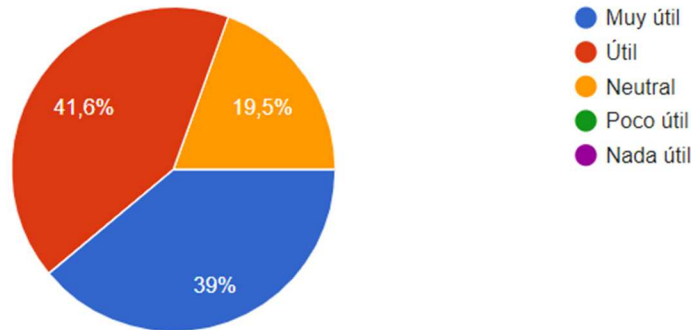


¿Qué tipo de información le gustaría que esta aplicación incluyera? (Puede seleccionar más de una opción). La preferencia por información sobre salud mental, ansiedad y autoestima muestra que los jóvenes están buscando recursos prácticos y accesibles para abordar sus preocupaciones emocionales.



¿Qué tan útil considera una aplicación móvil centrada en la prevención de enfermedades de salud mental? Una percepción positiva sobre la utilidad de una aplicación sugiere que este

tipo de intervención digital puede ser una estrategia efectiva para promover la salud mental entre los adolescentes.



Técnicas De Análisis De Datos

Para el análisis de datos recogidos en la encuesta sobre salud mental en adolescentes, se emplearon diversas técnicas de análisis cuantitativo y cualitativo. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo para identificar la frecuencia y proporción de respuestas en relación con las variables demográficas, como la edad y el género, así como la autoevaluación del estado de salud mental de los estudiantes.

Además, se utilizaron técnicas de categorización para las respuestas abiertas sobre el apoyo emocional y los recursos disponibles, lo que permitió identificar patrones comunes y preocupaciones específicas entre los adolescentes.

Finalmente, se realizó un análisis comparativo para examinar las diferencias en la percepción de la salud mental y los recursos de apoyo entre distintos grupos de edad y género lo que proporciona una perspectiva más profunda sobre las necesidades y experiencias de los jóvenes en relación con su bienestar emocional.

La salud mental de los adolescentes es un tema crítico que requiere atención urgente. Según los resultados de la encuesta, aunque la mayoría de los participantes califica su salud mental como "muy buena" o "buena", un número significativo reporta sentimientos de estrés y ansiedad. Esto indica que, a pesar de una percepción general positiva, hay un grupo considerable que enfrenta desafíos emocionales. Es esencial que las instituciones educativas y los padres estén conscientes de estos problemas para proporcionar el apoyo necesario.

El interés de los adolescentes en herramientas digitales, como aplicaciones móviles para la gestión de la salud mental, refleja una tendencia contemporánea hacia el uso de la tecnología como recurso de apoyo emocional. La encuesta revela que muchos participantes consideran que estas aplicaciones podrían ser "muy útiles" para abordar sus necesidades. Esta perspectiva sugiere que el desarrollo de plataformas digitales específicas podría ser un enfoque efectivo para brindar información y recursos accesibles. Las aplicaciones podrían incluir funcionalidades como ejercicios de bienestar emocional y contactos de apoyo, lo que facilitaría la búsqueda de ayuda.

Conclusión

Los resultados obtenidos en esta investigación destacan la relevancia de desarrollar sistemas de alerta temprana para la prevención de enfermedades de salud mental entre los jóvenes. Si bien la investigación ha aportado información valiosa sobre los factores de riesgo, como el estrés y la ansiedad, y ha mostrado el interés de los estudiantes donde se reflejó en el 76% de ellos que manifestó su disposición a usar una aplicación móvil y en soluciones

tecnológicas, aún no se ha materializado el desarrollo de la aplicación propuesta. Esto presenta una oportunidad para avanzar en la creación de herramientas digitales que faciliten la identificación temprana y el acceso a recursos de apoyo.

Ahora bien, el primer objetivo se cumplió al analizar las políticas existentes, revelando que, aunque hay recursos disponibles, estos no están distribuidos equitativamente ni tienen el alcance necesario para cubrir la demanda creciente.

Por otro lado, El segundo objetivo fue alcanzado al desarrollar un modelo teórico que permite la identificación de patrones de riesgo mediante algoritmos de aprendizaje automático. Este sistema es clave para la implementación de una alerta temprana eficaz que permita a las instituciones educativas intervenir antes de que los problemas se agraven.

Sin embargo, vale la pena indicar que mientras que en estudios recientes donde recolectaron información en diferentes aspectos entre ellos aspectos individuales, familiares y escolares, Sol, HE, Rao, Zheng, & Xiang (2025), encontraron que “el estrés, el agotamiento de los estudiantes y la conexión social eran los tres predictores más importantes de los síntomas de depresión.” (p. 227 - 233). El estudio que se desarrollo en este informa indica que aparte de los factores fisiológicos tambien es necesario validar los factores externos e internos que tienen los jóvenes de la ciudad de Bogotá, para determinar la estrategia mas idonea, para ayudar a prevenir los problemas de salud mental.

Por otro lado, según otros autores han afirmado lo siguiente: Se espera que los profesores y los padres realicen evaluaciones periódicas sobre el uso de los medios sociales durante el horario escolar y en casa, y que evalúen los conocimientos sobre los beneficios y los perjuicios del uso excesivo de los medios sociales (Fizi, Winarni, Guntur, Dewanti, & Hartanto, 2024).

Respecto a la referencia anterior, se puede reafirmar que el papel de las personas que rodean a los adolescentes en la ciudad de Bogotá es fundamental, ya que el exceso de problemas o factores externos, como por ejemplo la pobreza, las redes sociales, entre otros influye en cómo se podrían prevenir los problemas de salud en los adolescentes

En el tercer objetivo, centrado en la creación de alianzas estratégicas, no se ha cumplido del todo. Aunque se ha identificado la necesidad de colaboración entre diversos actores, las alianzas no han sido formalizadas ni estructuradas en un plan concreto para la implementación de la estrategia.

Finalmente, el cuarto objetivo, sobre el monitoreo y evaluación, fue cumplido a nivel conceptual. Aún queda por desarrollar un sistema de evaluación práctico que permita medir el impacto de la aplicación una vez implementada, pero los fundamentos para esta evaluación ya están sentados en el marco teórico del estudio.

Referencias

Adalberto Campo-Arias, E. H.-R. (2021). Revista Colombiana de Psiquiatría. *Psiquiatría cultural: más allá del DSM-5*, 138-145.

Adhanom Ghebreyesus, T. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Switzerland: World Health Organization. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

Alejandro Miranda. (27 de Septiembre de 2023). *Secretaría de Desarrollo Económico*. Obtenido de Secretaría de Desarrollo Económico: <https://desarrolloeconomico.gov.co/innovacion->

tecnologica-y-salud-mental-la-apuesta-del-distrito-para-fortalecer-el-sector-healthtech-en-bogota/

APA. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association (7a ed.)*.

Publication Manual of the American Psychological Association (7a ed.). Washington, DC.

Bello, A., & Contreras, J. (2024). *Las redes sociales y el aumento de casos de depresión, suicidio e ideación suicida en adolescentes entre los 15 y 29 años en las localidades de Suba, Chapinero y Usaquén de la ciudad de Bogotá D.C.* Obtenido de Repositorio universidad EAN: <http://hdl.handle.net/10882/13530>

Beristain, C. M. (2008). *Diálogos sobre la reparación, tomo 2*. San jose de Costarica: Unidad de Información y de Servicio Editorial del IIDH.

Brent, D. (2015). *Depression In Adolescents*.

Cao, X., Wang, L., Cao, C., Fang, R., Chen, C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2020). Depicting the associations between different forms of psychopathology in trauma-exposed adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry, 29*(6), 827 - 837. doi:10.1007/s00787-019-01400-x

CLINICA UNIVERSITARIA NAVARRA. (2023). www.cun.es. Obtenido de www.cun.es.

DANE. (2024). *DANE*. Obtenido de Departamento Administrativo Nacional de Estadística.: <https://www.dane.gov.co>

Daza, V. E., Peña, Y. A., & Urbano, M. d. (2022). *Repositorio Universidad Ean*. Obtenido de Estrés postraumático en adolescentes de la institución educativa Juan XXIII, Mercaderes, Cauca debido a Covid-19: <http://hdl.handle.net/10882/11506>

EDUCACIÓN, MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2018). *Alianza del pacífico*. Obtenido de Alianza del pacífico: <https://alianzapacifico.net/wp-content/uploads/Gu%C3%ADa-de-Colombia.pdf>

Educación, S. d. (15 de 10 de 2021). Obtenido de https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/noticia/hablemos-sobre-la-salud-mental-en-la-escuela

EUSTAT. (19 de 10 de 2024). *EUSTAT*. Obtenido de EUSTAT: https://www.eustat.eus/documentos/elem_1468/definicion.html

Fizi, R. M., Winarni, S., Guntur, Dewanti, G., & Hartanto, A. (1 de 10 de 2024). Retos. *Universitas NegeriYogyakarta*, 59, 1190 - 1197. doi:10.47197/retos.v59.109275

Fondo Monetario Internacional. (2007). *Perspectivas de la economía mundial (Fondo Monetario Internacional)*. Washington, D.C: Library of Congress. Obtenido de <https://www.imf.org/es/publications/weo?page=8>

Fondo Monetario Internacional. (2007). *Perspectivas económicas: Las Américas*. Washington, D.C.]: International Monetary Fund .

Funkhouser, C. J., Chacko, A. A., Correa, K. A., Kaiser, A. J., & Shankman, S. A. (Febrero de 2021). Unique longitudinal relationships between symptoms of psychopathology in youth: A cross-lagged panel network analysis in the ABCD study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 62, 184 -190. doi:10.1111/jcpp.13256

García, A., & Silva, P. X. (2024). *El papel de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes de 10 a 19 años, mediante un análisis de estudiantes de la Universidad Ean y el*

- colegio instituto psicológico integral IPS*. Obtenido de Repositorio de universidad EAN:
<http://hdl.handle.net/10882/13906>
- genome. (19 de 10 de 2024). *National Human Genome Research Institute*. Obtenido de National Human Genome Research Institute: <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Historial-familiar>
- Gminnova. (22 de 02 de 2024). *Salud mental en los colegios: Un desafío urgente*. Obtenido de Salud mental en los colegios: Un desafío urgente: <https://www.gminnova.com/post/salud-mental-en-los-colegios-un-desaf%3%ADo-urgente>
- Gnecco, F. S. (2024). Implicaciones de la salud mental en la educación. 1.
- Hernández Sampieri, F. C. (2014). *Metodología de la Investigación (6a ed.)*. Mexico: McGraw Hill España.
- Hill, H. (2015). Adolescentes y responsabilidades. *Diccionario de psicología del desarrollo*, 22. doi:10.17345/9788483346880
- Howard S Adelman, P. y. (2006). Howard S Adelman, PhD y Linda Taylor , PhD. *National Library of medicine*, 294-296.
- International Monetary Fund. (2023). *Regional economic outlook. Western Hemisphere : Securing low inflation and nurturing potential growth*. Washington, DC: International Monetary Fund.
- Kolk, B. v. (2014). *The Body Keeps the Score*.
- Lauren Franco . (9 de Octubre de 2023). *Periódico UNAL*. Obtenido de Periódico UNAL: <https://periodico.unal.edu.co/articulos/estudio-revela-deterioro-de-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes-en-bogota-que-esta-pasando>

Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and achievement: A 5-year longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 553-567. doi:10.1037/0022-0663.98.3.553

McGorry, G. (2016). *Youth Mental Health*.

medlineplus. (12 de 12 de 2022). *medlineplus*. Obtenido de medlineplus:

<https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-de-salud-mental/#:~:text=Una%20evaluaci%C3%B3n%20de%20salud%20mental%20es%20un%20conjunto%20est%C3%A1ndar%20de,la%20memoria%20de%20una%20persona.>

MINTIC. (19 de 10 de 2024). *mintic*. Obtenido de mintic:

<https://mintic.gov.co/portal/inicio/Glosario/T/5755:Tecnologias-de-la-Informacion-y-las-Comunicaciones-TIC>

OMS. (2019). Salud y desarrollo en la vida adulta. *Salud y desarrollo en la vida adulta*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

OMS. (03 de Junio de 2022). Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad>

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad>

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad>

OMS. (27 de 05 de 2022). *GOBIERNO DE MEXICO*. Obtenido de GOBIERNO DE MEXICO:

<https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-de-la-nutricion-28-de-mayo?idiom=es#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,las%20necesidades%20diet%C3%A1ticas%20del%20organismo%E2%80%9D.>

<https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-de-la-nutricion-28-de-mayo?idiom=es#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,las%20necesidades%20diet%C3%A1ticas%20del%20organismo%E2%80%9D.>

OMS. (17 de JUNIO de 2022). <https://www.who.int/>. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwodC2BhAHEiwAE67hJNkElb1RIVEmCtUZG-eFs0WAoDZgd2S_1QGVjWeIKY4_zfn2i_ZtCRoC7uQQAuD_BwE

OMS, & Brundtland, g. H. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001*. World Health Organization. Francia: World Health Organization. doi:2001/13757

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

Organización Mundial de la Salud. (21 de 02 de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwsc24BhDPARIsAFXqAB3-KMfNdTQDoqdcJRkER7s2TSXB-R0O2cueZKlz2b7T7BonGOJY49gaAkWWEALw_wcB

Organización Mundial de la Salud. (26 de 06 de 2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.>

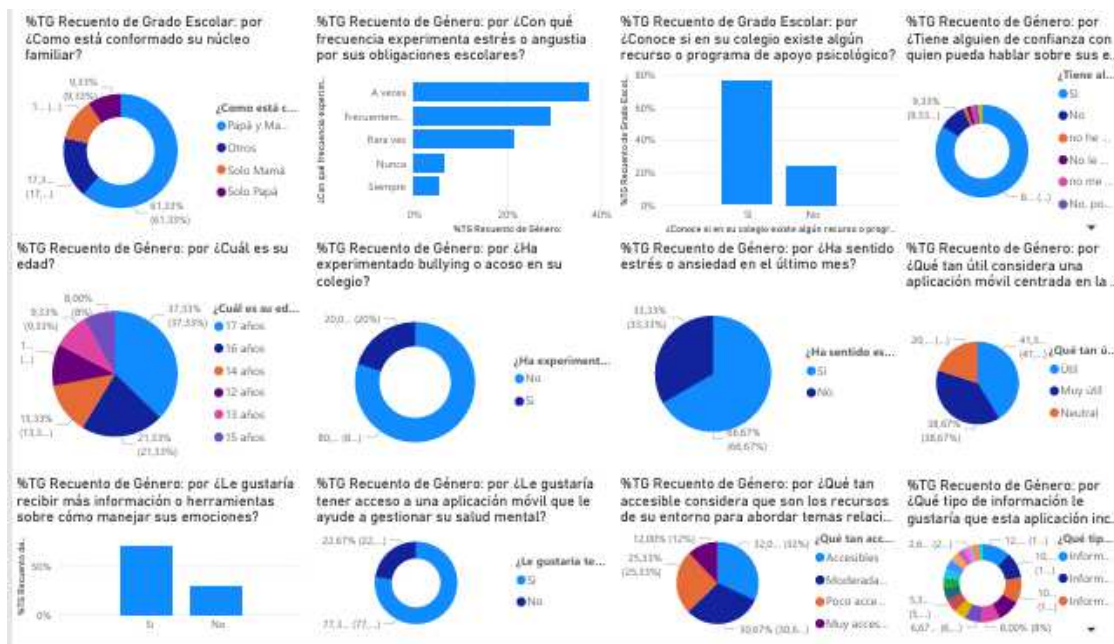
Pine, D. (2026). *The Adolescent Brain*.

- PSICOLOGOS .CO.VE. (2024). *https://psicologos.co.ve/psicologia/angustia/*. Obtenido de <https://psicologos.co.ve/psicologia/angustia/>: <https://psicologos.co.ve/psicologia/angustia/>
- Ramírez Prieto, N. P. (2019). *Posturas sobre la salud mental desde la perspectiva de expertos de diferentes enfoques de la psicología*.
- Raquel Muñoz-Mirallesa, R. O.-G.-M.-M.-M. (12 de Septiembre de 2013). *Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC*. Obtenido de <https://www.elsevier.com/es-es>: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021265671300187X>
- Salud, O. P. (2022). *https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119*. Obtenido de <https://iris.who.int/handle/10665/356118>
- Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGRAWHILLI.
- Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGRAWHILL.
- Sarmiento, M. J. (2017). Salud mental y escuela. *Programa intervenciones en salud mental*, 697-14. Obtenido de Programa intervenciones en salud mental.
- Sol, H. L., HE, F., Rao, W. W., Zheng, Y., & Xiang, Y. T. (2025). Gender differences in behavioral and emotional problems among school children and adolescents in China: National survey findings from a comparative network perspective. *Elsevier B.V.*, 227 - 233. doi:10.1016/j.jad.2024.09.067
- Steven, V. R. (2023). Identificación de patrones de riesgo asociados a la depresión y ansiedad en estudiantes de colegios públicos de Bogotá.
- UNICEF. (2020). *unicef*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/la-salud-mental-en-pocas-palabras>

Vargas, A. E. (2020). *Theoretical analysis of the impact generated on the mental health of patients with moderate depression, by meditation under ice water and chi kung izuama case.*

weisz, J. (2017). *Cognitive Behavioral Therapy For Youth.*

ANEXOS



Como se observa en la imagen gráficos de apoyo encuesta (Anexo A)