

UNIVERSIDAD EAN

SALUD MENTAL: UN DESAFÍO EN LA PANDEMIA 2020 PARA LOS ADOLESCENTES
DEL CLUB LOS MILLONARIOS - BOGOTÁ

Descripción: Estudio que pretende describir los hábitos saludables que favorecieron la salud mental en los jóvenes de 18 a 28 años de estrato medio de la ciudad de Bogotá en la pandemia 2020

AUTORES

ANDRÉS GONZÁLEZ ERAZO- ESP.GERENCIA DE PROYECTOS

ANDES GERMAN SOTO - ESP. GOBIERNO Y GERENCIA PÚBLICA

LAURA PAOLA CORTES SANCHEZ – ESP. GOBIERNO Y GERENCIA PÚBLICA

ASIGNATURA

SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN

BOGOTA, D.C. SEPTIEMBRE 2022

CONTENIDO

Resumen	3
Problema de Investigación.....	4
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos	7
Justificación	8
Marco Referencial	9
Marco Teórico	9
Estado del Arte	12
Marco Institucional.....	14
Marco Metodológico	15
Bibliografía.....	30

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Mortalidad Covid 19- Bogotá 2020.....	5
Ilustración 2 Muestra Modelo Análisis Temático de redes	21

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Variables.....	16
Tabla 2 Muestra de preguntas para Focus group	18
Tabla 3 Muestra preguntas Entrevista Semi- Estructurada.....	20

RESUMEN

La presente investigación es un estudio descriptivo cuyo propósito fue proponer una cartilla de psicoeducación que instruya los hábitos de vida saludable que favorecieron la salud mental en los jóvenes de 18 a 28 años, de estrato medio de la ciudad de Bogotá durante la pandemia de la Covid 19- en 2020. Esta pandemia altero la vida de los y las jóvenes, generando cambios en las costumbres, los hábitos y rutinas. Así mismo, aumento su presiones económicas, el aislamiento social y el temor a contagiarse. Por otro lado, el exceso de información de los canales de comunicación y el aumento desmedido de contagios a nivel nacional y municipal causaron diferentes emociones y sentimientos en la población, generando estrés, ansiedad, miedo, tristeza, soledad, especialmente en este grupo ya que se requirió de un distanciamiento social, limitando el movimiento en los colegios y las universidades, además, se limitó el espacio público y los restaurantes, los gimnasios, centros comerciales, bares entre otros acataron las medidas del gobierno nacional y cerraron sus puertas. Sin embargo, se destacan mecanismos de afrontamiento relacionados con la salud y el concepto Fitness, como alternativa preventiva a las diversas condiciones de salud mental que se presentaron en este aislamiento social. Con el fin de buscar el bienestar de las personas y favorecer la calidad de vida; la actividad física y los buenos hábitos, entre otros, se han convertido en herramientas que benefician la salud física y mental. Además, se dio prelación y reconocimiento a la importancia de mantener hábitos de vida saludables, lo que llevo a la búsqueda de diferentes herramientas que facilitaran continuar o iniciar estos hábitos y rutinas durante el aislamiento, los cuales se describen en la presente investigación.

Palabras clave: Salud mental, hábitos saludables, hábitos, fitness, salud emocional, adaptación, bienestar, Covid 19, Jóvenes

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A partir de la pandemia mundial por la Covid-19, se generaron cambios significativos en los hábitos de vida de las personas, acciones cotidianas como ir al supermercado o salir a trabajar se vieron afectadas. Para ese momento, con el fin de garantizar el bienestar de las personas y la vida, se requirió de un distanciamiento social, limitando el movimiento de la población. Los colegios y las universidades cerraron sus puertas, se limitó el espacio público, restaurantes, gimnasios y empresas también acataron las medidas del gobierno nacional.

Por ello, el aislamiento social fue una experiencia que generó efectos adversos a nivel de salud mental, definida por La Organización Mundial de la Salud (OMS) como “Un estado de bienestar en el que una persona tiene consciencia de sus propias capacidades, para sumir las diferentes situaciones de su vida y así poder trabajar de forma productiva con capacidad de contribuir al desarrollo de la sociedad” (párr. 1). En Colombia, en el artículo 3 de la Ley 1616 de 2013 se describe como:

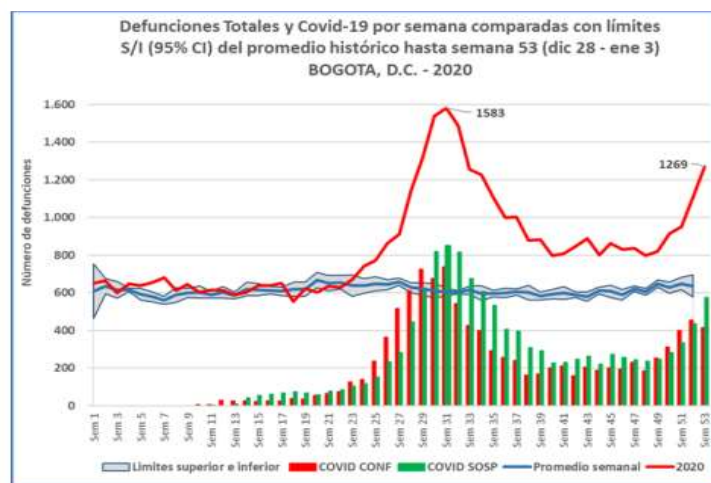
“Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad” (p. 1).

Es así como, cada individuo tiene una forma diferente de reaccionar frente al impacto psicológico causado por una epidemia como la COVID-19. La cuarentena, el aislamiento y el distanciamiento social, traen consigo algunas reacciones psicológicas y físicas, relacionadas con su estado de salud, la de sus familiares o amigos o aquellos a quien haya podido contagiar, al igual que la incertidumbre del tiempo de durabilidad de esta pandemia. Algunas de estas reacciones son la desesperación, el sentimiento de pérdida de la libertad, insomnio, aburrimiento, escasa concentración y dificultad en la toma de decisiones, irritabilidad, enojo, ansiedad, angustia por la ausencia de contacto físico o el no poder desarrollar las rutinas habituales, todo ello puede traer consigo efectos en la salud mental cuando no son bien canalizados (Marquina R, y Jaramillo L., 2020).

Adicionalmente, la contaminación de los canales de comunicación y en especial de las redes sociales difundidos de forma masiva, lograron generar temor, pensamientos negativos, sensaciones de ansiedad, tristeza, miedo, y soledad. Además, de un aumento de crisis en los trastornos de salud mental anteriores, abuso de sustancias, riesgo de recaída, abandono del tratamiento o incumplimiento del mismo. Por ello, a partir del asilamiento, se reconoce la importancia de mantener y desarrollar hábitos saludables, descritos por Sánchez y De Luna en 2015 como “todas aquellas conductas que se tienen asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social” (p,3). Teniendo en cuenta el anterior concepto se relacionan estos hábitos la alimentación, la práctica de la actividad física correctamente planificada y el descanso (Sánchez M, y De Luna E., 2015).

Esta pandemia puede aumentar indirectamente la mortalidad de otros diagnósticos físicos y mentales, así como las dificultades de acceso a la salud, la reducción de los recursos para la atención médica de rutina y de emergencia, el miedo y la evitación a acudir a centros de salud, así como la mitigación en la seguridad alimentaria de los hogares afectaron la salud de la población en general. Se reporta en 2021, de acuerdo con los datos de la Universidad Johns Hopkins, que Colombia se sitúa entre los países con mayor número de muertes totales y con más casos como lo presenta la siguiente ilustración:

Ilustración 1 Mortalidad Covid 19- Bogotá 2020



Fuente 1: Tomado de Min Salud

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/vigilancia-demografica-mortalidad-covid-19-colombia2020.pdf>

Por ello resulta prioritario preservar y promover el bienestar psicológico en tiempos de pandemia, al igual que prevenir y atender el impacto en la salud mental (Juan P. Sanabria-Mazo, 2021). Ya que según el estudio realizado Moya, Vargas y Vargas 2021, en salud mental para el DNP en alianza con la Unicef denominado ¿Cómo se relaciona la pandemia del COVID-19 con la salud mental de los colombianos? Reporto que El 52% de los hogares encuestados presentó un deterioro de la salud mental de los jóvenes durante 2020. Ahora bien, el impacto de los síntomas de salud mental presento mayores indicadores en aquellos hogares donde algún miembro perdió el empleo y en los que presentaron una disminución en sus ingreso o mayor inseguridad alimentaria. Además, estos efectos afectaron significativamente a los hogares de estrato medio. Así mismo, la pérdida de los recursos económicos y la inseguridad por los abastecimientos podrían están relacionados indicadores deficientes para la salud mental. Por ejemplo, una mayor sensación de estrés y angustia (Jones, 2017). Además, más de la mitad de los hogares entrevistados reportaron experimentar síntomas de deterioro en su salud mental en al menos un joven de su hogar es decir un 60% para noviembre en el año 2020.

Por otro lado, este estudio también reporta que los índices a nivel global en algunos trastornos como ansiedad, depresión, y estrés en general han aumentado (Salari, 2020). Además, hace una comparación con pandemias anteriores como lo son el SARS propagado en los años 2003 a 2004 y el Ébola en los años 2014 a 2016, en las cuales también se observaron deterioros significativos en la salud mental de las personas (Blendon et. al, 2004; Pellechia et al., 2015).

En Colombia, se ha evidenciado un deterioro también en la salud mental, según el reporte de la encuesta Pulso Social del Departamento Nacional de Estadística (DANE) en el cual revela cifras oficiales en febrero de 2021, los cuales indican que aproximadamente la mitad de los jóvenes encuestados, comunicaron sentir altos niveles de preocupación y nerviosismo a partir de la pandemia del 2020 (Moya, Vargas, & García, 2021).

Por ello es importante psico educar a los jóvenes de estrato medio de Bogotá sobre las estrategias de hábitos saludables que fortalezcan la salud mental en situación de riesgo. Estas estrategias pueden estar relacionadas con medidas de autocuidado, actividad física, alimentación nutricional, entornos familiares estables, relaciones sociales y de amistad saludables y tiempo de relajación entre otras (Dr. Andres J. Acosta, 2021)

A partir de lo anterior Teniendo en cuenta lo anterior esta investigación busca describir ¿Cuáles fueron los hábitos de vida saludable que favorecieron la salud mental en los jóvenes entre los 15 y 22 años del Club los Millonarios- Bogotá, durante el periodo de confinamiento en 2020 (marzo 15 al 21 de junio 2020)

Objetivo general

Proponer una cartilla de psicoeducación que instruya los hábitos de vida saludable, que favorecieron la salud mental de los adolescentes hombres entre los 15 y los 22 años del Club los Millonarios- durante el periodo de confinamiento en 2020 (marzo 15 al 21 de junio 2020)

Objetivos específicos

1. Identificar y describir 5 estrategias de los hábitos saludables que favorecieron la salud mental como estrategia de afrontamiento en adolescentes hombres entre los 15 a los 22 años del Club los Millonarios- durante el periodo de confinamiento en 2020 (marzo 15 al 21 de junio 2020)
2. Analizar las estrategias de los hábitos saludables que favorecieron la salud mental como estrategia de afrontamiento en adolescentes hombres entre los 15 a los 22 años del Club los Millonarios- durante el periodo de confinamiento en 2020 (marzo 15 al 21 de junio 2020)
3. Socializar los resultados de esta investigación con los adolescentes del club Millonarios de Bogotá.

JUSTIFICACIÓN

El presente estudio es relevante ya que permite identificar herramientas de afrontamiento que favorezcan la salud mental en situaciones de riesgo como fue la pandemia causada por la Covid 19. Es importante resaltar el papel de la salud mental hoy en día, especialmente en los jóvenes quienes están expuestos a diversas situaciones que pueden alterar su comportamiento.

Por ello es conveniente llevar a cabo esta investigación ya que es evidente que las personas mantienen un desinterés en los hábitos de vida diarios y a raíz de la pandemia aumento la monotonía, el sedentarismo y las condiciones mentales. De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social en 2020, los hábitos saludables no eran prioridad para la población objeto. Por ello en esta investigación se ilustrarán aquellas herramientas que favorecerán la salud para los jóvenes de Bogotá de estrato medio.

Por otro lado, con esta investigación se aportara a los procesos misionales de la universidad Ean, fortaleciendo el proceso de investigación, apoyando la generación de contenido científico, perteneciendo al campo de investigación ciencia tecnología e innovación del grupo GIS (Grupo de Investigación en Salud), el cual tiene como objetivo incentivar espacios de articulación entre las diferentes actividades de formación de la Universidad Ean y genera conocimiento en el campo de la salud pública, para este caso. Así mismo, permite la comprensión de los diferentes elementos y las interrelaciones que se dan, en el funcionamiento del Sistema Sanitario Colombiano, generando conocimiento para facilitar su gestión y transformación para la garantía integral del derecho a la salud de las poblaciones. Además, se desarrolla esta investigación en la línea de salud colectiva. Finalmente, el aporte de esta investigación con la especialización Gobierno y Gerencia Pública y Gerencia de proyectos permite a los investigadores en su campo laboral, gerenciar desde la gobernanza pública planes de impacto e innovación que promuevan y favorezcan la salud pública, de igual manera gestionar, proponer e implementar proyectos sostenibles en pro de la salud mental en el país.

MARCO REFERENCIAL

MARCO TEÓRICO

A finales del año 2019, en el continente asiático, específicamente en Wuhan, ciudad de China, se dio origen a una enfermedad generada por un agente zoonótico emergente, un nuevo coronavirus, al cual se le conoció como SARS-CoV-2, 2019nCoV o COVID-19. Este virus genera un síndrome o cuadro respiratorio agudo grave, en ocasiones y según su evolución es mortal.

Una vez conocida esta situación que generó alarmas, en el 2020 La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara en el mes de enero “Emergencia de salud pública de importancia internacional” reconociendo este brote como “La enfermedad COVID 19”. Debido a la velocidad de propagación y la escala de transmisión de esta enfermedad en los diferentes continentes, esta organización en este mismo año declara la COVID -19 como Pandemia. Ya que, a partir del 11 de marzo de 2020 a la OMS le habrían reportado alrededor de 125.000 casos de contagio en 118 países (Rodríguez, 2020).

Así mismo, en Colombia con la Resolución 385 del 12 de marzo 2020, el Ministerio de Salud y Protección Social (MinSalud) declaró “Estado de emergencia sanitaria”; Posteriormente se declara por medio del Decreto 417 de 2020, “Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica en todo el territorio Nacional”, considerando la toma de decisiones urgentes para la identificación, confinación, aislamiento, monitoreo de los posibles casos y tratamiento de los casos confirmados, así como, la prevención de la propagación (Decreto 147, 2020). Lo anterior generó en los ciudadanos emociones de incertidumbre, miedo y preocupación, especialmente en algunos grupos como adulto mayor, personas con comorbilidades, niños y jóvenes.

Ahora bien, la pandemia de la COVID -19 generó cambios de vida en las personas, se vieron afectadas las costumbres y los hábitos, “este término se deriva de la palabra latina, que significa tener, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido anteriormente” (Enriquez, 2015,p.6). De igual manera, las rutinas se alteraron, se aumentaron las presiones económicas, el aislamiento social y el temor a contagiarse; el exceso de información de los diferentes canales de

comunicación, en especial las redes sociales, causaron diferentes emociones y zozobra en la población, generado estrés, ansiedad, miedo, tristeza, soledad (Valencia, 2020).

Los hábitos según los autores Rincon y Enriquez en 2015 son “Una condición adquirida, aprendida, que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o a actuar de la misma forma bajo normas o circunstancias similares. Además, plantean que los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente” (p,64). Y estos en las personas conforman inifican de alguna manera la inteligencia adaptativa que inhibe o favorece la expresión de nuestros genes, es decir los hábitos inducen a una respuesta fisiológica de relajación, como la costumbre de mantener un adecuado contacto con la naturaleza o un buen ambiente. Además la práctica de hábitos de vida saludables como los físicos y mentales son herramientas claves que permiten realizar una adecuada adaptación a los nuevos contextos (Rincon y Enriquez, 2015).

Así mismo, existen diferentes tipos de hábitos tales como Hábitos físicos, los cuales involucran el cuerpo y la salud, como hacer ejercicio; **hábitos sociales:** interacción donde se involucran más de dos personas; **hábitos alimenticios:** hace referencia a la forma en que una persona suele alimentarse diariamente, lo cual es influido por la condición económica, cultural y/o religiosa a la cual pertenezca; **hábitos mentales:** son las condiciones que cada persona desarrolla para llevar a cabalidad una tarea, proyecto, o mejorar algún aspecto de su vida y **hábitos afectivos:** Es el vínculo que se construye por medio de la confianza con otro individuo. (Marina, 2012).

La cuarentena o aislamiento ha traído consigo dificultades para la salud pública a causa del aumento del sedentarismo y afectaciones psicológicas asociadas con la nueva realidad que las personas se han tenido que enfrentar a causa de la Covid – 19, muchos hábitos quedaron atrás, y estos se adaptaron a nivel físico, social, recreativo, mental y afectivo. Así, los seres humanos comenzaron a reconocer y desarrollar habilidades emocionales que permitirán vivir este nuevo momento de manera resiliente (Minsalud, 2020).

Además, es importante resaltar que el ciclo de vida adolescencia ha sido uno de los grupos fuertemente afectados en esta pandemia ya que los colegios y universidades cerraron sus puertas y abrieron una posibilidad a la virtualidad, así mismo se cancelaron eventos y actividades públicas y sociales que frecuentaba este grupo de personas, de igual manera, los gimnasios, centros deportivos y demás también se cerraron, lo que imposibilitó el relacionamiento social, generando intranquilidad emocional y ansiedades adicionales (Rodríguez, 2020).

Es así como, los jóvenes deben readaptar sus hábitos a nivel físico, social, recreativo, mentales y afectivos, comenzar a reconocer y desarrollar habilidades emocionales que les permitan vivir este nuevo momento de la vida de manera resiliente y así adaptarse a todos los cambios que deben experimentar (Minsalud, 2020).

La salud mental en esta investigación juega un papel muy importante y es defendida en este contexto y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el bienestar que una persona puede sentir del resultado del equilibrio del buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y finalmente del funcionamiento óptimo de sus habilidades individuales para llevar a cabo relaciones interpersonales, trabajar y divertirse; Lo anterior determinado por factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos (OMS, 2022).

Por otro lado, es relevante para esta investigación describir el concepto de psicoeducación como herramienta del producto. Por ello la psicoeducación es definida con una aproximación de un proceso terapéutico básico, en la cual se forma a la familia y al consultante sobre la información relevante de un diagnóstico, tratamiento o pronóstico, basados en evidencias científicas. Este término no se acuña únicamente a pacientes con algún diagnóstico específico; también, brinda una formación en diferentes acciones cotidianas de la vida de las personas que pueden ser complejas, por desconocimiento y dificultad de abordaje en momentos de crisis. Por ello se presenta esta herramienta como un modelo que involucra diferentes aspectos del individuo como lo son el cognitivo, biológico y social con el fin de lograr en casa ser la voluntad de sus actos, facilitando la calidad de vida (Godoy, 2020).

ESTADO DEL ARTE

Durante el aislamiento se vio afectada de manera significativa la salud mental al igual que la física y se evidencia en el estudio presentado por Severi & Medina (2020) el incremento de consumo de dulces, snacks, gaseosas y bebidas alcohólicas, alimentos ultra procesados, al igual que el incremento de peso y descenso del consumo de frutas y verduras en adultos como en jóvenes.

Es así, que los hábitos nutricionales pueden verse afectados también por una menor disponibilidad de productos, acceso limitado a los alimentos debido al horario restringido de apertura de las tiendas, y cambio a alimentos poco saludables. También se suma, los cierres temporales de infraestructura recreativa y deportiva para la realización de actividad física (Cossio, 2020).

Probablemente por el contexto anterior la alimentación se ha alterado mientras la crisis sanitaria, y esto a su vez afecta negativamente los hábitos saludables de las personas. Lo cual hacer relación para esta investigación a la agrupación de diferentes comportamientos y actitudes de la vida cotidiana de una persona que permite mantener su cuerpo y su mente equilibrada de manera adecuada (Águila, 2017). Es así como, La organización mundial de la salud (OMS) 2017, define la salud como “Estado de completo bienestar físico, mental y social” (p.1), este concepto va más allá de una condición de enfermedad y lo relaciona con un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, las relaciones sociales, con el medio ambiente y finalmente las acciones de prevención en salud (Sanitas, 2017).

A partir de lo anterior se idéntica al ser humano como un todo; la actividad física también es un componente esencial para prevalecer la salud mental y el estilo de vida saludable. Según la revista de Antioquia VIREF en Colombia la inactividad física origina alrededor de 3,2 millones de muertes en el mundo. Además, de ser el factor número cuatro de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Igualmente, la OMS, reporta que, el 60% de la población en el mundo, no realiza la mínima actividad física requerida para obtener beneficios para su salud. A partir de estos estudios se estima que se no se logre a meta de actividad física global establecida para 2030, la

cual pretende una reducción relativa del 15% en los hábitos de inactividad física en adultos y jóvenes (Márquez 2020).

Además, se ha identificado que reglar el ejercicio físico tiene efectos beneficiosos sobre la salud psicológica (salud mental) según el estudio “Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico” para el cual se contó con la participación de 208 estudiantes de la universidad de Aveiro (Portugal) quienes diligenciaron diferentes cuestionarios sobre estrés y estado de ánimo, arrojando que los participantes que realizaron ejercicio regularmente tienden a sentir mejor estado de salud y ánimo y menores niveles de estrés (Jiménez & Martínez, 2020).

De igual manera y con el fin de relacionar la salud mental con una perspectiva de la psicología de la salud; Moisés Mebarak, Alberto De Castro y María del Pilar Salamanca profesores del departamento de Psicología de La Universidad del Norte en Barranquilla Colombia, en 2011, prestaron un estudio denominado “Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud”, en el cual consolidaron algunos aportes investigativos a nivel general en Colombia dando a conocer que la salud mental, implica desarrollos de estilos de vida y de características personales, sociales, laborales e interpersonales integrando un bienestar biopsicosocial, es decir físico y mental. Con ello se entiende que la salud mental no solo se reduce a diagnósticos con sintomatología (P, 223).

Por otro lado y con relación a los hábitos de alimentación se reportó según el estudio “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España” con una muestra a conveniencia de hombre y mujeres menores de 18 años durante 6 semanas de confinamiento que los participantes refirieron cambios significativos en estos hábitos con mayor tendencia a consumo de alimentos que percibían saludables lo que favoreció los hábitos de vida saludables y la salud mental (Perez, 2020).

Finalmente es importante resaltar que para fortalecer la salud mental y optimizarla es importante incorporar hábitos asociados al cuidado personal incluyendo la rutina de sueño, la actividad física de manera frecuente, la alimentación balanceada, evitar el consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas, limitar el tiempo frente a las pantallas y la exposición a medios de comunicación, relajarse, mantenerse ocupado, implementar valores morales o la vida espiritual, concéntrate en los pensamientos positivos, brindar apoyo a un familiar o amigo y solicitar ayuda profesional cuando se necesite (Acosta, 2021).

MARCO INSTITUCIONAL

Ahora bien, dentro de las políticas que ha establecido el gobierno Colombiano y que impulsan el aumento de atención frente a la salud mental, el Ministerio de Salud y Protección Social cumpliendo el rol de Autoridad Sanitaria, con base en su competencia, formuló mediante un acto administrativo, políticas Nacionales de Salud Mental, aunado a ello, implementó políticas Integrales de Prevención y Atención al Consumo de Sustancias Psicoactivas, como mecanismos y/o herramientas con el objeto de que las mismas hagan un espacio en la agenda política, legislativa y pública de nuestro país.

Es así como ese tipo de canales abren un portal al goce de los Derechos a la Salud Mental de la población colombiana, y así mismo, se promueve la mencionada como elemento integral para la garantía del derecho de los sujetos individuales y colectivos cuyo fin es el de encontrar condiciones óptimas de equilibrio, desarrollo y bienestar, a través de la Ley 1751 de 2015 y Resolución 429 de 2016, adicionando lo expuesto en las normas anteriores mediante la Ley 1414 de 2010 en conjunto con la OMS.

De acuerdo a lo anterior, la entidad Profamilia y la Fundación Santo Domingo, ofrecen atención inmediata acompañada de profesionales en Psicología vía telefónica a nivel nacional con el objeto de dirigir a la población que acuda a dichos servicios de toda índole en lo que respecta a hábitos generados por la pandemia y educación e información que les permita a las personas de todo el país a identificar situaciones de tristeza, maltrato, ansiedad, incluso dudas sobre sexualidad, lo que atañe al presente proyecto en cuanto a las población joven que requiere

de esta especialidad en atención para encaminar a la estabilidad de la vida de cada ciudadano Colombiano.

Igualmente, el Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES), aprobó la implementación de una estrategia que permita atender temas como la prevención y atención integral de problemas y trastornos mentales; es una política con acciones proyectadas a 4 años con las que se busca la eficiencia de entidades relacionadas con la salud mental de la población, incluyendo los ministerios de salud, justicia, trabajo, educación, cultura, deporte, vivienda, TIC, prosperidad social, el DNP y el ICBF.

De formas como las mencionadas en los párrafos anteriores, el Gobierno Nacional ha emprendido tareas integrales para enfrentar de la mejor forma la salud mental de un país que de cada 10 personas el 10;25% padece un trastorno mental, motivo por el que aunque previo a la pandemia vivida en los últimos años, existían normas e iniciativas que perseguían un mejor control frente a la salud mental de la población, hoy en día a raíz de la emergencia sanitaria, se incrementó la mira hacia estrategias, tareas del Gobierno y las entidades Estatales con el objeto de que se optimicen las garantías de los habitantes del país en cuanto a la salud específicamente la que hoy es materia de análisis, la salud mental.

EL MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación tiene un diseño no experimental de tipo exploratorio ya que el objeto no ha sido analizado de manera profunda y se busca explorar e informar sobre un nuevo fenómeno. Así mismo, se tendrá una mejor comprensión del problema, por lo tanto, el alcance de esta investigación es identificar y describir los hábitos de vida saludable que favorecieron la salud mental en los adolescente que voluntariamente hacen parte de la muestra de esta investigación para así proponer una cartilla de psicoeducación que instruya a los adolescentes los hábitos a emplear para prevención de su la salud mental en situaciones de crisis como una pandemia.

Enfoque de investigación: El enfoque de esta investigación es cualitativo, ya que se pretende conocer la percepción de la favorabilidad del constructo hábitos de vida saludable en la salud mental de los participantes durante la pandemia de Covid- 19 en 2020.

Hipótesis: Una vez revisada la teoría de esta investigación se espera que los adolescentes de 15 a 22 años escuela de formación deportiva de Azul & Blanco Millonarios FC S.A conozcan los hábitos de vida saludable que favorecen la salud mental en situaciones de crisis como la pandemia de 2020.

Variables:

A continuación, se describen las variables empleadas en esta investigación:

Tabla 1: Variables

Variable	Conductas	Definición conceptual
Alimentación	Consumo diario de frutas y verduras	La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los participantes para conseguir nutrientes necesarios para de desarrollo vital
	Consumo diario de agua	
	Consumo de proteínas	
	Consumo diario de comidas procesadas, grasas y dulces	
	Consumo de café	
Actividad física	Actividad física y ejercicio	Movimiento corporal en la cual el participante tenga un gasto energético por gusto
	Utilización adecuada del tiempo libre	
Relajación	Actividades de ocio	Tiempo para sí mismo, minutos de tranquilidad y descanso
	Sueño y descanso	
Hábitos de higiene	Higiene corporal	Practicadas destinadas a tener una correcta limpieza del cuerpo de los participantes
Consumo de Contenido digital	Consumo de video juegos	Tiempo y frecuencia de los participante dedicado al consumo de contenido digital
	Hora de televisión	
	Tempo frente a las pantallas.	
	Ver o leer noticias	

	Consumo de contenido de redes	
Consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas	Consumo de cigarrillo	Consumo de sustancias con componentes que alteran el normal funcionamiento del sistema nervioso
	Consumo de alcohol	
	Consumo de sustancias psicoactivas	
Espiritualidad	Oración, yoga, entre otros	Espacios de espiritualidad según creencias
Estudio	Lectura	Espacios de crecimiento intelectual
	Formación Online	

Fuente: Elaboración propia

El universo de esta investigación es la escuela de formación deportiva de Azul & Blanco Millonarios FC S.A. Academia dirigida a niños y niñas de 5 a 22 años que deseen por medio de un programa deportivo estructurado desarrollar y fortalecer sus habilidades psicomotoras y sociales.

La Población son 104 adolescentes hombres quienes hacen parte de la categoría 2007, 2006, 2005, 2004; y cuenta con las siguientes características: 34 participantes de 15 años, 28 participantes de 16 años, 22 participantes de 17 años y 18 participantes de 22 años. Los cuales viven en barrios Suba Etb, Colina Campestres, Ciudad Jardín Norte, Cerditos, Tintal, Fontibón centro, Engativá, Antonio Nariño, suba rincón, Tibabuyes, Laures, Suba compartir, Prado Veraniego, Soacha, Ciudad verde, Bosa, Minuto de Dios, Bosa Alameda, Bosa José Antonio, Galán Socorro, Las Acacias, Vegas de Santamaría, Bisa Porvenir, Candelaria y Patio Bonito. Así mismo cuenta con una estratificación socioeconómica 1,2,3,4 y 5.

102 participantes cuentan con niveles de escolaridad entre Básica primaria, bachillerato y posgrado y 1 no está escolarizado, finalmente 4 de los participantes pertenecen al grupo diferencial afrocolombianos, nacionalidad colombiana

La muestra son 60 adolescentes seleccionada por conveniencia quienes aportaran de forma autónoma y voluntaria teniendo en cuenta los siguientes criterios;

- Tener entre 15 y 22 años
- Vivir en Colombia durante la pandemia de COVID-19
- Ser parte de la escuela de formación deportiva de Azul & Blanco Millonarios FC S.A
Mínimo durante los últimos 3 años

Consideraciones éticas

Para esta investigación se tendrán en cuenta aspectos éticos de acuerdo con la resolución del Ministerio de Salud No 8430 de 1933 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud” en Colombia. Así mismo a partir de la ley 1090 de 2016 “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones” A partir de ello se contó con la autorización y el consentimiento informado de los padres de los participantes, explicándoles la finalidad y el propósito del estudio. Así mismo se socializo con los adolescentes y se tomó su autorización para la participación voluntaria. Finalmente, como producto de esta investigación se aportará a los participantes el producto final “Cartilla de psi coeducación que instruya los hábitos de vida saludable, que favorecieron la salud mental en los adolescentes en momentos de crisis como lo es una pandemia

Metodología e Instrumentos para la recolección de información:

Focus group: Espacio de opinión, en el cual se busca captar el sentir, pensar y vivir de los participantes en su ambiente natural, es decir en las instalaciones de la academia deportiva del Club los Millonarios, con el fin de obtener datos cualitativos. Así mismo, puede considerarse como una entrevista grupal que utiliza el dialogo entre los participantes con el propósito de obtener información, además se centra en la colectividad y variedad de experiencias facilitando la discusión de los participantes (Hamui-Sutton, 2007).

Tabla 2 Muestra de preguntas para Focus group

<i>Variables</i>	<i>Preguntas</i>
<i>Alimentación</i>	¿Opto por cambiar sus hábitos alimenticios en pandemia? ¿Cuáles fueron esos nuevos hábitos alimenticios?

Actividad física

¿Durante la pandemia cuales fueron los métodos de prevención que utilizo para resguardar su salud mental?

Relajación

Porque el sueño era importante durante el confinamiento

Hábitos de higiene

Consumo de Contenido digital

¿En su hogar todo su grupo familiar realizo prácticas o hábitos de vida saludable o se realizaron de forma individual?

Consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas

¿En el aislamiento inicio o aumento el consumo de bebidas alcohólicas?

Espiritualidad

¿practico algún tipo de ejercicio mental, espiritual o físico para mejorar su calidad de vida durante la pandemia?

Estudio

¿Aprovecho el tiempo para inscribirse en algún curso?

Fuente: Elaboración Propia

Para la selección de información del Focus group se consolido una herramienta denominada matriz de registro de datos elaborada por los investigadores en la cual se categorizo la información obtenida teniendo en cuenta las variables presentadas por esta investigación (**Anexo 3**)

La entrevista semi-estructurada: Se puede describir como un proceso comunicativo en el cual se logra obtener información de los participantes mediante una técnica de carácter pragmático, en la cual los sujetos describen su actuar, opiniones y vivencias. Esta técnica, facilita la recolección y el análisis de información. El participante tiene plena libertad de expresión, permitiendo dar a conocer su sentir, pensar o percepción frente al objeto de estudio, lo cual evita sesgo frente a los aportes del participante (Tonon, 2008). (**Anexo 2**).

Tabla 3 Tabla 3: Muestra preguntas Entrevista Semi- Estructurada

<i>Variable</i>	<i>Pregunta</i>
<i>Datos demográficos</i>	Nombre, documento, estrato social, enfoque diferencial, lugar de residencia, teléfono, correo, enfoque diferencial
<i>Alimentación</i>	¿Cuáles Frutas consumías en el confinamiento? ¿Cuántas al día? ¿cuántas veces comías verduras a la semana? ¿En todas las comidas? ¿cuántas veces comía paquetes a la semana? ¿Recuerdas cuantas proteínas consumías al día? ¿consumías algún tipo de energizante como fe? ¿Qué alimentación crees que es saludable? ¿Cuál alimentación consideras que comías saludable en pandemia ¿Cuántas bebidas azucaradas o gaseosas bebías en la pandemia? ¿Cuáles fueron los alimentos que más consumió en confinamiento?
<i>Actividad Física</i>	¿A qué horas podía conciliar el sueño? ¿crees El confinamiento le afecto el sueño por qué? ¿Tomada siesta en confinamiento? ¿Practico pausas activas dentro de su casa, cuáles? ¿Cuántas horas a la semana haces de ejercicio? ¿Hacías algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio en confinamiento?
<i>Relajación</i>	¿Cuántas horas dormías normalmente?
<i>Consumo de Contenido digital</i>	¿Tienes televisión en tu cuarto? ¿Cuántas horas pasaba viendo la tele cada día en confinamiento Cuántas horas pasas en internet o jugando a videojuegos cada día ¿Cuántas horas pasas jugando al aire libre? ¿Cuánto tiempo destinaba para las redes sociales y contenido digital? ¿Qué clase de contenido digital consumía en el confinamiento? ¿Tienes horario en casa para cenar e irte a la cama?
<i>Hábitos de higiene</i>	¿Cuándo te lavas lavabas las manos? ¿Cuántas veces te duchabas por semana, ¿Cuándo te

La validación de este análisis de datos será por medio de triangulación de investigadores en la cual se comprueban y se cruzan los datos obtenidos involucrando a cada uno de los investigadores quienes, por medio de la matriz de recolección de datos se registran las respuestas de los participantes.

Resultados:

A continuación, se describen los resultados encontrados en la luego de la implementación de los instrumentos de recolección de información:

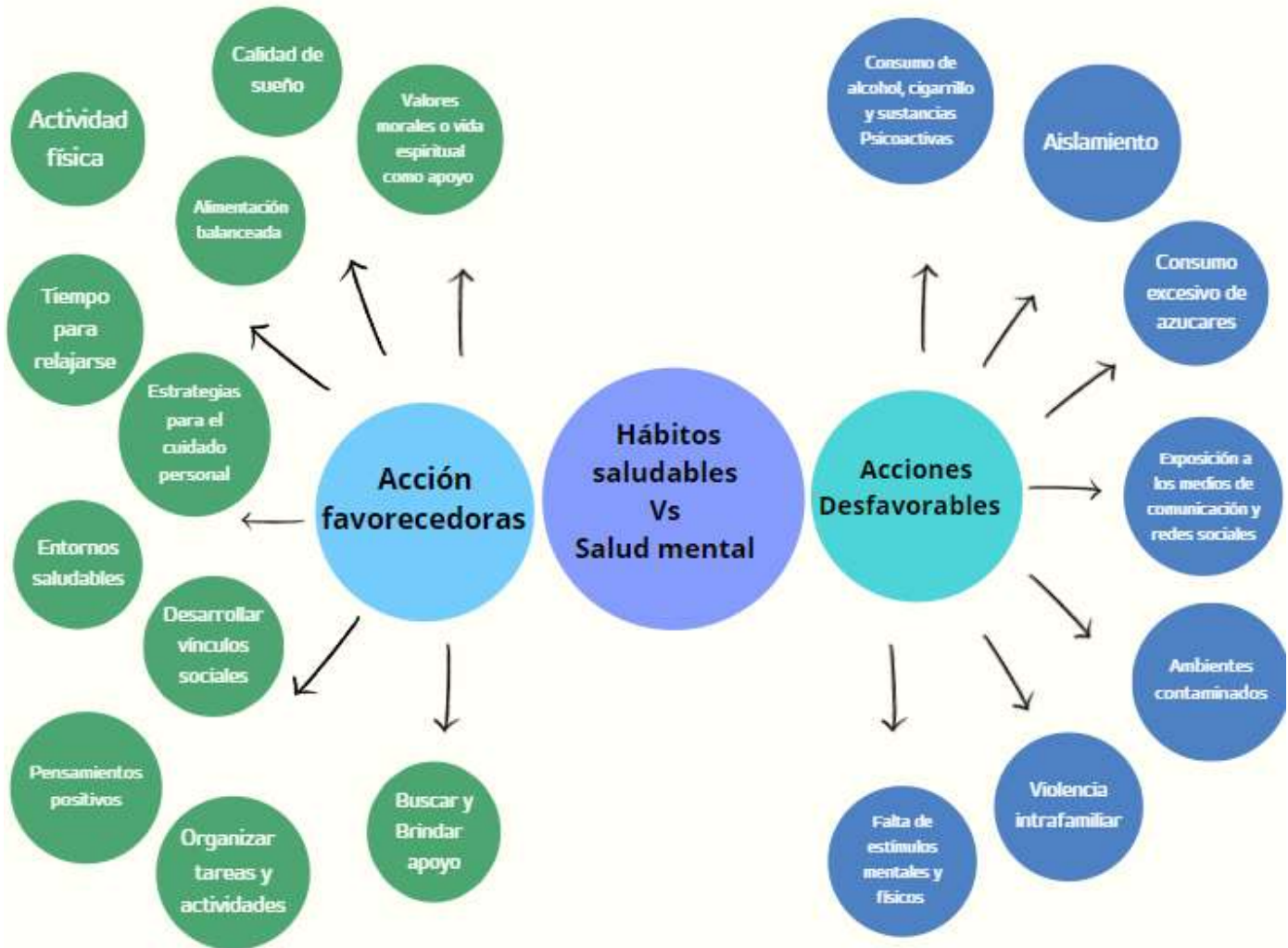
El Focus Group fue grabado en su totalidad en una duración de 1 hora contando con la totalidad de la muestra en las instalaciones de la escuela de formación deportiva de Azul & Blanco Millonarios FC S.A, descritas en la matriz de recolección de datos (Anexo) posteriormente a la codificación de la matriz y se llevó a cabo la agrupación de redes temáticas de acuerdo a la técnica empleada Análisis temático de redes propuesta por Attride-Stirling 2001.

De igual manera se llevó a cabo el proceso de entrevista semi estructurada, en compañía de la psicóloga deportiva del Club, en su ambiente natural, mediante la cual se abordó la totalidad de la muestra, realizando una entrevista semi estructurada de 25 preguntas teniendo en cuenta las variables asignadas al estudio, se llevó a cabo la agrupación de redes temáticas de acuerdo a la técnica empleada Análisis temático de redes propuesta por Attride-Stirling 2001.

Se contó con la participación de 18 personas de 16 años, 15 personas de 16 años, 18 personas de 17 años y 10 personas de 22 años, Una vez registrados y descrita la información en la matriz y en el formato de entrevista manera individual por cada uno de los investigadores se procedió a realizar la triangulación de los investigadores de manera grupal.

A partir de este ejercicio se presenta la siguiente red temática denomina “Hábitos saludables Vs Salud Mental”

Ilustración 3 Red Matriz -Análisis Variables hábitos saludables que favorecen la salud mental



Fuente 1 Elaboración propia- Datos recopilados de entrevista semi estructurada y focus group

A partir de la siguiente ilustración y teniendo en cuenta global de la red temática es ***hábitos saludables que favorecen la salud mental*** se señalan los aspectos descritos por la muestra en cada una de las variables:

Alimentación: Con relación a esta variable las personas entrevistadas aportaron información relevante para este estudio, algunos de ellos reportaron que: *“La alimentación fue muy importante porque durante el aislamiento se limitó mucho la movilidad, haciendo que nuestro cuerpo en el caso de no alimentarse bien no esté en forma, fue muy importante la alimentación para mantenernos en forma y de forma saludable”* Así mismo, reportan que *“ Yo considero que la alimentación fue muy importante en la cuarentena porque estábamos expuestos a concebir una enfermedad grave que nos llevaba prácticamente a la muerte y creo que la alimentación fue muy importante para fortalecer nuestro sistema inmunológico y así tener fortalecido nuestro cuerpo y mente y así defender contra los virus y sus enfermedades mentales”*.

Por otro lado, con relación a esta variable si identificaron aspectos no favorables para la salud mental como el consumo de *“Comidas rápidas,” “Comidas chatarra, dulces, alimentos ultra procesados y energizantes”* Sin embargo reportan algunos alimentos como *“relajantes”* durante el confinamiento como lo fueron el *“el tinto, bebidas azucaradas como la coca cola, los dulces como chocolates y gomas, té, energizantes; así como el agua y el maní”*. Además, se reportó el consumo frecuente de *“frutas, verduras y proteínas”* Teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales según la edad impartidos por la nutricionista del Club. Por ello se consolida el esquema *“alimentación balanceada”* de la red temática.

Actividad física: Para esta variable por parte de los participantes se reportó, la frecuencia mínima de 30 min por semana de ejercicio y la máxima de 1 hora. 5 días a la semana. Por otro lado, se registró frecuencias de actividad física de 2 horas, dos días a la semana, 3 veces a la semana y 1 día a la semana. Resaltando la actividad física como un hábito permanente durante el confinamiento.

De igual manera, se rescatan algunos aportes de los participantes con relación a esta variable como, *“me ayudo a mejorar la salud mental y la física” “me sentía con más energía” “me ayudaba a liberar el estrés del encierro”, “me hacía sentir bien, tanto física como mentalmente” “mejoraba el estrés”, “ nos quitó la ansiedad”, “me alegraba más y distraía de*

la situación que estaba pasando”, “me ayudo bastante para subir el ánimo en momentos tristes que pasaron y me subió el autoestima”, “fue muy buena porque me pude mantener bastante activo y era una actividad desestresante” y finalmente “Me ponía más alegre y activo”

En esta variable se evidencia reportes de percepción positivos, ítem importante en el fortalecimiento de la salud mental descrito en la teoría y evidenciado en la implementación de los instrumentos de recolección de información. A partir de lo anterior se constituyó el esquema de la red temática “actividad física” la cual hace un aporte favorable a la salud mental.

Relajación: Con relación a esta variable se indago inicialmente por hábitos relacionados con el sueño, identificando que la rutina y el estar en casa permitió cambiar los tiempos del mismo, con relación a la anterior afirmación los participantes reportaron que su rutina de sueño fue muy fluctuante, logrando conciliar el sueño a altas horas de la noche, *“ me dormía muy tarde”, “ a las 12 de la media noche o más”, “muy tarde, por la madrugada”, “casi a las once de la noche” “tarde, más de las 11 de la noche”*; comentan algunos participantes.

De igual manera se destaca un reporte quien opino: *“...Porque hasta el tiempo de ocio permitía que descansáramos de nuestros pensamientos y lo que recibíamos diario en noticias y redes sociales, toda actividad de relajación hasta el descanso, es fundamental para una buena salud mental”, reduciendo así el tiempo de sueño de 4 a 6 hora al día*

Por otro lado, al indagar sobre las afectaciones en este habito en el confinamiento los participantes reportaron *“no tenía un orden exacto de cosas que hacer, dormía a horas diferentes”, “Estando en casa no había mucho que hacer y producía ansiedad y no lograba dormir” “la incertidumbre de no saber cuándo todo se iba a normalizar no me dejaba dormir” “las jornadas largas, tensión permanente y ansiedad”, “si me afecto el estrés no era fácil dormirme”*.

Teniendo en cuenta lo anterior se plantean el esquema “calidad del sueño” y “tiempo para relajarse en las cuales se propone la importancia de acostarse y levantarse a la misma hora, fijarse tiempos de descanso entre actividad, especialmente en la noche (ilustración 4).

Consumo de Contenido digital: a partir de esta variable se logró identificar un aproximado de tiempo frente a pantallas siendo 16 horas el tiempo máximo, algunos reportes frente a esta variable fueron: *“casi todo el día”, “4 horas en video juegos”, “casi todo el día por aburrimiento”, “desde que despertaba hasta que dormía”, “la mayoría del tiempo o del día”, “gran parte del día”*.

De igual manera se indago sobre el contenido consumido, identificando *“contenido digital mucho”, “Redes sociales” “Netflix” video juegos, plataformas digitales, YouTube*. Con relación a esta variable se plantea el esquema *“organizar tareas y actividades”* (ilustración 4)

Hábitos de higiene: Para esta variable se indago sobre hábitos relaciones con el aseo corporal, aseo de diente, manos y cuerpo en general, para lo cual se envió en los reportes la importancia de estas rutinas todos los días a la semana *“ siento que bañarme me hacía sentir bien, me despertaba el ánimo” “me bañaba todos los días y eso me daba energía” “ sentirme limpio me hacía relajarme y sentirme bien en medio de todo”* es así , que se identifica permanencia en la rutina, además de nuevos hábitos como el lavado de manos permanente y el uso de tapabocas para la protección personal. Una vez analizada esta variable se constituye la red *“estrategias para el cuidado personal”* (Ilustración 4).

Consumo de Cigarrillo, alcohol y sustancias Psicoactivas: Con relación a esta variable no se identificaron registros positivos de consumo de cigarrillo, alcohol o sustancias psicoactivas por parte de los participantes. Se interpreta que puede haber afectado el contexto natural, la presencia de la psicóloga del club y la discapacidad social. Partiendo de lo anterior se proyecta el esquema *“entornos saludables”* para la red temática.

Espiritualidad: Para esta variable se indagaron contribuciones de los mismos en la salud mental de los participantes obteniendo algunas respuestas como *“Me daba tranquilidad”, “Creo que lo más importante fue sentirnos protegidos, y tener paz”, “ Sensibilidad y necesidad de proteger mi familia de situaciones difíciles, refugiándonos en oración y devoción” , “Estuve calmado y no entre en pánico”, “Tranquilidad mental”, “ autogestión emocional”, “Generaba Tranquilidad”, la fe hacia Dios me ayudó a sentir tranquilidad y no desesperar “Así mismo una frases*

significativa para rescatar de esta variable fue: *“La espiritualidad, me conectó con una parte de mí a la que no le prestaba mucha atención pero que se volvió importante cuando de mantenerse tranquilo y con certeza de que íbamos a estar mejor se trataba, entonces fue indispensable conocer mi área espiritual y emocional”*. A partir de esta variable se consolidó el esquema *“valores morales o vida espiritual como apoyo”* (Ilustración 4). De esta manera se interpreta como favorables para la salud mental.

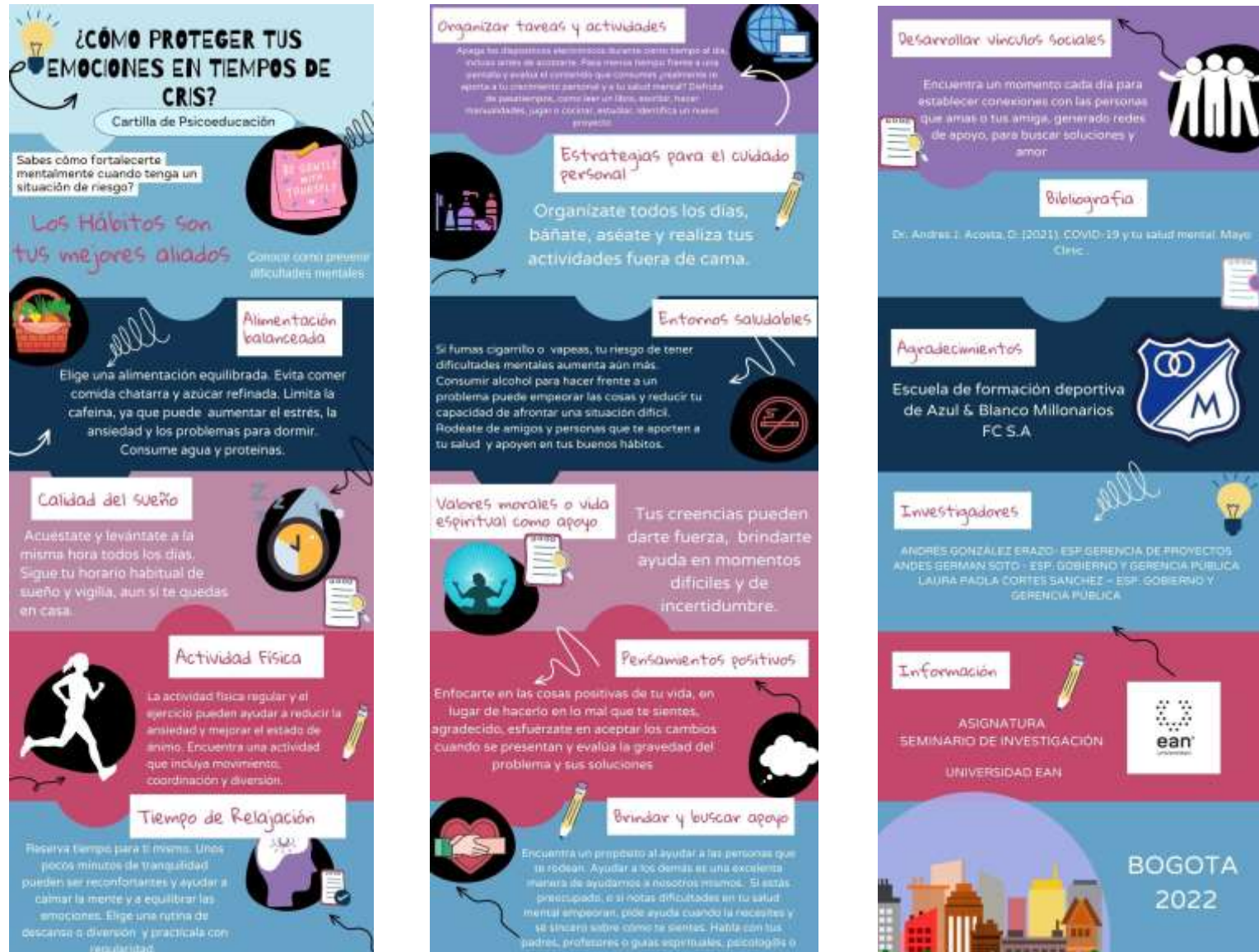
Estudio: Para esta variable se obtuvieron los siguientes aportes *“Yo conocí libros de historias sobre superación personal, crecimiento personal y sobre personas que alcanzaron el éxito con disciplina, aparte de que leer me tranquilizaba y era como estar concentrado en otra cosa que no fuera todo lo que estábamos viviendo”, “lectura, aprendizaje de idiomas, cursos me distrajeron y tranquilizaron” “cursos de guitarra, muy relajantes y evitan el estrés”*. A partir de este análisis se percibe positivo este hábito para fortalecer la salud mental y se complementa el esquema *“organizar tareas y actividades”* (Ilustración 4)

Una terminado el análisis de resultados de la aplicación de los instrumentos de recolección de información se identificaron variables no contempladas inicialmente en este estudio, las cuales permitieron construir los esquemas *“pensamientos positivos”, “brindar y buscar apoyo”* y *“desarrollar vínculos sociales”* en la red matriz *“Hábitos vs salud mental”* los cuales se describirán en la cartilla de psicoeducación (Ilustración 4).

Cartilla Psicoeducación

A continuación, se presenta cartilla formativa de psicoeducación (Anexo 1) en la cual se instruyen los hábitos de vida saludable, que favorecieron la salud mental de los adolescentes hombres entre los 15 y los 22 años del Club los Millonarios- durante el periodo de confinamiento en 2020 (marzo 15 al 21 de junio 2020)

Ilustración 4 Carilla de Psicoeducación - Hábitos saludables que favorecen la salud mental



¿CÓMO PROTEGER TUS EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS?
Cartilla de Psicoeducación

Sabes cómo fortalecerte mentalmente cuando tengas un situación de riesgo?

Los Hábitos son tus mejores aliados
Conoce cómo prevenir dificultades mentales.

Alimentación balanceada
Elige una alimentación equilibrada. Evita comer comida chatarra y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede aumentar el estrés, la ansiedad y los problemas para dormir. Consume agua y proteínas.

Calidad del sueño
Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Sigue tu horario habitual de sueño y vigila, aun si te quedas en casa.

Actividad Física
La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encuentra una actividad que incluya movimiento, coordinación y diversión.

Tiempo de Relajación
Reserva tiempo para ti mismo. Unos pocos minutos de tranquilidad pueden ser reconfortantes y ayudar a calmar la mente y a equilibrar las emociones. Elige una rutina de descanso o diversión, y practícala con regularidad.

Organizar tareas y actividades
Agrega las actividades eliminadas durante el tiempo de día, indica áreas de acción. Para menos tiempo frente a una pantalla y evaluar el contenido que consumes, priorízalo te aporta a tu crecimiento personal y a tu salud mental? Dificultad de pensamientos, como leer un libro, escuchar, hacer manualidades, jugar o cocinar, estudia, identifica un nuevo proyecto.

Estrategias para el cuidado personal
Organízate todos los días, báñate, asíate y realiza tus actividades fuera de cama.

Entornos saludables
Si fumas cigarrillo o vapeas, tu riesgo de tener dificultades mentales aumenta aún más. Consumir alcohol para hacer frente a un problema puede empeorar las cosas y reducir tu capacidad de afrontar una situación difícil. Rodéate de amigos y personas que te aporten a tu salud, y apoyen en tus buenos hábitos.

Valores morales o vida espiritual como apoyo
Tus creencias pueden darte fuerza, brindarte ayuda en momentos difíciles y de incertidumbre.

Pensamientos positivos
Enfócate en las cosas positivas de tu vida, en lugar de hacerlo en lo mal que te sientes, agradecido, esfuerzate en aceptar los cambios cuando se presentan y evalúa la gravedad del problema y sus soluciones.

Brindar y buscar apoyo
Encuentra un pretexto al ayudar a las personas que te rodean. Ayudar a los demás es una excelente manera de ayudarnos a nosotros mismos. Si estás preocupado, o si notas dificultades en tu salud mental empeoran, pide ayuda cuando la necesites y sé sincero sobre cómo te sientes. Habla con tus padres, profesores o guías espirituales, psicólogos o

Desarrollar vínculos sociales
Encuentra un momento cada día para establecer conexiones con las personas que amas o tus amigos, generado redes de apoyo, para buscar soluciones y amor.

Bibliografía
Dr. Andrés J. Acosta, G. (2021). COVID-19 y tu salud mental. Mayo Clinic.

Agradecimientos
Escuela de formación deportiva de Azul & Blanco Millonarios F.C.S.A.

Investigadores
ANDRES GONZALEZ ERAZO - ESP. GERENCIA DE PROYECTOS
ANDES GERMAN SOTO - ESP. GOBIERNO Y GERENCIA PUBLICA
LAURA PAOLA CORTES SANCHEZ - ESP. GOBIERNO Y GERENCIA PUBLICA

Información
ASIGNATURA SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD EAN

BOGOTA 2022

Fuente 2 elaboración propia

Discusión

A partir de la anterior investigación se hace necesaria la implementación de estrategias de prevención y atención integral, para prevenir las situaciones de riesgo derivadas de la pandemia y el confinamiento, tanto las personales como las colectivas para este grupo de adolescentes.

Adicionalmente a pesar de las motivaciones y aprendizajes en medio de la experiencia del confinamiento se identificaron y describieron por parte de los participante reportes de sentimientos y pensamientos asociados a muerte lo que genero miedo, insomnio, estrés y ansiedad el cual se potenciaba día con día debido a la información que se transmitía más visiblemente en todos los medios de comunicación, acción que se evidencian en la teoría reportado por Acosta,2021. Era importante limitar por parte de los cuidadores el tiempo frente a las pantallas y la exposición a medios de comunicación; también argumentado por Sánchez M, y De Luna E., 2015. Que la contaminación de estos canales lograba generar temor, pensamientos negativos, sensaciones de ansiedad, tristeza, miedo, y soledad. Sin embargo, los participantes estuvieron expuestos a tiempo prolongado de pantallas, medios de comunicación y redes sociales.

Así mismo, y aunque en este caso, al ser deportistas, no hubo se reporte de ingesta de alcohol, tabaco o sustancias psicoactivas, si están a la vista y debe también brindarse un apoyo en cuanto a las formas en las que pueden canalizarse las emociones o los pensamientos que detonan las enfermedades mentales, ya que como lo argumento Acosta,2021. Este es un elemento negativo para la salud mental en las diferentes etapas de la vida en especial la adolescencia.

Por otro lado, el apoyo de actividades extracurriculares virtuales dictadas por los colegios, la Academia de Millonarios FC, fue un apoyo físico y emocional, logrando mantener rutinas de actividad física y alimentación balanceada. Lo que favorece la salud mental, como lo argumento Jiménez & Martínez, 2020. “quienes regularmente tienden a sentir mejor estado de salud y ánimo y menores niveles de estrés” al realizar actividad física, evidenciado en el análisis de resultados de este estudio.

Adicionalmente, se evidencio un aspecto importante frente a los hábitos afectivos y la importancia de generar redes de apoyo y ayuda para los demás, reportado por los participantes y argumentado teóricamente por Marina, 2012, quien proponía que estos hábitos son el vínculo que se construye por medio de la confianza con otro individuo y generan armonía mental.

Finalmente, es importante visibilizar las dificultades mentales para así generar acciones de salud públicas desde la academia que la favorezcan la salud mental y las diversas cnficiones en el país. De igual manera, psicoeducar a los padres, cuidadores y maestros de la importancia de promover hábitos saludables en casa y su beneficio para la salud mental y física desde temprana edad, por medio de ellos podemos prevenir dificultades y enfermedades metales de gran magnitud como la ansiedad, depresión, pánico entre otras.

BIBLIOGRAFIA

Dr. Andres J. Acosta, D. (2021). COVID-19 y tu salud mental. Mayo Clinic .

Decreto. (17 de Marzo de 2020). Decreto 417 de 2020. Bogota , Colombia .

Consejo Nacional de Política Económica y Social, Estrategia para la Promoción de la Salud Mental en Colombia, Bogotá, abril de 2020.

<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf>

Fundación vivo sano. (Septiembre; 2018). Hábitos para sanar la vida. Recuperado de <https://bit.ly/35B4XbT>

Godoy, D. (2020). Psychoeducation in mental health: a tool for families and patients. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 169-173.

Hamui-Sutton, A. (2007). Focus groups technique. *Investigación en educación médica- Versión On-line ISSN 2007-5057*, 10.

Jiménez, & Martínez. (2020). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health*, 185-202.

Joan Cornet Prat, Community of Insurance. (Enero; 2018). Los cambios de conducta para mejorar la salud y las tecnologías digitales. Recuperado de <https://bit.ly/3mmEQvy>

Juan P. Sanabria-Mazo, B. U.-A.-G. (2021). *Impacto de la Pandemia Covid -19 en la Salud mental en Colombia* . Barcelona : Colpsic.

Lizardi-Gómez. (2016). El análisis de redes: qué es, orígenes, crecimiento. *Pensando Psicología*, Volumen 12.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (Abril 2019). Alimentación y nutrición. Recuperado de <https://bit.ly/3mkEAwU>

Marquina Medina, R, y Valverde, L.J. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *Scielo*, (3), 1-12.

Manuel Jiménez, P. M. (2020). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health*, 185-202.

Marco C. (2020), Estilos de vida en cuarentena. Revista peruana de ciencias de la actividad física y el deporte. (Volumen 8, Número 1, 2021) Recuperado de: <https://bit.ly/2FWir7C>

Marina, J.A (2012). Los hábitos, clave del aprendizaje. Recuperado de <https://bit.ly/33FZ4aY>

Minsalud. (2020). La adaptación del ser humano frente a una nueva normalidad. CE Noticias Financieras. Recuperado de <https://n9.cl/j2fb4>

Ministerio de Salud y Protección Social (mayo, 2020). Decálogo de la Actividad Física. Recuperado de <https://bit.ly/2CMdcGj>

Moya, A., Vargas, J. F., & García, M. R. (2021). ¿Cómo se relaciona la pandemia del COVID-19 con la salud. *IPA*, 7.

Moisés Mebarak, A. D. (2011). Mental health: an approach from the current perspective of health psychology. *Psicología desde el Caribe*, 223.

OMS. (2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about>

Rodríguez, J. H. (2020). Impact of COVID-19 on people's mental health. *Medicentro Electrónica*, Vol-24.

Perez, R. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26.

Rodríguez, J. H. (2020). Impact of COVID-19 on people's mental health. *Medicentro Electrónica*, Vol-24.

Sánchez Ojeda, M.A y De Luna Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, (1911), 1910 - 1919

Severi, C., & Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: *Anales De La Facultad De Medicina, Universidad De La República, Uruguay*, 7(1), e2020v7n1a15. Recuperado de <https://n9.cl/wmmt>

Tonon, G. (Agosto de 2008). *REFLEXIONES LATINOAMERICANAS SOBRE*. Obtenido de https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48

Valencia, J. G. (2020). Mental health research during the COVID-19 pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría* , 221-222.

Villaquirán Hurtado AF, Ramos OA, Jácome SJ, Meza MdelM. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev. CES Med.* 2020; Especial Covid-19: 51-58 Recuperado de: <https://bit.ly/35Sni4k>

Universidad CES, grupo de investigación en salud mental, Medellín 2021, Programas y Estrategias para el Fortalecimiento de la Salud Mental en Personal de la Salud en relación con el COVID - 19.
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5442/Programas%20y%20estrategias%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20salud%20mental%20en%20personal%20de%20la%20salud..pdf?sequence=1&isAllowed=y>