

Salud mental en adolescentes post COVID -19

Autores:

Sandro Fernando Meneses Arismendy.

Karen Natalia Young González.

Martin Leonardo Sarmiento Martínez.

Mónica Natalia Marulanda Castro.

Nidia Bayona Guerrero.

Escuela ESCISA, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Grupo: 151517165_1

Curso: Diplomado de Profundización en comunicación en salud

Tutora: Martha Lucia Ospina

13 de junio del 2022

Resumen

La salud mental, al igual que la física, se vio afectada por la pandemia COVID 19, en un mayor porcentaje en los adolescentes, cabe aclarar que es de vital importancia el manejo comunicativo que se le ha dado a través de las redes sociales con fenómenos actuales como los tik toker, que pueden impactar desde su quehacer al afrontamiento de esta situación; en la institución Jesús maría del rosal de la ciudad de Medellín, se proporcionan espacios y herramientas que permitan el abordaje de la salud mental post COVID 19.

Palabras claves: salud mental, COVID 19, adolescentes, ayuda, padres, hijos, depresión, ansiedad.

Abstract

Mental health, as well as physical health, was affected by the pandemic COVID 19, in a higher percentage in adolescents, it should be noted that it is of vital importance the communicative management that has been given through social networks with current phenomena such as tik token, that can impact from their task to the face of this situation; in the Jesús María del Rosal institution of the city of Medellín, spaces and tools are provided that allow the approach of mental health post COVID 19.

Keywords: mental health, covid 19, teens, help, parents, children, depression, anxiety

Tabla de contenido

Salud Mental en Adolescentes Post COVID	1
Resumen	2
Abstract	3
Tabla de contenido	4
Tabla de figuras	5
Introducción	6
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Descripción de la Problemática	9
Definición Metodológica	12
Población Objetivo	12
Actores de la Propuesta	13
Estrategias	14
Resultados	19
Conclusiones	20
Referencias Bibliográficas	21

Tabla de figuras

Volantes sobre el tema de la salud mental	16
Posters sobre el tema de la salud mental	16
Cartilla sobre el tema de la salud mental	17

Introducción

El presente documento plantea una propuesta de intervención para fortalecer la comunicación en salud sobre la salud mental a partir del análisis de situación en salud ASIS*¹ del departamento de Antioquia, teniendo en cuenta que Muchas de estas enfermedades provocan períodos de incapacidad temporal, que requieren de manejo especializado, pero no significa necesariamente, que no se podrá continuar con sus actividades cotidianas, laborales, familiares, etc., luego de que pase el episodio. (Loboto, 2019).

Se considera un problema de salud pública no solo en Colombia si no en todo el mundo, que se incrementó con la pandemia del COVID 19, además de las diferentes rutinas que se establecieron para dar continuidad a las nuevas formas de vida post pandemia.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia 2021 explica que: Después del COVID-19 ha puesto en riesgo el bienestar de toda una generación. Incluso antes de la pandemia, demasiados niños, niñas y adolescentes llevaban la carga de las enfermedades mentales sin apoyo. En América Latina y el Caribe, se estima que el 15% de los niños, niñas y adolescentes de entre 10 a 19 años (alrededor de 16 millones) viven con un trastorno mental diagnosticado. Eso es más alto que el promedio mundial de alrededor del 13 por ciento. (p. 1-2).

¹ (Análisis de Situación de Salud) Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.

Este documento enfocara su análisis en la situación de salud mental de las adolescentes de la institución educativa Jesús María el Rosal, ubicada en el municipio de Medellín; generando una propuesta de intervención comunicativa que impacte en los múltiples tratamientos y/o manifestaciones de la salud mental del alumnado de dicha institución.

Objetivos

Objetivo general

Plantear una propuesta de intervención comunicativa que fortalezca el abordaje de la salud mental a nivel de sensibilización, promoción y prevención con los adolescentes de la institución educativa Jesús maría el rosal de la ciudad de Medellín.

Objetivos específicos

- Identificar una problemática de salud mental presentada en la institución educativa Jesús maría del rosal de la ciudad de Medellín, a la luz del análisis de la situación de salud del departamento de Antioquia.
- Analizar las consecuencias en salud mental de los adolescentes post COVID 19, como principal causa de deterioro de esta.
- Plantear una metodología de intervención comunicativa que fortalezca el abordaje de la salud mental, por parte de todos los actores de la institución educativa Jesús maría el rosal de la ciudad de Medellín.

Descripción de la problemática

Los trastornos de salud mental constituyen uno de los mayores problemas de salud en todo el mundo, por lo tanto, representan un reto en términos de políticas de salud, así como en la planificación de servicios. Este tipo de patologías son causales de sufrimiento y discapacidades (28,0% del total de la discapacidad causada por enfermedades) y son responsables del 11,5% de la carga global de las enfermedades. (OPS, 2020).

La salud mental, al igual que la física, es de vital importancia en el ser humano, aunque la primera determina nuestro accionar frente a la realidad, algunos trastornos, como depresión y ansiedad, tuvieron un alza con la pandemia del COVID 19, no solo a sus inicios sino en los nuevos estilos de vida y rutinas post pandemia.

El Banco Mundial (2017) ha estimado que los trastornos mentales son responsables del 8,0% de los años de vida saludable perdidos, proporción mayor que la atribuida al cáncer (5,2%) o a las enfermedades cardiovasculares (2,6%). Solo en el continente americano, se estima que 400 millones de personas sufren actualmente de patologías psiquiátricas convirtiendo la prevención, atención y rehabilitación de estos trastornos en un problema sanitario creciente en América Latina y el Caribe”. (Márquez y Dutta, 2017).

De acuerdo a lo anterior, en los últimos años se aborda el tema de la salud mental desde la prevención, es decir, se visualiza como un asunto que puede ser abordado con antelación, teniendo más éxito que si es abordado en su punto más álgido, es por esta razón, que se aúnan esfuerzos desde los programas y gobiernos que apunten a la

afloración de emociones y manifestación de comportamientos que permitan evaluar al usuario, conocer su estado y otorgar herramientas de intervención que apunten a que no siga creciendo dicha problemática.

En Colombia, la Política Nacional de Salud Mental, revela información epidemiológica en donde se establece una alta prevalencia de alteraciones de salud mental en la población general y un aumento progresivo en su incidencia como resultado de múltiples factores relacionados con la transición de la salud de los colombianos. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

En particular, en la ciudad de Medellín se hizo un llamado desde la Personería de Medellín a las instituciones educativas para que emprendan todas las acciones necesarias que permitan solucionar el grave aumento de los riesgos en la salud mental de niños y adolescentes en edad escolar en la ciudad, puntualizando en las consecuencias que trajo el aislamiento y las nuevas formas de escolarización durante y después del COVID 19.

Puntualizando en la institución educativa Jesús María el Rosal de Medellín, Desde hace casi medio siglo las Religiosas llegaron al sector con el legado de su Fundadora Santa Claudina Thévenet y permearon la formación de las instituciones que dieron origen a la hoy llamada Institución Educativa Jesús María el Rosal, con los principios y valores de AMOR, PERDON, PREVENCIÓN, ESPIRITU DE FAMILIA, que han calado en la gran familia Jesús María, logrando que sus egresadas y su entorno mejoren su calidad de vida. (Colegio Jesús María el Rosal, 2019)

Este año 2022, la institución educativa acato el llamado de la secretaria de educación y el gobierno nacional de empezar clases en total presencialidad, pero en el primer trimestre del año los comportamientos de un 40% de las adolescente empezó

alarmar a las partes directivas, psicólogos, y profesores de la institución, mayormente estos comportamientos fueron asociados a la salud mental de las adolescentes, puntualizando e identificando las problemáticas como son: la dificultad en socializar después de la pandemia por el COVID-19, la depresión, la ansiedad y el consumo de sustancias psicoactivas.

Definición metodológica

Población objetivo.

Esta propuesta de intervención está dirigida a las adolescentes de la institución Jesús María el Rosal de la ciudad de Medellín, donde se está observando una gran problemática en el estado mental del alumnado; para estabilizar los niveles de salud mental es indispensable que se encuentren en un ambiente sano, aceptable y llevadero, buscando siempre su bienestar, donde puedan expresar todas y cada una de sus emociones sin miedo, aunque se evidencia, en la mayoría de las adolescentes optan por no buscar ayuda y quedarse calladas ante esta situación, por miedo al rechazo, a la burla o simplemente a ser juzgadas y no ser entendidas.

Para esta propuesta, se selecciona el modelo de etapas del cambio, desarrollada por James Prochaska y Carlo Diclemente; la cual, tiene como objetivo lograr una conducta saludable, formulando hipótesis de que los cambios de conducta siguen una serie de etapas estandarizadas, tanto espontáneamente como en aquellos que siguen recomendaciones terapéuticas, Además teniendo como apoyo el impacto que generan los medios de comunicación frente a los adolescentes.

Esta teoría de motivación es vital en los primeros momentos de la comunicación, Puesto que cualquier cambio personal exige compromiso, tiempo, energía y estrategias claras y realistas, reconociendo las posibles dificultades que se puedan presentar durante el proceso.

Actores de la propuesta

Los actores de la propuesta son los psicólogos que hacen parte de la institución educativa, cuyo objetivo principal es identificar posibles riesgos, sensibilizar frente a la salud mental y sus posibles consecuencias, realizando talleres educativos, ofreciendo charlas o capacitaciones en cada aula fortaleciendo la expresión y comunicación del tema dentro de la institución.

La tecnología y el uso de ella, específicamente de las redes sociales (Instagram, tik-tok y canales de YouTube), hacen parte de las nuevas formas de comunicación que usan los adolescentes para aflorar y abordar problemáticas, por esta razón, es de vital importancia que los influencer, YouTubers, se vinculen en dicha problemática, con el fin de llegar a la población objeto (adolescentes) de una forma diferente, dinámica y eficaz, que se evidencie la importancia de aunar esfuerzos para que la salud mental se trabaje desde la prevención, al igual que enlazar los diferentes programas establecidos por la alcaldía de Medellín y los entes gubernamentales.

Estrategias

- Vincular a los padres de familia en la realización de talleres pedagógicos junto a sus hijos que cursen secundaria en la institución educativa Jesús María el Rosal de Medellín, contribuyendo a que se conozca que está pasando con la salud mental de los adolescentes, ejemplo de esto es el siguiente taller pedagógico:
https://issuu.com/microbiolog/docs/taller_pedag_gico.docx
- Es fundamental tener en cuenta la opinión y saberes previos de los estudiantes acerca de la salud mental, considerando, según su punto de vista, que está influyendo o causando la problemática, de este modo, abordar el tema de manera preventiva desde las causas y consecuencias a través de encuestas, que sean contestadas por las alumnas en compañía de sus padres, enviadas directamente al correo institucional de cada estudiante, propiciando una intervención en tiempo real con la población estudiantil.
- Aprovechando la revolución de la comunicación 4.0 y el acceso a redes sociales de los adolescentes, implementar un chat Bot vía WhatsApp, propiamente del colegio con concejos, información y orientación sobre la salud mental, para el abordaje de la problemática, como se referencia a continuación, Chatbot: <https://youtu.be/JDOfdY3S-P4>
- Lograr la producción de un video interactivo, con la participación de influencer, tiktoker, que llegue a todas las poblaciones, en especial a los adolescentes de la institución, que contenga información creativa y llamativa, donde se invite a no guardar silencio, expresar emociones y buscar ayuda, que incluyan mensajes como:

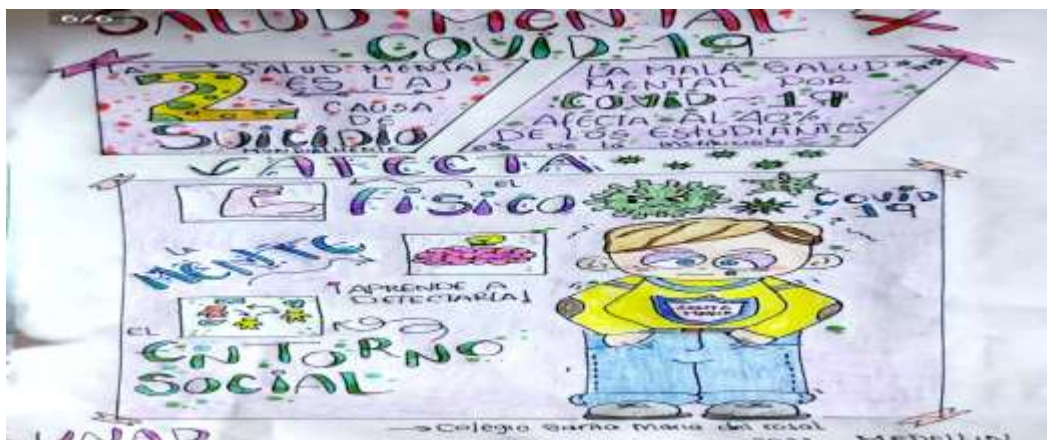
- ✓ La depresión es un problema de salud real y tratable, no estás solo en esto no te quedes callado, busca ayuda.
- ✓ Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Has hablado con alguien de esto.
- ✓ No es normal todos los días sentirse triste, no es normal tener pensamientos negativos, no es normal sentirse insuficiente. Reacciona busca ayuda háblalo
- Implementar el uso de las piezas comunicativas, contenidos digitales, afiches, volantes y hacer uso de la cartilla del colegio, que se imprime cada mes, donde se haga referencia al tema de la salud mental en los adolescentes.

Contenidos digitales:

- ✓ Fernando Meneses (s.f.) No tengas miedo (video) You Tube:
https://youtube.com/shorts/DR_vsiX6sJY?feature=share
- ✓ Fernando Meneses (s.f.) Consejos para una Buena Salud Mental (video) You Tube:
<https://youtube.com/shorts/w0wvg6uaeHs?feature=share>
- En compañía de los adolescentes del colegio Jesús María el Rosal de Medellín, se realizaron volantes, posters y cartillas a mano, con ideas y dibujos creativos expresando la importancia del cuidado de la salud mental, dando importancia a sus sentires y creaciones.

Figura 1

Volantes sobre el tema de la salud mental.



Nota. Con los volantes se busca obtener la reflexión de los padres, en cuanto a estar atentos a las acciones de sus hijos, previniendo problemas que deterioren la salud mental en los adolescentes. Elaboración Propia.

Figura 2

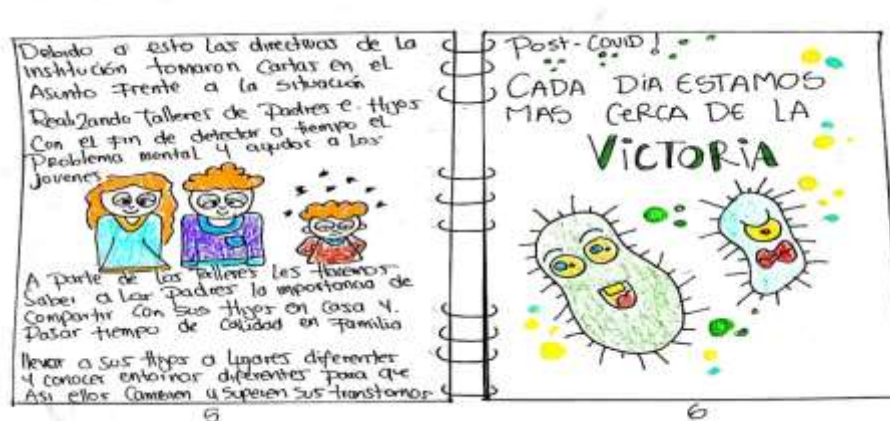
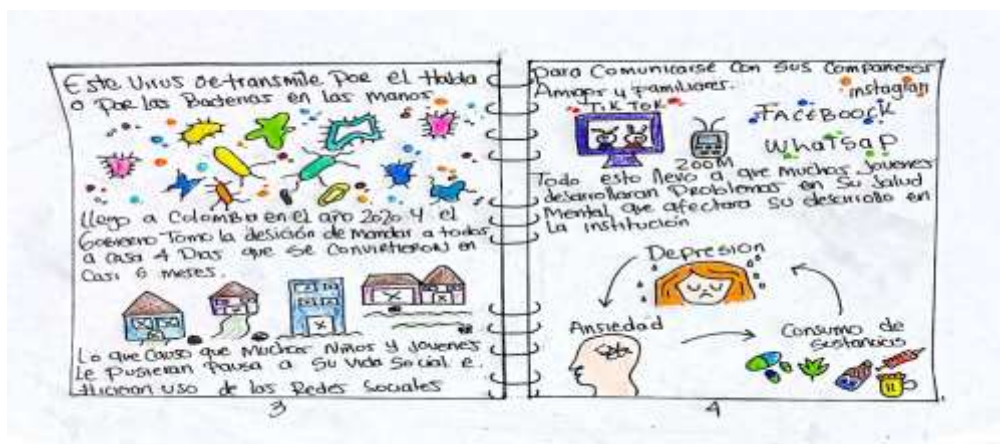
Posters sobre el tema de la salud mental



Nota. Con el poster se quiere identificar que el COVID-19, con sus nuevas formas de escolarización y socialización, perturbo a gran escala el alumnado afectando su salud mental. Elaboración Propia.

Figura 3

Cartilla sobre el tema de la salud mental



Nota. El objetivo de esta cartilla es explicar que es el COVID-19, como influye y lo que ocasiona en la salud mental de los jóvenes de la institución. Elaboración Propia.

Resultados

Esperamos que con la estrategia planteada en la institución educativa se fortalezca la comunicación en términos de Sensibilización, Promoción y prevención de la salud mental de los estudiantes que hacen parte del porcentaje afectado.

El resultado principal que se espera de esta propuesta, vinculando en la intervención a padres e hijos con el material propuesto, es que los estudiantes conozcan de primera mano la problemática actual, generando así entornos protectores: casa e institución educativa, donde se privilegie la estabilidad de la salud mental y la calidad de vida diaria.

También esperamos que los resultados de la estrategia impacten a la población externa a la institución, debido a la afluencia de personas en el uso de las redes sociales, dónde se propuso información de vital importancia sobre la salud mental post COVID en niños y adolescentes hasta los 19 años; dicha información ayuda a los padres a comprender los detonantes, causas y razones del comportamiento en sus jóvenes.

Con estos resultados obtener capacitación oportuna y acorde al tratamiento de la problemática: la afectación de la salud mental de adolescentes post COVID 19, además de promover la prevención y que perdure en el tiempo el proceder frente a la salud mental como aspecto fundamental en el ser humano.

A continuación, se presenta el enlace de la presentación creativa, Mónica Natalia Marulanda Castro (mayo 2022) Salud Mental en Adolescentes Post COVID (video) YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=sSIPfXqzmvQ>

Conclusiones

Por medio de esta propuesta se muestra la promoción de la salud mental de la institución educativa Jesús María el Rosal de la ciudad de Medellín, como aspecto importante del ser humano, dirigida a involucrar la comunidad de la institución educativa, incentivando la sensibilización, mejora y cuidado de la salud mental de los adolescentes.

En conclusión, la salud mental requiere apoyo y atención de las instituciones competentes en el tema, donde se activen protocolos de participación desde la promoción y prevención sobre la salud mental de los adolescentes, acentuando la atención en depresión, ansiedad y consumo de sustancias psicoactiva, en más alto índice, tejiendo redes y trabajo continuo entre entidades gubernamentales, psicólogos, profesores, padres de familia y adolescentes para impactar en la reducción del porcentaje inicial.

Referencias Bibliográficas

Alvarado V, Lau (s.f.) Pinterest. <https://co.pinterest.com/laualvaradov/dia-de-la-salud-mental/>

Amato, F., Marrone, S., Moscato, V., Piantadosi, G., Picariello, A., & Sansone, C. (2017). Chatbots meet ehealth: Automatizing healthcare. CEUR Workshop Proceedings, 1982, 40–49.

ASIS ANTIOQUIA 2020 VERSIÓN II (21-05-2021)

<https://www.dssa.gov.co/index.php/medicamentos/itemlist/category/141-asis>

Autoconocimiento y Autocontrol emocional: <https://www.openmind-global.com/autoconocimiento-y-autocontrol-emocional>

Borana, J. (2016). Applications of Artificial Intelligence & Associated Technologies. In M. Lee, W., Choi, W., Jung, S., Song (Ed.), Proceeding of International Conference on Emerging Technologies in Engineering, Biomedical, Management and Science (p. 3). JODHPUR: Springer. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/d5b0/61e6565ce421b4b0b7d56296e882085dc308.pdf>

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 4886 “Por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL En ejercicio de sus atribuciones legales, en especial de las conferidas en el artículo 31 de la Ley 1616 de 2013, y en desarrollo de lo establecido en el artículo 2º del Decreto ley 4107 de 2011 y la Resolución 1841 de 2013”

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

Faros Sant Joan de Deu (noviembre 2021) Sant Joan de Deu.

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/decalogo-comprender-promover-salud-mental-adolescente>

Gobierno Estado de Morelos (diciembre 2018) Facebook. <https://es-la.facebook.com/GobiernoEstadodeMorelos/photos/la-depresi%C3%B3n-es-una-enfermedad-que-necesita-un-adecuado-tratamiento-si-sientes-a/2105013506204773/>

Guedes Arbelo, C., Martos López, I. M., & Sánchez Guisado, M. del M. (2015). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Ciencias de la Salud. <http://hdl.handle.net/10016/21794>

Imagen del Chatboot Tomada de:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Creative.Dollify.Cute.Doll.Avatar.Maker&hl=es_SV&gl=US

Imágenes de referencia tomadas de:

IT Digital Media Group. (2017, septiembre). *Salud 4.0: la Sanidad personalizada y centrada en el paciente*. <https://www.ituser.es/content-marketing/2017/09/salud-40-la-sanidad-personalizada-y-centrada-en-el-paciente>

Instituto Técnico Superior de Pereira (s.f.) Tecnologías Its Pereira.

<https://tecnologiasits.wordpress.com/2017/04/19/eres-importante/>

La salud mental importa: <https://www.mibucle.com/ar/notas/el-imprescindible-rol-de-la-salud-mental-para-los-trabajadores>.

Márquez, P, y Dutta S. (3 de octubre del 2017). Reseña sobre salud mental. Banco Mundial. Reseña sobre Salud Mental.

<https://www.bancomundial.org/es/topic/health/brief/mental-health#:~:text=Los%20trastornos%20mentales%20imponen%20una,las%20personas%20que%20la%20padecen>.

Martínez Hernández, J. (2015). ¿Cuáles son los retos actuales en la comunicación en salud? <http://hdl.handle.net/10016/22164>

Molina Torres (2015) tejedor de historias Las Fases Del Cambio: El Modelo Transteórico De Prochaska Y Diclemente. <https://tejedordehistorias.wordpress.com/2015/12/10/las-fases-del-cambio-el-modelo-transteorico-de-prochaska-y-diclemente/>

MONTES DE OCA, A y RIZK, M. La comunicación para la salud y el desafío del enfoque ecosistémico. Comunidad y Salud [online]. 2014, vol.12, n.2, suppl., pp. 28-35. ISSN 1690-3293. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932014000300006

organización panamericana de la salud (s.f) boletín desastres n. 131.

<https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-alfabetizacion-salud-mental-es-camino-seguir-dicen-educadores-jamaica> Organización panamericana de la salud (octubre 2020) no

hay salud sin salud mental. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Política Nacional en Salud Mental (s.f)

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

Prevencionar.com (2022) Que es la salud mental.

<https://prevencionar.com/2022/02/01/salud-mental-2/>

Sanmartín, P., Ávila Hernández, K., Vilora Núñez, C., & Jabba Molinares, D. (2016).

Internet de las cosas y la salud centrada en el hogar / Internet of Things and Home-Centered Health. *Revista Salud Uninorte*, 32(2), 337–

351. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edssci&AN=edssci.S0120.55522016000200014&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Soetomo(s.f.) Freepik. https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-comida-chatarra-dibujos-animados-lindo_12696994.htm

Springer. Retrieved from

<https://pdfs.semanticscholar.org/d5b0/61e6565ce421b4b0b7d56296e882085dc308.pdf>

Unicef. (2021). 6 efectos de la pandemia en la salud mental de adolescentes y jóvenes.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia América Latina y el caribe. Institutos

Nacionales de la Infancia. <https://www.unicef.org/lac/6-efectos-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes>