



“Saber Para Ser”

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. CIUDAD AMBATO.
PROVINCIA DE TUNGURAHUA. ENERO- JUNIO 2015”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Presentado para optar el título de:

Licenciado en Promoción y Cuidados de la Salud.

ANGEL BENJAMIN REA REA

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Lic. Alexandra Valeria Villagómez Cabezas
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de la Tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. CIUDAD AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA. ENERO- JUNIO 2015” de responsabilidad del Señor Ángel Benjamín Rea Rea, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Lic. Alexandra Villagómez Msc. _____

DIRECTORA DE TESIS

Lic. Fernando Altamirano Msc. _____

MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a todos aquellos que me han apoyado siempre durante mi carrera y a los que no lo hicieron, porque me hicieron madurar.

A la Dra. Alexandra Villagómez, por su guía y sabiduría por creer en este proyecto, gracias por tanto.

Al Lic. Fernando Altamirano por dedicar un tiempo en este proyecto, gracias por el apoyo brindado.

A la Dirección de Bienestar Estudiantil y Asistencia Universitaria de la Universidad Técnica de Ambato por su apertura para ejecutar mi proyecto, especialmente a la Doctora Rosita Martínez gracias por su aprecio.

A las autoridades de mi carrera de Promoción y Cuidados de la salud por el apoyo durante los años de dirigente estudiantil, y llevar a cabo cada objetivo.

A mi familia, especialmente a mi hermana Ruth por esas veces que nadie creía en mis proyectos aun así me diste una gran mano desinteresada, por haber hecho que esto sea posible, eternamente agradecido contigo.

A mis hermanas y hermanos por la mano tendida, el ejemplo brindado, por aportar consejo, tiempo y dinero puestos a disposición y que me enseñaron que cuando lo poco que tienes es todo lo que tienes, para Dios es mucho.

A mis amigas Fernanda y Eliana porque no tenían por qué hablar conmigo, pero me brindaron su amistad.

Al eterno Dios, gracias por contratarme en el último minuto y permitirme brillar con tu sabiduría. Nunca podre saldar mi cuenta contigo.

Eternamente agradecido por una nueva puerta de bendición al mundo.

DEDICATORIA

Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y sorprenderme cada día. A mis padres porque fueron los únicos con una generosidad incomparable durante toda mi vida, si ellos que supieron abrir caminos en mi vida, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo siempre, todo esto que estoy viviendo ha sido posible gracias a ellos.

A mi madre, por darme la vida, por amarme mucho, por confiar en mí.

A mi padre, firme del hogar, consejero y de mucho ejemplo en mi camino.

A los docentes que siempre me recuerdan, especialmente a mi Doctora Rosa Saeteros que placer ha sido conocerle, gracias por valorarme tanto y por haber invertido tantas horas de su tiempo.

Al alma maestra de mi inspiración, Karina la mujer de mis sueños, eres la persona más sensible y dulce que conozco, me diste la motivación y la fuerza para continuar.

Y a los queridos jóvenes de siempre de mí querida escuela Educación para la Salud, que no permiten que el sistema les diga lo que tienen que hacer o decir.

Con mucho aprecio Ángel

ÍNDICE CONTENIDOS		Pág.
I.	RESUMEN	18
II.	SUMARY	19
III.	INTRODUCCIÓN	20
IV.	JUSTIFICACIÓN	25
V.	OBJETIVOS	30
	A. GENERAL	30
	B. ESPECÍFICO	30
VI.	MARCO CONCEPTUAL	31
	A. Salud mental definición	31
	B. Salud mental global	32
	C. Sexualidad y salud mental	38
	D. Salud mental y autoestima	48
	E. Formas de ayudarse a sí misma	69
	F. Mitos y realidades de la salud mental	73
	G. Promoción de la salud mental	74
VII.	METODOLOGÍA	75
	A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	75
	B. VARIABLES.	77
	C. TIPO DE ESTUDIO	80
	D. UNIVERSO Y MUESTRA	80
	E. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO	81

VIII.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	83
IX.	CONCLUSIONES	118
X.	RECOMENDACIONES	119
XI.	BIBLIOGRAFÍA	120
XII.	ANEXOS	124
	A.- ANEXO 1 PROGRAMA EDUCATIVO	124
	B.- ANEXO 2 ENCUESTA NO VALIDADA	158
	C.- ANEXO 3 GUIA DE OBSERVACIÓN	161
	D.- ANEXO 4 FORMULARIO INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN	162
	D.- ANEXO 5 ENCUESTA VALIDADA	166
	F.- ANEXO 6 PLAN DE CAPACITACIÓN	169
	G.- ANEXO 7 FOTOGRAFÍAS	170

ÍNDICE DE TABLAS**PÁGINAS**

TABLA No. 1	Estudiantes según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	89
TABLA No. 2	Estudiantes según edad y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	90
TABLA No. 3	Estudiantes según estado civil y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	91
TABLA No. 4	Estudiantes según religión y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	92
TABLA No. 5	Estudiantes según con quién viven y sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA.2015	93
TABLA No. 6	Conocimientos sobre el concepto de salud mental según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	94
TABLA No. 7	Conocimiento sobre higiene mental según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	96
TABLA No. 8	Conocimiento sobre promoción de salud mental según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	97
TABLA No. 9	Conocimiento sobre prevención de la salud mental según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	98

TABLA No. 10	Conocimiento sobre promoción de salud mental tiende al desarrollo de. Según sexo. Facultad de ciencias administrativas. UTA. 2015	99
TABLA No. 11	Conocimiento sobre los factores de riesgo que afecta la salud mental. Según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	101
TABLA No. 12	Conocimiento sobre los efectos de una deficiente salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	102
TABLA No. 13	Conocimiento sobre si las relaciones sociales influyen en la salud mental. Según Sexo. Facultad de ciencias administrativas. UTA. 2015	103
TABLA No. 14	Conocimiento sobre si es posible una buena salud mental al 100%. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	104
TABLA No. 15	Conocimiento sobre si un buen auto concepto es un método de protección de la salud mental. Según Sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	106
TABLA No. 16	Conocimiento sobre los aspectos positivos de la salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	107
TABLA No. 17	Estudiantes según si se ha sentido triste. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	108

TABLA No. 18	Frecuencia del consumo de alcohol. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	110
TABLA No. 19	Problemas a causa del alcohol. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA 2015	111
TABLA No. 20	Actividades que realiza para mantener una buena salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	112
TABLA No. 21	Usa el aislamiento como escape a sus problemas. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	113
TABLA No. 22	Cómo reacciona ante un problema. Según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	114
TABLA No. 23	Con que frecuencia presenta, insomnio al despertar. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	115
TABLA No. 24	Que hace cuando existen problemas en su vida. Según sexo facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	116
TABLA No. 25	Ha reaccionado violentamente ante su pareja o amigos. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	117
TABLA No. 26	Estudiantes según quien cree que tiene mejor su salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	118

TABLA No. 27	Estudiantes según si la salud mental favorece a un manejo adecuado de conflicto según sexo. Facultad de ciencias administrativas. UTA. 2015	119
TABLA No. 28	Estudiantes según consideran que le gustaría se realice talleres sobre salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	120
TABLA No.29	Estudiantes según consideran que necesita información relacionada con la salud mental. Según sexo. Facultad de ciencias administrativas. UTA. 2015	121

ÍNDICE DE GRÁFICOS**PÁGINAS**

Gráfico No. 1	Estudiantes según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	89
Gráfico No. 2	Estudiantes según edad y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	90
Gráfico No. 3	Estudiantes según estado civil y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	91
Gráfico No. 4	Estudiantes según religión y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	92
Gráfico No. 5	Estudiantes según con quién viven y sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA.2015	93
Gráfico No. 6	Conocimientos sobre el concepto de salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	94
Gráfico No. 7	Conocimiento sobre higiene mental. Según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	95
Gráfico No. 8	Conocimiento sobre promoción de salud mental. Según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	97
Gráfico No. 9	Conocimiento sobre prevención de la salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	98

Gráfico No. 10	Conocimiento sobre promoción de salud mental tiende al desarrollo. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	99
Gráfico No. 11	Conocimiento sobre los factores de riesgo que afecta la salud mental. Según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	101
Gráfico No. 12	Conocimiento sobre los efectos de una deficiente salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	102
Gráfico No. 13	Conocimiento sobre si las relaciones sociales influyen en la salud mental. Según Sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	103
Gráfico No. 14	Conocimiento sobre si es posible una buena salud mental al 100%. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	104
Gráfico No. 15	Conocimiento sobre si un buen autoconcepto es un método de protección de la salud mental. Según Sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	105
Gráfico No. 16	Conocimiento sobre los aspectos positivos de la salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	107
Gráfico No. 17	Estudiantes según si se ha sentido triste. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	108
Gráfico No. 18	Consume alcohol según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	110

Gráfico No. 19	Ha tenido problemas a causa del alcohol. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA 2015	111
Gráfico No. 20	Actividades que realiza para mantener una buena salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	112
Gráfico No. 21	Usa el aislamiento como escape a sus problemas. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	113
Gráfico No. 22	Cómo reacciona ante un problema. Según sexo. Facultad Ciencias Administrativas. UTA. 2015	114
Gráfico No. 23	Con que frecuencia presenta, insomnio al despertar. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	115
Gráfico No. 24	Que hace cuando existen problemas en su vida. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	116
Gráfico No. 25	Ha reaccionado violentamente ante su pareja o amigos. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	117
Gráfico No. 26	Estudiantes según quien cree que tiene mejor su salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	118
Gráfico No. 27	Estudiantes según si la salud mental favorece a un manejo adecuado de conflicto. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	120

Gráfico No. 28	Estudiantes según consideran que le gustaría se realice talleres sobre salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	121
Gráfico N°.29	Estudiantes según consideran que necesita información relacionada con la salud mental. Según sexo. Facultad de Ciencias Administrativas. UTA. 2015	122

ÍNDICE DE ANEXOS**PÁGINAS**

ANEXO N.-1	Programa Educativo.	125
ANEXO N.-2	Encuesta no validada.	159
ANEXO N.-3	Guía de observación	162
ANEXO N.-4	Formulario de instrumento de validación de encuestas.	163
ANEXO N.-5	Encuesta validada	167
ANEXO N.-6	Plan de capacitación	170
ANEXO N.-7	Fotografías	171

RESUMEN

El trabajo de titulación tuvo como objetivo promocionar la salud mental en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Provincia de Tungurahua, mediante una muestra se trabajó con 42 estudiantes. Esta investigación fue con un estudio no experimental de tipo descriptivo de corte transversal, se aplicó una encuesta validada para conocer las características sociodemográficas, conocimientos sobre salud mental, para determinar las prácticas en salud mental de la Universidad Técnica de Ambato. Con los datos obtenidos de la encuesta se pudo determinar que los estudiantes son jóvenes de 18 a 24 años, solteros y sus conocimientos sobre salud mental están en un nivel adecuado. Como respuesta a estos resultados se ejecutó actividades vivenciales participativas donde se promovió la importancia, el cuidado y la protección de la salud mental. Se concluye que mediante el programa educativo se mejorará de manera adecuada sus estilos de vida y se recomienda seguir utilizando todos los resultados obtenidos en este estudio ya que no solo existe un déficit de conocimientos de este tema, sino también de algunos temas muy importantes que tienen que ver con la salud, tanto con las autoridades y funcionarios encargados de la Universidad Técnica de Ambato.

SUMMARY

An educational program was designed, which was used for an active participatory, non-experimental descriptive cross-sectional study, with the objective of promoting the mental health through participatory experiential activities in the students of the first semester of Administrative Sciences Faculty in Técnica de Ambato University, for which it was applied validated surveys in a sample of 42 students, the procedure used was stratified probabilistic sampling, where it was considered as masses to the first semester of the faculty; identified demographic data, which were tabulated in excel program; the spaces that are sought were: knowledge and practices on health, mental health, risk factors and positive aspects of mental health is at an intermediate level. As a response to these results, participatory experiential activities where the importance, the care and protection of mental health was promoted. It is concluded that is very important to promoted participatory experiential activities within the institution and recommended created creating environments of integration, cohabitation among students, so that they can be leaders in pro of their mental health, which will benefit for the staff and the university community.

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental es un tema muy importante dentro de la sociedad tanto en lo personal como institucional, como estudiantes de la Facultad de Salud Pública sabemos que es importante conocer los diferentes componentes que afectan la salud mental en los estudiantes, como un elemento importante en la investigación, porque la salud mental se ve afectado por situaciones complejas dentro la sociedad y costumbres que va arraigadas al ser humano. La persona tendrá nuevos conocimientos que mejorarán sus cambios de vida y como un resultado se obtendrá el mejoramiento de su estilo de vida.

Esta es una ocasión para crear consciencia sobre las dificultades que enfrentan las mujeres y los hombres jóvenes, en particular la apreciación y la discriminación, y para ayudarlos a alcanzar plenamente sus aspiraciones. La salud mental de los jóvenes es importante para la salud de la sociedad en su conjunto. Ellos son los guías del cambio positivo y una fuente inagotable de ideas para la innovación. Debemos apoyarlos por todos los medios posibles a fin de construir con ellos una sociedad más inclusiva, justa y saludable.¹

Con base a estas investigaciones se diseñó el programa educativo y se ejecutó actividades vivenciales participativas que promovió el cuidado y promoción de la salud mental en todas las personas desde la infancia hasta la adultez, en la publicidad de las Naciones Unidas se observa que un 20% de jóvenes en el mundo evalúan cada año conflictos de salud mental. Los conflictos son especialmente de mucho interés en la etapa de la infancia hacia la edad adulta. La falta de recursos necesarios y la timidez a veces dificultan la situación y les

impiden acceder al soporte que necesitan, las Naciones Unidas desean ayudar a los jóvenes que se encuentran aislados y marginados.²

La salud mental en los jóvenes enfrenta ante un espacio grande que es la del futuro. La sociedad cuida a los oprimidos más débiles por ende definen su comportamiento moral que se enfatiza en la inteligencia, en lo político y lo económico. Es de mucha importancia la salud mental para el desarrollo de una sociedad, así también a situaciones graves que afectan o que pueden aparecer en la etapa de los jóvenes.

El estudio realizado dio un mayor conocimiento sobre promoción de la salud mental y ayudo a un conocimiento favorable a la promoción de la salud mental y observar el déficit de la salud mental en los jóvenes. Esto conlleva a dar importancia de los estudiantes y su salud mental, el cuidado y protección de su salud mental, donde se debe involucrar a todas las personas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos así mismo instituciones sociales.³

Se encuentra más factores, el aislamiento social, la educación de los padres, la pobreza de los jóvenes, la falta de empleo, la tecnología, el origen y el escaso apoyo de sus familiares y amigos lo que afecta su salud mental. Todos estos factores que conforman que en todo ámbito nos ayudan y motivan a comprender las diferencias de deficiencias mentales en todas las personas y especialmente jóvenes.⁴

Otro factor significativo en la Institución de estudio, es la autoestima, que constituye un aspecto importante de la personalidad, ya que representa la

estimación que el individuo tiene de sí mismo y de su medio ambiente. Diversos estudios sobre salud mental en los jóvenes han demostrado que la autoestima es un factor que influye sobre aspectos importantes de la vida tales como: la adaptación a situaciones nuevas, niveles de ansiedad, rendimiento, relaciones interpersonales, consumo de drogas, etc.

Algunos de los conflictos de las personas se relacionan con la baja autoestima y en contraparte, una autovaloración adecuada permite al sujeto conducirse de una manera gratificante con él mismo y con otros. Asociado a los bajos niveles de autoestima, en los estudiantes se presenta una baja percepción de riesgo, lo que se refleja en la conducta y acciones.

El Joven se percibe como protector y realiza actos que ponen en riesgo su salud o su vida. Esta baja percepción de riesgo es influida por el ambiente, en especial por el grupo de amigos. Así, el estudiante presenta una tendencia a realizar actos peligrosos beber, drogarse, violar buscando aprobación de su grupo y sin importar los riesgos que pueden afectar su vida y salud mental.

La salud mental de los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato en estos tiempos en que vivimos muchas veces se ve compuesta, por el bajo rendimiento en notas, su relación entre amigos, aislamiento social, la relación en pareja, vicios como el alcohol, el estrés que afecta muchas veces su salud mental. Muchos estudiantes no viven con sus padres por lo que tienen que trabajar y estudiar al mismo tiempo. A comparación con otras universidades, en la Universidad técnica de Ambato día a día se ve un gran número en atención en psicología por diferentes tipos de problemas de los estudiantes.

Así mismo muchos estudiantes están cursando la adolescencia tardía. Esto tiende a aparecer con particular intensidad algunos problemas de salud mental que no se presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y ansiedad. También en la que se acentúan conductas de riesgo como el consumo abusivo de alcohol y la dependencia a sustancias psicotrópicas y conductas antisociales, se consolidan patrones des adaptativos como los trastornos de personalidad y existe una mayor vulnerabilidad al desarrollo de trastornos alimentarios y una baja autoestima.

Además de los trastornos depresivos, ansiedad y el consumo abusivo de alcohol y sustancias psicotrópicas, que ha venido siendo uno de los problemas más comunes que afectan la salud mental de los estudiantes en la Universidad Técnica de Ambato, existen otras problemáticas que, si bien son menos frecuentes, tienen consecuencias tanto o más graves para su bienestar.

Como licenciados en promoción y cuidados de la salud debemos integrar la educación en protección y promoción de la salud mental, conociendo los problemas más comunes que afecta a los jóvenes hoy en día, de igual manera en las actividades participativas vivenciales ir introduciendo información eficaz que pueden estar distorsionados por lo que reciben de su familia, con el propósito de que los estudiantes adopten y mantengan una salud mental libre de prejuicios, con conocimientos y prácticas de respuesta saludables en relación a este estudio.

II. JUSTIFICACIÓN.

El estudio de la salud mental en los estudiantes así como la promoción de la misma es un tema de gran importancia ya que existe gran cantidad de dificultades relacionados a este estudio, por tanto me ha interesado este contenido para exponer el punto de vista de estudiantes que han estudiado acerca del tema, mi propio concepto y de personas interesadas al tema. De esta manera crear con la ayuda de todos en cuanto nos afectará o beneficiará la salud mental a ras de lo social e individual.

Esta investigación tiene como propósito fundamental promocionar y proteger la salud mental en los estudiantes e incorporar temas específicos, pero también poder construir espacios de diálogo, convivencia e integración entre los estudiantes respecto a salud mental a través de actividades vivenciales participativas. Se integre un dialogo en donde se entienda y comprenda que no todos tenemos las respuestas a las interrogantes de los jóvenes, sin embargo lograr un acercamiento donde sea necesario compartir ideas, crear confianza y que todos en conjunto busquemos soluciones y respuestas a todas las interrogantes de la salud mental y darle a los estudiantes que desarrollen sus dones y talentos para que puedan ser protagonistas de su salud mental y así ellos mismos puedan ayudar a los demás a tener una salud mental adecuado.

Ser saludables significa no solo la ausencia de enfermedad, sino un completo bienestar físico, mental y social. Un componente esencial es estar en condiciones de hacer efectiva la potencialidad, hacer frente a las tensiones de la vida, formar relaciones saludables, trabajar productivamente y participar

plenamente en la sociedad. Sin embargo, se pasa por alto en gran medida la salud mental de las personas jóvenes y, como consecuencia, la depresión es la mayor causa de discapacidad, y el suicidio es una de las principales causas de mortalidad de las personas jóvenes en todo el mundo.⁵

Compone una serie de acciones y hábitos que son adquiridos por la familia, por profesionales educativos, personal de salud que en muchas ocasiones están afectando de una u otra manera la salud mental de los jóvenes

En consecuencia se diseñará el programa educativo de promoción y protección de la salud mental en los jóvenes y se realizara actividades vivenciales participativas, donde los estudiantes sientan la salud mental tanto de otras personas como el de ellos, y que esto pueda ser basado en la confianza y el respeto a la opiniones de los estudiantes, así mismo en la divulgación de conocimiento personal por cada uno de ellos y la información pueda ser confiable.

La Universidad Técnica de Ambato debe también enfocar como objetivo un anexo con los padres o familiares para un mejor desarrollo en todos los procesos de equipo de trabajo.

Por lo cual una actividad integral libre de prejuicios, puedan impartir conocimientos para promocionar la salud mental por los medios de comunicación entre otros, así, llamar la atención a la Universidad a realizar actividades en pro de la salud mental y que puedan asumir como un reto para la institución, palpar la realidad de los estudiantes y docentes que necesitan formación y orientación entre ellos para una mejor protección de la salud mental.

Por esta situación es de gran importancia comenzar de principios fundamentales como es el respeto, la confianza, la igualdad, la equidad, las diferencias y su aceptación, y nuestros derechos y obligaciones sin importar si es hombre o mujer esto llevara a una adecuada salud mental y como protegerla.

Educar, proteger y promover la salud mental, es una forma de estimar lo que en la vida sucede, el cambio en nuestras formas de vida, como jóvenes podemos comprender y crear ideas nuevas sobre nuestro entorno y lo que está sucediendo en la actualidad. Entonces promocionar la salud mental y sobre todo dar a conocer este tema, es de vital importancia para la formación académica enfatizando en valores éticos, pensamientos positivos y realidades frente a la vida.

La educación y promoción bien realizada se deberá tomar en cuenta unos objetivos donde su información sea eficaz e inigualable sobre aspectos de la salud mental, así también la relación de las personas, orientar a la búsqueda de atención psicológica que ayuden a vivir la salud mental de manera adecuada.

El estado de salud mental no es lo mismo entre personas de bajos recursos y ricos, entre mujeres y hombres, en los diferentes territorios, devociones, culturas y situaciones sociales.

En ciertos casos las familias que viven en una pobreza muy alta, los varones pasan de niño a adulto, porque la situación obliga a que deban trabajar para llevar el dinero al hogar y puedan mantener la familia, las mujeres forman una familia y tienen hijos que se dedican a cuidarlos, al quehacer doméstico etc.

Como podemos observar todo eso enmarca a tener una buena salud mental en cada persona, y no se puede saber con exactitud que situaciones o actitudes pasa cada individuo, puesto que sus límites son variables, es decir que cada uno se comporta de acuerdo a como la sociedad y sus padres influenciaron en su vida, son personas influenciados de forma natural y social, indicando así que la salud mental y la sociedad van a la par por ello varia en diferentes campos.

Se puede acercarse a una evaluación de su salud mental en diferentes momentos de cada persona de acuerdo a su vida.

Con frecuencia, entran en llanto con mucha facilidad, se encuentran sensibles, se encuentran frustrados, deprimidos, cambian de risas a tristeza sin que los motivos sean claros, todo esto produce inseguridad afectando la salud mental.

El desafío de la salud es un aspecto de la construcción de una sociedad sana, que haga posible que el mayor número de hombres encuentren condiciones que propicien la actualización de sus potencialidades para la vida. El progreso sería solamente un espejismo si conforme avanza no se generan y se activan mecanismos que aseguren a cada individuo un nivel de vida aceptable: alimentación adecuada, vivienda higiénica, recursos económicos, educación y acceso a la cultura.⁶

Al mismo tiempo, la investigación propone identificar los problemas que más afectan la salud mental de los estudiantes, y a su vez participen de una manera vivencial e igualitaria en el aporte de ideas y soluciones a este estudio.

Pretendemos promocionar y proteger la salud mental en los estudiantes y así contribuir a una sociedad con justicia e igualitaria, la salud mental viene a ser una responsabilidad social y parental por lo tanto abriremos desde nuestro profesionalismo como licenciados en promoción de la salud comunicar nuestros conocimientos para protección y promoción de la salud mental, con esto ayudar a mejorar su salud tanto individual como interpersonal.

III. OBJETIVOS.

A. OBJETIVO GENERAL.

Promocionar la salud mental en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Provincia de Tungurahua. Enero- Junio 2015.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Determinar las características sociodemográficas del grupo de estudio.
- Identificar conocimientos y prácticas sobre salud mental en el grupo de estudio.
- Elaborar un programa educativo para promocionar la salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato.
- Realizar actividades vivenciales, participativas para la Promoción de la Salud Mental.

IV. MARCO CONCEPTUAL.

A. Salud mental definición.

En términos determinados es, el estado de medida entre una persona y su entorno socio cultural que garantiza su participación laboral, científico y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente, se utiliza el término salud mental de manera semejante al de salud o estado físico, pero lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar individual, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, etc.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que salud mental y enfermedad mental no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no indica necesariamente que se goce de salud mental y al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un obstáculo para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.¹¹

1. Higiene mental.

Es el concepto que en las definiciones esta como prevención y sostenimiento de la salud.

Sin embargo es necesario establecer un punto de diferenciación entre salud mental y condiciones de salud mental. La salud mental es lo que se trata de establecer en este estudio, mientras que las condiciones de salud mental se refieren al estudio de patologías mentales y un tratamiento médico posible y consecuente. Para esto último, condiciones de salud mental, los psicólogos se basan con frecuencia los que se denomina el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría o en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la salud. Por eso, la mayoría de los servicios prestados a la salud mental en general se encuentran normalmente asociados a la psiquiatría y no existen otras alternativas, lo que conlleva a un cierto límite, puesto que se asocia la salud mental con problemas psiquiátricos y se reduce con ello el concepto de las condiciones de salud mental y psicológicas¹¹

B. Salud mental global.

La salud mental siempre ha sido un componente resistente de la salud y sin embargo fue hasta hace relativamente poco tiempo que en el contexto de la salud global, se empezó a hablar de la salud mental global. Por ejemplo en las metas para el desarrollo del milenio el proyecto colectivo social más ambicioso que se recuerde la salud mental está ausente. Ya desde la declaración de Alma Atta primera en su género que postulaba salud para todos en el año 2000 había estado a punto de incurrirse en la misma grave omisión.

No obstante lo anterior, se estima que el 14% del peso global de las enfermedades es atribuible a los trastornos neuro psiquiátricos, que entre los que sobresalen; depresiones, trastornos asociados con el uso de alcohol y otras sustancias psicosis lo que es inobjetable que no se puede hablarse de salud sin incluir a la salud mental.

En un trabajo oficial considerado ahora como un clásico, la organización mundial de la salud promovió una investigación para conocer cuál era la incidencia y la evolución de la esquizofrenia en 10 diferentes países. A partir de entonces se conoce mejor el impacto del medio ambiente y la cultura. En los países avanzados con condiciones de ambientes favorables e intervenciones medico psicológicas más oportunas el pronóstico mejora y hay una mayor tasa de remisión. Esto puso en evidencia el hecho de que los factores socioculturales juegan un papel importante y que a los pacientes en general les va mejor cuando permanecen en ambientes que preserven sus patrones culturales tradicionales.

Otros estudios comparativos también han permitido hacer estimaciones confiables sobre tasas globales. En el caso de la depresión unipolar la prevalencia es cada vez mayor en mujeres que en hombres 3.2 vs 1.9% y la posibilidad de recurrencia también es mayor en mujeres que en los hombres. El riesgo de vida para una depresión severa oscila entre 12 y 16 %; pero cada año entre 5 y 8 % de la población adulta se deprime. Por los trastornos bipolares se estima que su prevalencia global es menor: oscila entre 1 y 5 por ciento.

En perspectiva global, la salud mental se ha convertido en un tema de creciente interés tanto desde el punto de vista académico como operativo y gradualmente

se consolida como un tema que será necesario en la formación de profesionales en los campos de salud pública. Las nuevas tecnologías, las redes sociales, la interacción con máquinas que simulan tener vida, han generado nuevos patrones de conducta cuyas dimensiones reales no están perfectamente comprendidas pero que, en todo caso eran insospechadas hace apenas unos cuantos años.

Como muestra dos botones: la adicción a internet y el estrés habitual al que están sometidos los migrantes. En la sociedad actual veloz y consumista al extremo conductas aparentemente tan cotidianas, como las compras, el trabajo, el sexo, las apuestas, los videojuegos pueden presentarse como una suerte de adicciones conductuales⁷

C. Importancia de la salud mental.

La salud mental se relaciona con el razonamiento, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no pertenece sólo a los aspectos de atención extremo al surgimiento de desórdenes mentales indudables, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima,

relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los especialistas, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en la sociedad, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.¹¹

D. Aspectos dimensionales de la anormalidad mental.

De acuerdo a la salud mental se expusieron algunos elementos que caracterizan la anormalidad psicológica. Por su sentido común y lo lento de su explicación, algunos de estos elementos se describen, con la finalidad de hacer explícita la complejidad de la salud mental y enfermedad.

1. **Sufrimiento:** Es el dolor del alma, la falta de confort, el malestar que es consecuente, en algunos casos es consecuencia de elementos biológicos, hay una causa física y una disfunción corporal; en otros, el dolor y el sufrimiento psicológico son derivados de ideas, eventos existenciales, recuerdos y otros aspectos que no son palpables y referidos a aspectos actuales.
2. **Conducta mal adaptativa:** Es un aspecto efectivo y negativo que siente el individuo, la conducta se refiere a la parte conductual, es decir, a lo que hace. La adaptación describe la capacidad del individuo de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de manera exitosa y de ajustarse y funcionar ante todo cambio dentro de las exigencias del

entorno, si el cambio no es posible, se llega a un problema de adaptación teniendo conflictos con el entorno en el que se encuentra, entrando en un estado de frustración.

3. **Pérdida de control:** El control, en la salud mental, se refiere a la predictibilidad que a través de los tiempos se nota en una persona con respecto a su conducta. Connota la capacidad para anticipar la reacción de una persona conocida ante un evento determinado.

E. Interacción salud mental salud física.

Es importante no separar cierta realidad de la salud mental de la salud física. La relación que existe entre las enfermedades biológicas y las enfermedades mentales tienen una evidente conexión, como se señala en el Simposio Salud mental y física durante toda la vida de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Los desafíos complejos que presenta la comorbilidad de las enfermedades mentales y físicas estarían mucho mejor atendidos en todo el mundo con estrategias de atención integral dirigidas al paciente y a la comunidad. Los expertos tienen que comunicarse porque es evidente que la comorbilidad entre lo físico y lo mental exige una intervención vertical, no horizontal. La comorbilidad clínica es la regla, no la excepción.

En ese mismo simposio, la directora de la Organización Mundial de la Salud, presentó un informe estadístico acerca de los problemas mentales y morbilidad en el continente americano. Dice que si en 1990 existía en América un número

aproximado de 114 millones de personas con trastornos mentales, esa cifra aumentará en 176 millones para el 2010 y que lo preocupante es que tan sólo una minoría recibe tratamiento.¹¹

F. Salud mental y sociedad.

El ser humano se concibe como un ser global integrando componentes biológicos y psicológicos en interacción constante con su entorno, el cual incluye tanto los aspectos y ambientales como familiares, culturales, políticos económicos. La comprensión del ser humano como un ser biopsicosocial implica la existencia de una relación de dependencia e influencia mutua entre las distintas partes o componentes de la persona, de forma que el estatus de cada uno de estos elementos depende de los restantes.

Por otro lado la comprensión psicosocial del ser humano no implica aceptar que el hombre es un ser individual, pero también un ser social, inmerso en una cultura específica, que le llevan a establecer relaciones consigo mismo y demás.⁸

G. Sexualidad y salud mental.

La sexualidad es una dimensión de lo humano que ha merecido la atención de las personas desde siempre. El concepto de la salud sexual se refiere a la presencia de bienestar en lo relacionado con la sexualidad. No todos los pensamientos de la sexualidad son similares y sin embargo es importante tener una visión agrupada para lograr identificar las acciones encaminadas al logro de bienestar sexual, que finalmente es una dimensión indispensable considerar cuando se busca el bienestar general; en otras palabras la salud sexual es un

componente de la salud en general. La sexualidad es un concepto. En la salud mental existen varios conceptos de naturaleza similar como el de personalidad o el de inteligencia. Como es un concepto a lo largo de los años han existido varias formas de considerar a la sexualidad dependiendo, fundamentalmente, de la modalidad de pensamiento científico y de la particular disciplina desde donde se considere a la sexualidad

1. Relación entre salud sexual y salud mental

Existe una correspondencia muy cercana entre el concepto de salud sexual y el de salud mental. En primera instancia es claro que ambos conceptos forman parte del concepto general de salud y que la afectación de cualquiera de ellos se traduce en menores niveles de salud general. Sin embargo la salud sexual requiere de competencias que son determinadas y facilitadas por los niveles de salud mental, por lo que es claro que la afectación de la salud mental con frecuencia afecta la salud sexual. Por otro lado muchas de las condiciones que afectan la salud sexual tienen un impacto en el bienestar emocional, por lo que la interdependencia entre estos dos aspectos de la salud general es algo que siempre tener en mente el personal de salud.⁹

D. Ciclo vital y salud mental.

Los comportamientos y funcionamiento emocional entre niños, adolescentes y adultos se conocen desde hace mucho tiempo. A la mano de estas observaciones la noticia de como la salud mental se manifiesta a lo largo de la vida ha sido el motivo de discusión de varios campos desde la teología hasta la neurobiología.

Durante este tiempo diversas teorías de salud mental en el ciclo de la vida, ha surgido. Pasando por Freud y otros, múltiples teorías de la ontogenia de las funciones mentales y las patologías que de ellas resulten, han desfilado en las aulas de escuelas de medicina, psicología, sociología y antropología algunas de ellas, para bien o para mal, han dejado una inquebrantable huella en el entendimiento actual de como el humano vive y experimenta su salud mental y como la pierde.¹⁰

1. La pareja.

Para muchas personas la relación que tenga con su pareja será la relación interpersonal más importante que desarrollen a lo largo de su vida. Es por ello que tal vez la calidad de esas relaciones sea un factor importante en la salud mental y el bienestar de las personas. Ahora hay certeza de que en población adulta la satisfacción en pareja llega a ser una de las metas más importantes en la vida de toda persona, y ha resultado ser el que predice más fuerte de la satisfacción con la vida.

La relación familiar se ha relacionado con muchos aspectos de la salud física y mental en las personas; los individuos casados son más sanos que los solteros, divorciados, separados o viudos, además de que el estar casado tiene un poder predictivo sustancial para la mortalidad de una amplia gama de padecimientos crónicos y agudos; este efecto es más en hombres que en mujeres.

Existen varias propuestas para explicar la diferencia de beneficios de acuerdo al género. Una de ellas es que las mujeres tienden a influir de forma más positiva en conductas saludables al hombre que viceversa. Otra posible explicación es

que las mujeres casadas con una visión de equidad de género y que tienen que hacerse cargo por si mismas del trabajo del hogar y el cuidado de los hijos tienden a mostrar mayor insatisfacción con su relación familiar, lo que incrementa la respuesta crónica de estrés y aumenta el riesgo de respuestas desfavorables de estrés cardiovasculares.

Es por ello que aunque estar casado confiere beneficios, la mera existencia de una relación cercana no es suficiente para obtenerlos, es necesario que esa relación sea satisfactoria.

Incluso la falta de pareja a la que se considere como confidente ha mostrado ser un factor de riesgo para padecimientos mentales como la depresión, para la que incrementa el riesgo de padecerla hasta tres veces o los trastornos por ansiedad donde el riesgo aumenta 2.5 veces.

El funcionamiento de la relación de pareja también se ha asociado con un peor pronóstico de los padecimientos mentales, y se ha documentado que el tratamiento individual para los padecimientos mentales no progresa los problemas de pareja, pero el tratamiento de pareja es efectivo en el tratamiento de algunos padecimientos mentales.

2. La paradoja en el bienestar mental a lo largo de la vida.

La evidencia internacional ha mostrado forma de U al graficar el bienestar con la edad tanto en los países desarrollados como aquellos en desarrollo. El porqué de esta relación entre bienestar y edad aún no se aclara; una posibilidad es que los individuos aprenden adaptarse a sus fortalezas y debilidades y a medianas

edades suprimen las aspiraciones que son menos factibles. Otra explicación puede ser que las personas felices viven más que aquellos que no lo son, y esto hace que la U se trace como un efecto de selección. Una tercera explicación es que al final de la vida se genera un proceso de reflexión que provoca que quienes sobreviven valoren bajo otra perspectiva lo que tienen.

3. Bienestar, salud y capital mentales.

El bienestar mental es un estado dinámico que se refiere a la habilidad del individuo de desarrollar su potencial, trabajar de manera productiva y creativa, construir relaciones positivas y fuertes con otros y contribuir en su comunidad.

Para la Organización Mundial de la Salud OMS, la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer la contribución a su comunidad. A fin de florecer y prosperar en un mundo de rápidos cambios, se debe aprovechar al máximo los recursos mentales y materiales.

El término capital mental se acuñó para definir los aspectos del desarrollo mental que incluyen los recursos cognoscitivos y emocionales del individuo. Comprende la habilidad cognoscitiva de las personas, su flexibilidad y eficiencia en el aprendizaje, así como su inteligencia emocional o habilidades sociales y resiliencia para enfrentar el estrés.

E. La personalidad en el diagnóstico integral.

Intentando aprender la personalidad, se evidencia un continuum de ideas que van desde los confines más vernáculos en un polo, hasta los círculos y publicaciones más prestigiadas en el otro. Estas ideas fluyen desde lo antropológico, lo existencial, lo psicopedagógico, lo político, lo mercantil etc. proponiendo todas ellas desde amplias teorías, hasta definiciones enciclopedias concretas.

1. Definiciones y conceptos básicos.

Sin automatismo protector de los instintos, el ser humano adquiere la capacidad de acumular experiencia generacional y descubre su poder para transformar su entorno ecológico. Así surge lo que se conoce como aparato psíquico, instancia real pero intangible que da lugar a conceptos como mente razón, ego, espíritu y demás.

a. Personalidad.

Se refiere a la dinámica de los elementos que intervienen en la formación mental de una persona que le dan fisonomía propia. En ella se mezclan innumerables particularidades de su constitución fisiológica, sus componentes instintivos afectivos, sus formas de reacción y las experiencias vividas que han ido configurando su historia. La personalidad es una síntesis funcional del temperamento y del carácter.

b. Temperamento.

Es figura y genio, la arcilla de la personalidad. Con su memoria genética ancla al individuo con firmeza a un estilo particular de percibir y afrontar el mundo. Se refiere al estilo de comportamiento del individuo; la suposición más común es que está implicado en el desarrollo de los primeros rasgos de personalidad. En un análisis sobre la naturaleza del proceso interactivo entre el medio ambiente y el temperamento. Thomas y Ches definieron el temperamento “como el cómo de los comportamientos más que el que o el por qué“. El medio ambiente

desempeña una función al influir en la expresión y el desarrollo de la naturaleza del temperamento

c. Carácter.

Los modos específicos de relación de la persona con el mundo. El que habilidades y contenidos y el por qué motivación correspondería más al carácter. El carácter es el traje que abriga, adorna, da presencia intenta disimular el déficit de la conducta; es una atuendo particular de la personalidad.

La cultura es en realidad, como el esqueleto conceptual de las circunstancias en cualquier vida humana. Expresiones como firmeza de carácter falta de personalidad, fuerza de voluntad o depresión, generan y mantienen mucha convicción popular de que tanto pensamiento como sentimientos y las conductas dependen, en última instancia, de un manejo inteligente y de una buena formación en principios educativos y morales. ¹²

F. Enfermedad depresiva y trastorno bipolar.

1. Introducción.

La depresión es una de las enfermedades más comunes en la práctica de la medicina, de manera particular en consulta externa. Se caracteriza fundamentalmente por una disminución del estado de ánimo que afecta al contorno bio psico social de las personas que lo padecen.

Especialistas en epidemiología consideran que por lo menos entre 12 y 15% de la población en general padecerá un episodio depresivo en el transcurso de su

vida. Tomar decisiones en cuanto a la conducta terapéutica seguir depende mucho de la severidad del cuadro clínico. Hoy en día se sabe de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud que la depresión sigue siendo una enfermedad sub-diagnosticada, ya que solo se diagnostican y reciben tratamiento cerca de 50% del total de los pacientes que la sufren.

2. Diagnóstico de los estados depresivos.

El desarrollo de criterios diagnósticos de trastornos psiquiátricos ha tenido múltiples transformaciones a través de los últimos cuatro décadas y se ha hecho un especial énfasis entre diferentes estados depresivos algunos de ellos solo estados situacionales derivados de una importante pérdida o un evento adverso en la vida. Por lo mismo, a fin de llegar a un diagnóstico certero es muy importante tomar en cuenta la personalidad y enfermedades afines del paciente, así como el entorno social en el cual se encuentra.

Muchas veces clínicos no logran diferenciar los estados temporales de tristeza, que pueden ser ocasionados por diferentes adversidades en el transcurso de la vida. Esta tristeza puede ser pasajera, en general de poca duración y a menudo se supera de forma instantánea. La edad promedio de un episodio depresivo es variable, por lo general entre 27 y 28 años.

Durante la última década muchos colaboradores han observado que un importante porcentaje 30 a 40% de los individuos que sufren depresión presentan su primer episodio depresivo antes de los 20 años; 50% tienen su primer episodio entre los 21 y 50 años y el 10% restante manifiesta la enfermedad depresiva después de los 50 años.

Esto indica que cada vez más jóvenes, inclusive niños, experimentan episodios depresivos con mayor frecuencia.

La depresión infantil tiende a presentar mayor sintomatología somática acompañada de irritabilidad y aislamiento social, mientras que los adolescentes exhiben sintomatología depresiva variable, muchas veces diferente, en tanto que adultos y ancianos se observa melancolía como eje central.

La depresión presenta con múltiples síntomas ya sea físicos emocionales o cognitivos, todos ellos presentes de forma parcial o total, dependiendo del cuadro en cada persona.

3. Subtipos del trastorno depresivo mayor.

- a. Trastorno depresivo mayor con característica de melancolía: no hay respuesta efectiva, pérdida de peso, sentimientos de culpa, retraso o agitación psicomotriz; el paciente tiene peor ánimo en las mañanas y mejora en las tardes; despierta temprano en las mañanas.
- b. Trastorno depresivo mayor con características atípicas: Hipersomnia, ánimo reactivo, sobrealimentación, sensibilidad al rechazo y parálisis de acción.
- c. Trastorno depresivo mayor con características catatónicas.
- d. Trastorno depresivo mayor con patrones crónicos: trastornos con dos o más años de duración, que reúne los criterios de un trastorno depresivo mayor.

- e. Trastorno depresivo mayor con patrones estacionales los episodios depresivos presentan su inicio o remisión durante cierto periodo estacional.

4. Epidemiología de la depresión.

Los trastornos afectivos son muchos más frecuentes en mujeres que en hombres en proporción 2 a 1. En todo el mundo cerca de 400 millones de habitantes padecieron un episodio depresivo durante el último año de vida y 800 millones de individuos van a padecer una enfermedad depresiva en el transcurso de su vida.

La depresión se proyecta dentro de la próxima década como la segunda causa de discapacidad por años de vida saludable en todo el mundo. También estudios de atención primaria proporcionan un panorama en el que señalan la enfermedad depresiva como la tercera causa de consulta.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud solo 50% de personas con depresión son diagnosticada de manera adecuada y el resto permanece durante un largo periodo sin diagnóstico ni tratamiento.

La prevalencia de síntomas depresivos se incrementa con la edad, el grupo de 35 a 45 años, presenta la mayor incidencia de cuadros depresivos.

Durante los últimos años ha habido mayor incremento de cuadros depresivos en adolescentes y no es raro encontrar este cuadro psicopatológico en niños, con una prevalencia de 0,5 a 2,5 por ciento.

5. Personalidad y depresión

Investigadores han buscado desde hace tiempo una posible relación entre tipos de personalidad e instalación de un episodio depresivo. Es difícil de constatar la personalidad pre-mórbida antes de instalarse una depresión. Se sabe que ciertos rasgos de personalidad hacen a un individuo más vulnerable a padecer una enfermedad mental y no solo una enfermedad depresiva. El rasgo de dependencia por ejemplo la búsqueda de apoyo y atención de otros individuos, necesidad de autoafirmación, etc. se observa, sobre todo, en adultos y no en personas adolescentes.

La falta de una adecuada autoestima; una sintomatología obsesiva, el maltrato infantil y patrones negativos de pensamientos sobre sí mismo y los demás, son factores psicológicos de riesgo para una depresión.¹³

G. Salud mental y autoestima.

1. La autoestima.

a. El concepto de sí mismo.

El concepto de sí mismo es el conocimiento que tiene cada ser humano sobre su persona, lo cual le permite conocer sus limitaciones y capacidades, sus virtudes y defectos. El concepto de sí mismo incluye la autovaloración o autoestima.

La autoestima es la apreciación que hace el individuo de sus potencialidades, habilidades, actividades y personalidad. La autoestima puede ser negativa o positiva.

Las relaciones que desde niños establecemos con los demás permiten que nosotros mismos nos vayamos conociendo y aprendamos a autoestimarnos. El concepto que un individuo tenga de sí mismo y su autoestima son importantes como parte de su salud mental, ya que influyen sobre su personalidad, aspiraciones y estado emocional. ¹⁴

b. Importancia de la autoestima.

Nuestro comportamiento y aspiraciones dependen mucho de nuestra autoestima. Si nuestra autoestima es baja, es decir, si pensamos que no podemos lograr ciertas metas en la vida, nos sentiremos frustrados y nos comportaremos conforme a nuestro sentir. Por ejemplo, si piensas que no eres inteligente y que no puedes pasar un semestre, entonces no te interesarás por los estudios y te puedes justificar diciendo que no eres capaz de lograrlo. Si, por el contrario, piensas que eres una persona inteligente, comenzarás a estudiar para alcanzar la meta de pasar un semestre y así puedes lograrlo venciendo los obstáculos.

2. El desarrollo de la autoestima.

a. Cómo conocerse a sí mismo.

Podemos lograr el conocimiento de sí mismo cada día un poco más a través de nuestras experiencias con las demás personas. Sin embargo, muchas veces aun así no nos conocemos bien y pensamos que somos lo que en realidad no somos. Hay una serie de preguntas que nos ayudan a encaminarnos hacia el conocimiento de nosotros mismos. Algunas de estas preguntas son:

- ¿Qué me hace sentir bien?
- ¿Qué me hace sentir mal?
- ¿Cuándo hago sentir bien a otros?
- ¿Cuándo hago sentir mal a otros?
- ¿Qué quisiera ser yo?
- ¿Qué no quisiera ser yo?
- ¿Qué puedo hacer por los demás?
- ¿Qué debo hacer por los demás?

b. Cómo me autoestimo.

Autoestimarse es autoevaluarse. Es lo que uno piensa que es capaz de lograr por sí mismo. La autoestima se apoya en los sentimientos de confianza en sí mismo. Algunas preguntas nos pueden ayudar a conocer cómo nos autoestimamos. Estas preguntas son:

- ¿Creo que puedo lograr mis metas?
- ¿En qué situaciones me he sentido fracasado?
- ¿Por qué creo que fracasé?
- ¿En qué situaciones he tenido éxito?
- ¿Por qué tuve éxito?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí mismo.

3. La toma de decisiones y la salud mental.

a. La capacidad de decidir.

La toma de decisiones es un acto voluntario que realiza una persona o un grupo de personas frente a un problema en el cual se elige una opción que se considera la más adecuada para su solución.

La toma de decisiones es una capacidad que debemos desarrollar como parte de nuestra salud mental. Una persona mentalmente sana no sólo se valora a sí mismo reconociendo sus limitaciones y capacidades, sino que también es capaz de tomar decisiones ante una situación problemática y asumir consecuencias que se derivan de ella.

En nuestra vida cotidiana siempre nos encontramos con problemas que nos exigen tomar decisiones. Muchas veces, la decisión que tomamos no es necesariamente la correcta; sin embargo, siempre debemos estar dispuestos a considerar de nuevo el problema, si es posible, y buscar otra solución.

Cuando el problema es muy difícil se debe buscar el máximo de información posible y consultar personas que conozcan más del problema, para luego tomar una decisión adecuada.

b. Las situaciones problemáticas.

Un problema es una proposición o situación dudosa que hay que aclarar y resolver. Por ejemplo:

- En el hogar surgen problemas de incompreensión por parte de algunos miembros de la familia.
- En el colegio surgen problemas por mala conducta o bajo rendimiento.
- En el trabajo surgen problemas relacionados con la labor que desempeñamos.

4. El proceso de toma de decisiones.

a. Cómo tomar decisiones.

La toma de decisiones es un proceso orientado a la solución de problemas. Este proceso, por lo general, involucra los siguientes pasos:

1. Identificación del problema. Debemos ser capaces de reconocer cuando estamos frente a un problema, para luego intentar resolverlo.
2. Análisis del problema. Debemos determinar las causas del problema, sus consecuencias y la mayor cantidad de datos posibles sobre el mismo.

3. Estudio de opciones. Debemos identificar las posibles soluciones al problema, así como sus posibles consecuencias. Por lo general, debemos empezar con un torbellino de ideas sobre soluciones posibles.
4. Selección de la opción más conveniente. Una vez analizadas todas las opciones posibles, se debe escoger aquella que ofrezca la mejor solución y asumir sus consecuencias. Este paso implica en sí una decisión.
5. Evaluación del resultado. Debemos considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo esperado. Si los resultados obtenidos no son satisfactorios, debemos reformular el problema y estudiar otra solución, si es posible.

b. La responsabilidad en la toma de decisiones.

La responsabilidad es el acto de asumir las consecuencias de nuestra conducta sobre otros y sobre todo lo que nos rodea. La toma de decisiones implica un sentido de responsabilidad. Por lo tanto, debemos asumir una actitud de compromiso, tanto frente a la situación como frente a sus consecuencias.¹⁵

H. Aspectos psicológicos sanos.

Desde las teorías psicodinámicas se postula que la salud mental así como los aspectos patológicos son partes constitutivas de todo individuo. La constitución personal de cada sujeto implica capacidades o aspectos sanos y otros patológicos, siendo la proporción de los mismos variable entre personas. La capacidad para tolerar la frustración sería una primera capacidad sana que permitiría al individuo en desarrollo el inicio del proceso de pensamiento y

comprensión del mundo y de sí mismo. La función del pensamiento sería la base de la salud mental. Esta se ve favorecida por un ambiente de limitación función materna o cuidadora que permite tolerar la frustración e iniciar el desarrollo del aparato mental, la base de la salud mental, algunas veces hay niños o adolescentes que tienen problemas mentales y se recomienda llevar a un psicólogo o hablar muy claro con él.

La salud mental ha sido definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, contando con la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana y trabajar de forma productiva. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental. La promoción de la salud mental requiere implementar programas médicos, sociales y sobre todo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar niños mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez

La salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas¹⁵

I. Cultura y salud mental.

La premisa básica es que la salud mental y la cultura, entendida ésta es su sentido más amplio, forman una identidad inseparable. Valores de una comunidad, sus usos y costumbres, sus espacios de referencia en el orden

mítico, ético, artístico, arquitectónico, etc. son parte de una trama de identidad sin la cual la salud mental de las personas que componen dicha comunidad es impensable. Las palabras cultura y salud, palabras hermanas, han tomado, sin embargo, rumbos distintos, lo que posiblemente haya debilitado en cuanto a la riqueza y generosidad de su significado esencial.

Por un lado, es recurrente que se homologue la palabra salud al campo de la lucha contra la enfermedad, propio de la esfera médico asistencia salud, según este uso difundido del término, es la no enfermedad, y en lo concerniente a lo mental, es percibida como un estado del ser anímico que es tratado por los profesionales del arte de curar: médicos, psicólogos, etc.

Sin embargo, el diccionario refiere, entre otros, el significado siguiente acerca del término salud. Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Libertad o bien público o particular de cada uno. Estado de gracia espiritual, salvación del alma. etc.

El concepto, como se ve, apunta, también a esferas que existen en un orden que trasciende cualquier determinismo ligado a mecanismos psicofísicos, por lo que se inserta en el mismo corazón del Hombre.

Esa dimensión, es esencia de la vida misma y su permanente creación, es también propia de la cultura. Sin identidad cultural no hay sujeto, no hay responsabilidad sobre el propio destino, ni hay salud, por cuanto todo el proceso de maduración humano se da a través de los signos, símbolos, usos y costumbres identificatorios, generados y sostenidos a través de la experiencia

cultural comunitaria. Sin responsabilidad y sin adueñamiento de dichos valores culturales, se produce la alienación, la despersonalización, el vacío del ser que, jornada a jornada, es queja en consultorios de psicoterapia y en reuniones diversas dedicadas al estudio de la salud mental. Asimismo, la misma queja es recurrente por parte de aquellos ocupados en valores de identidad cultural, los que, de disolver en un falso cosmopolitismo, ponen en serio peligro el puesto de cualquier comunidad que pretenda extender como tal.

No puede haber legítimos reconocimientos sin el espejo del ser que es la cultura. Es a través de ésta que se crean y se perciben los valores de identidad que forjan una comunidad genuina, para ser tal, debe constituirse en algo más que un rejunte de individuos mecanizados en su cotidianeidad, convocados por meros valores de mercado, valores economicistas en términos de producción de bienes materiales. Los rasgos de identidad que se reconocen a través de la dimensión cultural son esenciales y, como tales deben ser descubiertos y jerarquizados.

La importancia de la cultura viva, que late y así crea la particularidad de un pueblo y, por lo tanto, de las personas que lo constituyen, merece despertar de ciertas rigideces en cuanto a su significado que, en forma lamentable pero extendida, merman su riqueza al homologar única y exclusivamente a la actividad artística, arquitectónica, literaria, etc. Generando una comprensión parcial del término. Se separa así a la palabra cultura de la trama viva, dentro de la cual nace.

Es el diccionario de la lengua el que ayuda a recordar que la cultura es esencial, no un valor suntuario de cualquier sociedad. Dice que cultura es: Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos, grado de desarrollo artístico,

industrial, en una época o grupo social, etc. complejo de conocimientos, creencias y cualquier otra aptitud o hábito que el hombre adquiere como miembro de una sociedad. Para generar cultura la gente debe reunirse. Lo mismo debe hacer para generar salud. Ambas palabras, entendidas en forma viva, apuntan a la generación la creación, propiamente dicha de un bien, no ya a la adquisición y tráfico de algo que está más allá de la experiencia singular del sujeto.

Sin liderazgo es impensable la cultura y es imposible la salud, sobre todo la salud mental. La responsabilidad que la protagoniza implica es un valor digno de promoción para salvaguardar la identidad, esa identidad de creación permanente que es la vida misma; a diferencia de la identidad rígida y alineada de sus raíces, que es la que fomenta la deshumanización de un mundo hecho lejos de la escala esencial de los habitantes que los constituyen.¹⁶

J. Determinantes sociales de la salud mental: Implicaciones en la búsqueda de la promoción de la salud.

Los Determinantes sociales de la salud como la variedad de componentes que influyen en la Salud Mental de los individuos, ya que estos indican particularmente a la Comisión de Determinantes Sociales de la Salud y sus informes como impulsora de crecientes investigaciones sobre las condiciones sociales desfavorables, que fundamentan como factores estresantes y que a la larga afectan su salud.

Existe un esquema claro, en donde de manera clara y concisa se muestra la integralidad de determinantes que tocan a la Salud Mental, de los cuales estos hacen mención en mayor o menor medida en su artículo.

En este esquema se observa que los factores más directos que influyen en la Salud Mental de las personas se encuentran aspectos de tipo biológicos como edad y características genóticas, el uso de sustancias dañinas como lo son drogas, alcohol y tabaco. Además directamente menciona componentes tanto social como cultural que frenan de algún modo un cuidado de ella.

En este esquema un factor de gran importancia es el estrés crónico el cual puede ser desarrollado por condiciones personales de vida, así como aspectos socioeconómicos, políticos y de orden cultural, que son denominados por diferentes autores como durezas sociales, los cuales son las circunstancias diarias indeseables y problemáticas que rodean a una persona. Tales como las que se mencionan en el segundo recuadro de arriba hacia abajo, como bajos ingresos económicos, desempleo o condiciones poco estables de empleo, violencia de género, inseguridad ciudadana, problemas de vivienda y el aislamiento social. Estas también influyen en el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo del individuo.

Este artículo muestra una visión macro, una visión desde el punto de vista de la Salud Pública, pues ella ve y analiza los problemas de salud como un todo; en una población, al igual que lo hace este documento. Ya que es inevitable hablar de determinantes sociales de la salud sin ver todo el contexto en el desarrollo de la Salud Mental de las personas. Estos mencionan en sus conclusiones que hay

que conocer la globalidad que encierra la Salud Mental para dar estrategias complementarias de tratamiento, prevención y promoción de la salud. De igual forma todas las investigaciones están encaminadas en valorar como personas con problemas y trastornos mentales las influyen otros factores a parte de los biológicos. A pesar de ello, esto ya es un gran avance, ya que se está generando una apertura en investigación de como la salud mental es afectada por distintas variables, por lo que queda para la Promoción de la Salud, promover ambientes saludables e impulsar las potencialidades individuales para que estas permeen en lo colectivo y lo cotidiano. ¹⁷

K. Causas más comunes de los problemas de la salud mental.

No todas las personas que tienen que enfrentarse a los problemas enumerados a continuación tendrán un problema de salud mental. Más bien, una mujer generalmente desarrolla un problema de salud mental cuando estas presiones son mayores que su capacidad para lidiar con ellas. Además, no todos los problemas mentales tienen causas que puedan ser identificadas. A veces no es posible saber la razón por la cual una persona desarrolla un problema de salud mental. Es fácil dejar de notar las presiones de la vida diaria porque siempre están presentes. Sin embargo, una mujer gasta mucha de su energía lidiando con ese tipo de presiones.

a. Las presiones de la vida diaria.

Las actividades y los eventos de la vida diaria generalmente ponen a la mujer bajo presiones que le causan tensión física y mental. La tensión puede deberse a problemas físicos, como enfermedades o exceso de trabajo. También puede deberse a lo que le sucede emocionalmente, como el tener conflictos familiares o ser culpada por problemas que ella no puede controlar. Aun los eventos que generalmente causan alegría como el nacimiento de un nuevo bebé o el conseguir un trabajo pueden producir tensión, puesto que cambian la vida.

La mayoría de las mujeres viven bajo mucha tensión por las presiones que las atacan por todos lados. Cuando una mujer está sujeta a una gran tensión nerviosa todos los días y por una temporada muy larga, es posible que comience a sentirse abrumada e incapaz de darse abasto. El problema puede ser peor si a ella se le ha enseñado que debe cuidar primero de las otras personas, y por lo tanto descuida sus propias necesidades. Si ella no tiene tiempo para descansar o para disfrutar de las cosas que podrían reducir su tensión, es posible que no haga caso a las señas de enfermedad o de agotamiento. Y como mujer, es posible que tenga muy poco poder para cambiar su situación.

b. Las pérdidas y la muerte.

Cuando la mujer pierde algo o a alguien que ella valora a un ser querido, su trabajo, su hogar, o a una amistad muy cercana es posible que se sienta fastidiada por la aflicción. Eso también puede suceder si se enferma o desarrolla alguna discapacidad física. El desconsuelo es una reacción natural que ayuda a la persona a adaptarse a las pérdidas y a la muerte. Sin embargo, si una mujer sufre de varias pérdidas a la vez, o si ya sufre de mucha presión en su vida diaria,

es posible que comience a desarrollar problemas de salud mental. Eso también puede suceder si ella se muda, por ejemplo, si se ha visto forzada a mudarse a una nueva comunidad donde no se practican sus costumbres.

c. Los cambios en la vida y en la comunidad.

En muchas partes del mundo, se está forzando a las comunidades a cambiar con demasiada rapidez ya sea debido a razones económicas o a conflictos políticos. Muchos de esos cambios requieren que las familias y las comunidades alteren por completo su forma de vivir. Cuando las familias y las comunidades se desbaratan, o cuando la vida cambia tanto que las formas acostumbradas de lidiar con los problemas ya no dan resultado, las personas pueden comenzar a padecer de problemas mentales.

d. Los traumas.

Cuando algo terrible le sucede a la mujer o a uno de sus seres queridos, ella sufre de un trauma. Algunas de las causas más comunes de los traumas son la violencia en el hogar, la violación, la guerra, la tortura y los desastres naturales.

Un trauma amenaza el bienestar físico o mental de la persona que lo sufre. Como resultado, esa persona se siente en peligro, insegura, impotente e incapaz de confiar en el mundo o en la gente a su alrededor. Generalmente una mujer tarda mucho tiempo en recuperarse de un trauma, sobre todo si éste fue causado por otra persona, no por la naturaleza. Los traumas que la mujer pudo haber sufrido cuando era niña, antes de poder comprender lo que le estaba sucediendo o de

poder hablar de ello, pueden afectarla durante muchos años sin que ella misma lo sepa.

e. Los problemas físicos.

Algunos problemas de salud mental se deben a problemas físicos, tales como:

- Las hormonas y otros cambios en el cuerpo.
- La desnutrición.
- Las infecciones, como las de VIH.
- Los plaguicidas, herbicidas y solventes industriales.
- Las enfermedades del hígado o de los riñones.
- El exceso de medicamentos, o los efectos secundarios de algunos medicamentos.
- El abuso de las drogas y del alcohol.

Siempre considere la posibilidad de una causa física cuando trate los problemas de salud mental. Recuerde también que los problemas físicos pueden ser señal de un problema de salud mental.¹⁸

L. Problemas de salud mental.

A. Introducción.

Aunque hay muchos tipos de problemas de salud mental, los más comunes son la ansiedad, la depresión, y el abuso de sustancias psicotrópicas. En la mayoría de las comunidades, las mujeres padecen de depresión y ansiedad más que los hombres. Por otro lado, los hombres son más propensos que las mujeres a tener

problemas con las drogas y el alcohol. Para determinar si una persona padece de un problema mental, recuerde lo siguiente:

- No existe una división clara entre las reacciones normales a los eventos de la vida y los problemas de salud mental.
- La mayoría de las personas sufren de algunas de señas enumeradas más adelante en diferentes momentos en su vida, porque tarde o temprano, toda la gente tiene que afrontar problemas.
- Las señas de los problemas de salud mental pueden variar de una comunidad a otra. El comportamiento que puede parecer extraño a una persona de fuera, puede ser una parte normal de las costumbres o de las tradiciones de una comunidad.

a. La depresión, sentirse sumamente triste o no sentir nada.

Es natural que una persona se sienta deprimida al sufrir de una pérdida o de la muerte de un ser querido. Pero es posible que ella sufra de un problema de salud mental si las siguientes señas le duran por mucho tiempo:

- Sentirse triste todo tiempo
- Tener problemas para dormir, o dormir demasiado
- Tener problemas para pensar con claridad
- Perder el interés en las actividades agradables, en la comida o en las relaciones sexuales

b. El suicidio.

La depresión muy fuerte puede conducir al suicidio. Casi toda persona piensa en suicidarse de vez en cuando. Sin embargo, si estas ideas le dan a una mujer con más y más frecuencia o se vuelven muy intensas, ella necesita recibir ayuda de inmediato.

c. La ansiedad, sentirse muy nerviosa o preocupada.

Otros nombres comunes para describir la ansiedad son nervios, ataques nerviosos y angustia en el corazón. Toda persona se siente nerviosa o preocupada de vez en cuando. Cuando estos sentimientos tienen que ver con una situación específica, generalmente desaparecen en poco tiempo. Sin embargo, si la ansiedad continúa o se vuelve más fuerte, o si se presenta sin ninguna razón aparente, entonces podría ser un problema de salud mental.

- Sentirse tensa o nerviosa sin razón
- Tener las manos temblorosas
- Sudar
- Sentir latidos fuertes del corazón cuando no se padece de una enfermedad del corazón
- Tener dificultades para pensar con claridad
- Padecer de problemas físicos frecuentes que no se deben a enfermedades físicas y que aumentan cuando la mujer está alterada.

d. Las reacciones a los traumas.

Después de que una persona ha sufrido un trauma, puede tener muchas reacciones diferentes, tales como lo siguiente:

- Volver a experimentar el trauma una y otra vez en la mente. Mientras está despierta, puede estar recordando constantemente las cosas terribles que sucedieron. Durante la noche, quizás sueñe acerca de ellas o tal vez no pueda dormir por estar pensando en ellas.
- Sentirse pasmada o sentir las emociones menos intensamente que antes. Es posible que ella evite a las personas o los lugares que le recuerden el trauma.
- Volverse muy precavida. Si ella está siempre pendiente de posibles peligros, quizás tenga dificultades para relajarse y para dormir. Es posible que se sobresalte demasiado cuando algo la sorprenda.
- Sentirse muy enojada o avergonzada por lo que sucedió. Si la persona ha sobrevivido a un trauma en el que otras personas murieron o quedaron gravemente heridas, tal vez ella se sienta culpable de que las otras personas hayan sufrido más que ella.
- Sentirse apartada y distante de las otras personas.
- Tener arranques de comportamiento extraño o violento, durante los cuales no esté segura de dónde se encuentra.

e. Los cambios físicos y las enfermedades causados por la tensión.

Cuando una persona está tensa, su cuerpo se prepara para reaccionar con rapidez y combatir la causa de la tensión. Éstos son algunos de los cambios que ocurren:

- El corazón comienza a latir más rápidamente.
- Se eleva la presión sanguínea.
- La persona respira más rápidamente.
- La digestión se vuelve más lenta.

La tensión que continúa por mucho tiempo puede causar las señas físicas que comúnmente dan con la ansiedad o con la depresión, como dolores de cabeza, problemas intestinales y falta de energía. Con el tiempo, la tensión también puede causar ciertas enfermedades, como por ejemplo, presión alta que puede resultar en un ataque de corazón o un derrame cerebral.

En muchos lugares, los problemas emocionales no se consideran tan importantes como los problemas físicos. Cuando eso sucede, es más probable que la ansiedad y la depresión produzcan señas físicas en vez de otras señas. Aunque es importante no ignorar las señas físicas, también es importante considerar las causas emocionales de las enfermedades.¹⁹

B. Qué factores contribuyen a los problemas de salud mental.

Hay muchas opiniones acerca del por qué las personas tienen problemas mentales. Los estudios científicos sugieren que muchos problemas mentales

serios implican disturbios bioquímicos en el cerebro. Profesionales en el sector agregan que nuestro bienestar es afectado por factores psicológicos, sociales y del medio ambiente. Así como también por las condiciones físicas, mentales, emocionales y espirituales de nuestra propia vida. El estrés puede afectar la capacidad de enfrentar cualquiera o todas estas áreas y puede dificultar el manejo de las actividades diarias. Puede que tú estés lidiando con dificultades porque no cuentas con nuevas herramientas o la información que te pueda ayudar. Las dificultades con las cuales, quizás estas enfrentándote, pueden ser tales como:

- Problemas de divorcio
- La muerte de un ser querido
- Un accidente automovilístico
- Problemas físicos de salud atormentados por la guerra en tu país de origen, el cual has tenido que abandonar, emigrando a uno nuevo, lo cual a menudo involucra trámites con los diferentes medios de inmigración y con las experiencias de adaptación.
- Puede que estés luchando con problemas de racismo y otros prejuicios debido a tu orientación sexual, edad, religión, cultura, clase social, etc.
- Bajos ingresos o falta de vivienda falta de acceso equitativo a la educación, trabajo y salud.

C. Tipos de problemas de salud mental.

Los problemas de salud mental toman diferentes formas y características en diferentes circunstancias. Algunas personas se sienten deprimidas. Otras se

sienten angustiadas y temerosas. Un niño puede que se comporte mal en la clase o que evite a otros. A algunos les baja el apetito, otros comen demasiado. Algunos dependen del alcohol y las drogas para adormecer sus sentimientos dolorosos. Otros pierden el contacto con la realidad, por ejemplo, puede que escuchen voces, vean cosas que no existen o crean en cosas que no son reales. Algunos piensan en el suicidio e incluso tratan de cometerlo. Algunos se sienten de mal genio y agresivos. Hay personas que son traumatizadas por algunos eventos, como por ejemplo un accidente automovilístico muy serio o por problemas de más larga duración tales como años de abuso durante su niñez. Muchas personas tienen más de uno de estos problemas al mismo tiempo.

Por muchos años, pensábamos que los problemas mentales eran permanentes o que al menos continuaban recurriendo. Ahora sabemos que mucha gente se recupera de estos desafíos. Muchas personas con problemas mentales se mejoran utilizando su propia fuerza de voluntad y firmeza, el apoyo de la familia y amigos, la psicoterapia, diferentes técnicas para disminuir el estrés y posiblemente tomando medicamentos.

Algunas personas se sienten aliviadas de saber que los doctores pueden identificar sus problemas. Se alegran de obtener un diagnóstico que provee una teoría acerca de cuál es el problema y de recibir sugerencias para un tratamiento. Otros encuentran que un diagnóstico no les ayuda, joven como ser encasillados en una situación que no es la suya. O creen que su condición se debe a determinada situación difícil en su vida en vez de ser una enfermedad.

La verdad es que algunas personas son diagnosticadas y tratadas incorrectamente. A veces su diagnóstico cambia tantas veces a través de los años que pierden la confianza en el sistema de salud. Sin embargo, otros piensan que un diagnóstico correcto les ayuda a escoger el tratamiento más adecuado con óptimos resultados.²⁰

D. Formas de ayudarse a sí misma.

Una persona que padece de problemas de salud mental puede comenzar a sentirse mejor mediante tratamiento. Aunque la mayoría de las comunidades no cuentan con servicios de salud mental, hay medidas que la mujer puede tomar por sí misma y que requieren de pocos recursos, capacidades personales para lidiar con problemas. Otra opción es que ella forje una relación de ayuda mutua con otra persona o con un grupo.

E. Las capacidades personales para lidiar con problemas.

Puede ser necesario tomar medicinas para los problemas graves. Trate de hablar con un personal de salud que tenga conocimientos sobre los medicamentos que se usan para los problemas de salud mental.

Las mujeres generalmente no se toman tiempo de sus muchos quehaceres diarios para hacer algo por ellas mismas. Sin embargo, toda mujer necesita algunas veces dejar a un lado sus problemas y hacer algo que le agrada. Las actividades sencillas que quizás usted no haga con mucha frecuencia.

F. Actividades para expresar sus emociones.

Si está enojada, puede realizar un trabajo físico pesado. Cuando usted tenga dificultades para decir las cosas a otras personas, realice escribir poemas, canciones y relatos. Otra opción es que dibuje sus sentimientos sin usar palabras no es necesario que sea pintora.

G. Crear ambientes agradables.

Trate de arreglar el lugar donde usted vive de manera que la haga sentirse a gusto. No importa que tan pequeño sea ese lugar; usted sentirá más orden y control cuando esté arreglado de la manera que a usted le agrada. Trate de tener la mayor cantidad de luz y de aire fresco que sea posible.

Trate de tener belleza a su alrededor. Usted podría poner unas flores en el cuarto, tocar música o ir a un lugar donde pueda ver un paisaje agradable.

H. Practique costumbres que desarrollen fortaleza interior.

Realizar algunas costumbres o creencias ayuda a la salud mental del individuo. En muchas comunidades existen creencias y costumbres que ayudan a sus miembros a tranquilizar el cuerpo y la mente, y a proporcionar fortaleza interior. Por ejemplo: El yoga, la oración, la meditación.

La práctica regular de estas costumbres puede ayudar a una persona a lidiar mejor con las presiones y otras dificultades en su vida.

I. Relaciones de ayuda mutua.

Muchas veces es más fácil convertir un grupo ya existente en un grupo de apoyo, que crear uno nuevo. Sin embargo, hay que tener mucho cuidado al escoger relaciones de ayuda mutua. Forme este tipo de lazo sólo con personas que respeten sus sentimientos y que sean discretas.

Ayuda tener a alguien con quien hablar. En una relación de ayuda mutua, dos o más personas se comprometen a llegar a conocerse y a comprenderse. Esto puede llevarse a cabo en cualquier relación entre amigas o mujeres que trabajan juntas, con miembros de la familia o en un grupo que ya se reúne por alguna otra razón.

J. Cómo ayudar a alguien que quiera suicidarse.

Cualquier persona que padezca de una depresión seria corre el riesgo de suicidarse. Quizás no sea fácil para una mujer hablar acerca de sus ideas de suicidarse, pero muchas veces las admitirá si se le pregunta. Si lo hace, trate usted de averiguar lo siguiente:

- ¿Tiene ella planeado cómo suicidarse?
- ¿Tiene los medios para llevar a cabo su plan? ¿Está planeando matar también a otras personas (por ejemplo, a sus hijos)?
- ¿Ha tratado de suicidarse alguna vez?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es 'sí', la mujer corre un mayor riesgo de suicidarse que otras personas. Para ayudarle, trate primero de hablar con ella. Algunas personas pueden comenzar a sentirse mejor simplemente hablando con alguien acerca de sus problemas. De ser así, o si la mujer todavía

se siente mal, pero ya puede controlar sus sentimientos mejor que antes, pídale que prometa que no se hará daño antes de haber hablado con usted.²¹

K. Una persona puede tener enfermedad mental.

Una persona puede padecer de una enfermedad mental si tiene cualquiera de las siguientes señas:

- Oye voces o ve cosas fuera de lo común que otras personas no pueden escuchar o ver alucinaciones.
- Tiene creencias extrañas que interfieren con su vida diaria (delirios) por ejemplo, cree que sus seres queridos están tratando de robarle.
- No pone atención a su propia persona por ejemplo, no se viste, no se baña o no come.
- Se comporta de formas extrañas por ejemplo, dice cosas que no tienen sentido.²²

L. Mitos y realidades sobre la salud mental.

Mito: Los problemas de salud mental no me afectan.

Realidad: De hecho, los problemas de salud mental son muy comunes. En 2011, alrededor de: Uno de cada cinco adultos estadounidenses experimentó un problema de salud mental. Uno de cada 10 jóvenes pasó por un período de gran depresión.

Mito: Los niños no tienen problemas de salud mental.

Realidad: Incluso los niños pequeños pueden exhibir señales de advertencia tempranas que representen una inquietud para su salud mental. Estos

problemas de salud mental a menudo se pueden diagnosticar clínicamente y pueden ser un producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. La mitad de los trastornos de salud mental presentan síntomas antes de que una persona cumpla 14 años; tres cuartos de los trastornos de salud mental empiezan antes de los 24 años.

Mito: El individuo que padece problemas de salud mental es agresivo e impredecible.

Realidad: La gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que otras personas. La mayoría de las personas con enfermedades mentales no son violentas y solo el 3% a 5% de los actos violentos pueden atribuirse a personas que padecen de una enfermedad mental grave. De hecho, las personas que padecen de enfermedades mentales graves son 10 veces más propensas a ser víctimas de delitos violentos en comparación con la población general. Es posible que usted conozca una persona que padece de un problema de salud mental y ni siquiera se haya dado cuenta, ya que muchas personas con problemas de salud mental son miembros muy activos y productivos de nuestras comunidades.²³

M. Promoción de la salud Mental.

La promoción de la salud mental tiene como objetivos proteger, promover y mantener el bienestar emocional, social y crear las condiciones individuales, sociales ambientales que permitan el desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo, así como potenciar la salud mental respetando la cultura, la equidad, la justicia social y la dignidad de las personas. Las iniciativas implican a los individuos aquellos en riesgo de padecer deficiencias mentales, los que los padecen o los que están recuperándose de ellos en el proceso de conseguir una salud mental positiva, de mejorar la calidad de vida y estrechar las distancias en las expectativas de salud.

Prevenir significa literalmente intervenir o actuar con anticipación para impedir que algo ocurra. La prevención de las deficiencias mentales se centra en reducir los factores de riesgo, la incidencia, la prevalencia y la recurrencia de los trastornos mentales, así como la duración de los periodos sintomáticos o las condiciones de riesgo para el desarrollo de una enfermedad mental, previniendo o retrasando las recurrencias así como el impacto de la enfermedad en la persona afectada, su familia y la sociedad.²⁴

V. METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El presente trabajo de investigación se ejecutó en la Universidad Técnica de Ambato, con estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias Administrativas de la ciudad de Ambato. Provincia de Tungurahua, se desarrolló en la comunidad estudiantil, durante los meses Enero – Junio 2015.

B. VARIABLES.

1. Identificación.

- a) Características socio demográficas
- b) Conocimientos sobre salud mental
- c) Prácticas sobre salud mental

2. Definición.

a) Características socio demográficas.

Esta variable se refiere a las categorías que permiten distinguir al grupo en estudio, por los siguientes aspectos: edad, sexo, estado civil, religión, con quien vive. En el caso de los estudiantes se hace referencia al semestre que cursa.

b) Conocimientos.

Son aspectos cognoscitivos e informativos que poseen los estudiantes y maestros a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica sobre la salud mental, a través de esto se tendrá el nivel de conocimientos de los estudiantes.

c) Prácticas.

Se entiende un conjunto coherente de acciones que han rendido bien o incluso excelente servicio en un determinado contexto y que se espera que en contextos similares, rindan una similitud en los resultados.

Se conoció prácticas que ayudan a la salud mental y que inconscientemente lo están realizando, y se logró mejorar e integrar nuevas prácticas, que benefician la salud mental.

3. Operacionalización

VARIABLES	CATEGORÍA ESCALA	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS	Edad del estudiante <ul style="list-style-type: none"> - 17– 19 - 20 – 22 - 23– 25 - Más de 25 	% de estudiantes según el grupo de edad
	Sexo <ul style="list-style-type: none"> - Hombre - Mujer 	% de estudiantes según sexo
	Estado civil <ul style="list-style-type: none"> - Soltero - Casado - Divorciado - Unión libre 	% de estudiantes según estado civil
	Con quién vive? <ul style="list-style-type: none"> - Padres - Solo/a - Familiar Otro	% de estudiantes según con quien vive.
	Religión <ul style="list-style-type: none"> - Evangélico - católico - adventista - Otro 	% de estudiantes según la religión
	Trabaja <ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	% de estudiantes según si trabaja.

CONOCIMIENTOS, SOBRE SALUD MENTAL.	Definición de la salud mental - Correcto - Incorrecto	% de estudiantes según la definición de salud mental
	Definición de Higiene mental - Correcto - Incorrecto	% de estudiantes según el conocimiento de higiene mental
	Definición de promoción de la salud mental • Si • No	% estudiantes según el conocimiento de promoción de la salud mental.
	Conocimiento de la prevención de la salud mental - Correcto - Incorrecto	% de estudiantes según el conocimiento de la importancia de la salud mental
	Conocimiento sobre las factores que afecta la salud mental - Correcto - Incorrecto	% de estudiantes según el conocimiento sobre factores que afecta la salud mental
	Conocimiento sobre los efectos que ocurre en las personas cuando se pierde la salud mental. - Correcto - Incorrecto	% de estudiantes según el conocimiento sobre lo que ocurren en las mujeres y hombres cuando se pierde la salud mental
	Se deprime constantemente. • Si • No	% de estudiantes según si se deprime constantemente
Le afecta a su salud mental el alcohol. • Si • NO	% estudiantes según si el alcohol le afecta a su salud mental	

<p>PRÁCTICAS, FRENTE A LA SALUD MENTAL</p>	<p>¿Quién te habló por primera vez sobre la salud mental y protección?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesores • Vecinos • Padres • Amigos • Compañeros • Otros 	<p>% de estudiantes según quien le hablo por primera vez sobre salud mental y protección</p>
	<p>Con quiénes conversa acerca de aspectos relacionados con la salud mental (depresión, suicidio).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesores • Vecinos • Padres • Amigos • Compañeros • Otros 	<p>% de estudiantes según la persona con quien conversa de su salud mental</p>
	<p>Le gustaría que se realice actividades diferentes para la promoción y protección de la salud mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> - SI - NO <p>Cuáles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades recreativas vivenciales • Actividades dinámicas participativas • Foros educativos. 	<p>% de estudiantes según la aceptación que se información sobre la importancia de la salud mental</p>

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El estudio es no experimental, descriptivo transversal.

D. UNIVERSO Y MUESTRA.

El universo estuvo constituido por 300 estudiantes del primer semestre de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato, matriculados para el período marzo - julio. 2015.

Para el cálculo del tamaño de la muestra se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q}{(N - 1) E^2 / K^2 + p \cdot q}$$

p = Probabilidad a favor (0.25)

q = Probabilidad en contra (0.25)

E = Error (5%) (0,05)

K = Nivel de Confianza. (1.96)

$$n = \frac{300 (0.25) (0.25)}{(299) 0.00065 + (0.50) (0.50)}$$

$$n = \frac{18}{0.44435}$$

$$n = 42$$

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

Para la “Promoción la salud mental en estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato se realizó lo siguiente:

1. Para cumplir con el objetivo N°1 y N°2 que es “determinar las características sociodemográficas del grupo de estudio e identificar los conocimientos y prácticas sobre salud mental”.
 - Se procedió a solicitar en la Facultad de Ciencias Administrativas la información del número de estudiantes.
 - Se realizó una encuesta que fue validada para identificar las características sociodemográficas e identificar conocimientos y prácticas. Para esto se procedió a la valoración por tres expertos, a fin de conocer si la encuesta, era capaz de expresar las características que se investigaron. Una vez obtenido el criterio de los expertos, se realizó un análisis cuantitativo de la encuesta .el mismo que permitió hacer las modificaciones pertinentes del mismo para la construcción de la versión final de la encuesta.
 - Una vez que se realizó las correcciones respectivas se aplicó la encuesta y se procedió a tabulación y creación de gráficos en Excel

2. Para cumplir con el objetivo N°3 que es “Elaborar el programa educativo para promocionar la salud mental” se elaboró el programa educativo que comprende:

- Materiales educativos
- Planes de clases
- Capacitación
- Feria de salud

3. Para cumplir con el objetivo N°4 que es “Realizar actividades vivenciales participativas para la promoción de la salud mental”

Se realizó 3 talleres vivenciales participativos que comprende:

- Integración y conocimiento de promoción de la salud mental
- Dinámicas grupales sobre las emociones, activo participativo
- Reflexión participativa grupal sobre formas de ayudarse a sí mismo en protección de la salud mental elaborando carteles y exposiciones.

F. ASPECTO ÉTICO.

El presente trabajo se realizó en beneficio de estudiantes de los primeros semestres de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato, de tal forma que los docentes serán nuestros aliados en la investigación, todo esto se realizó con el respeto, la confiabilidad y ética sobre la promoción y protección de la salud mental de los estudiantes.

Todos los datos obtenidos en la investigación fueron tratados con absoluta confidencialidad, como todas las actividades que se fueron efectuando no se puso en riesgo la salud física, psicológica, sexual de los estudiantes de la Institución, el sustento teórico de la investigación se realizó con la información recopilada del internet, libros de distintos autores, es importante recalcar que todas las informaciones es citado con sus respectivos bibliografías y autores.

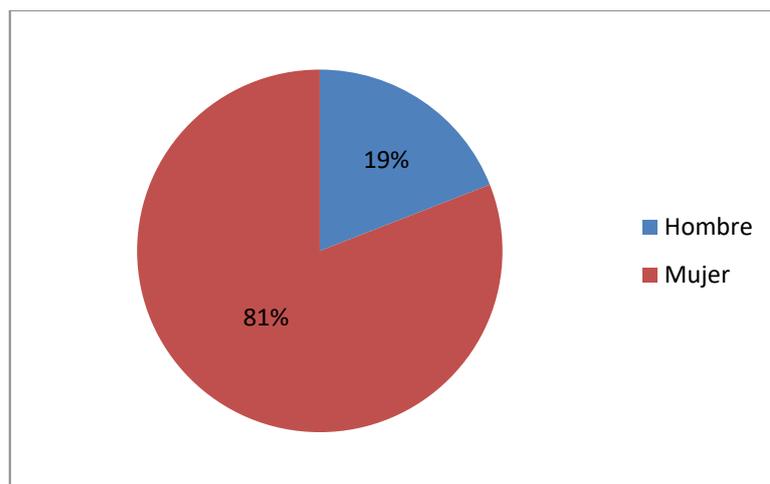
VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

**TABLA N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN SEXO.
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO.2015**

SEXO	N°	%
Hombre	8	19.0
Mujer	34	81.0
Total	42	100,0

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA.2015

**GRÁFICO N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN SEXO
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.2015**



FUENTE: Tabla N° 1

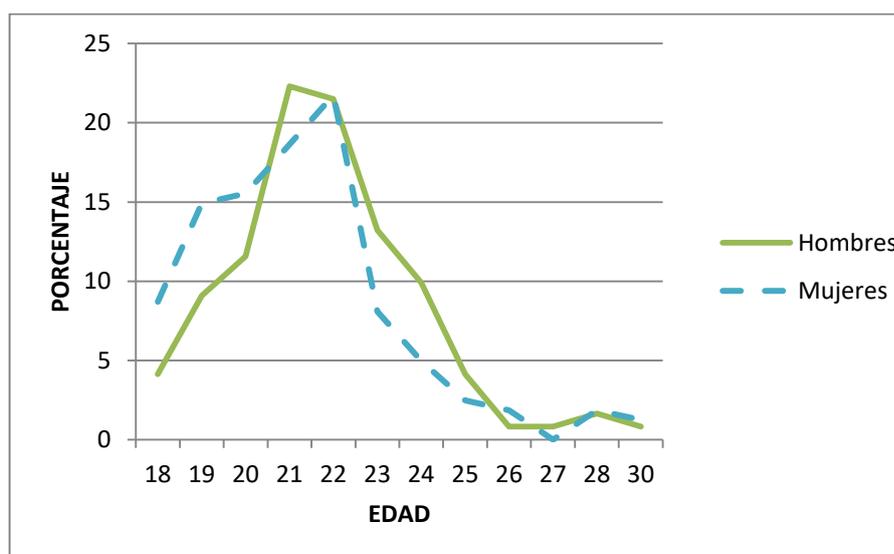
Como se observa, la investigación se realizó en la muestra de 42 estudiantes conformadas por ambos sexos del cual hay un mayor porcentaje en mujeres con un 81%, de hombres con un 19% quienes colaboraron activamente en la investigación.

TABLA No.2
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD Y SEXO.FACULTAD DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS.UTA. 2015

Edad	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
17-20	2	25	8	23.5	10	24
21-24	4	50	18	53	22	52
24 y mas	2	25	8	23.5	10	24
TOTAL	8	50%	34	50%	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA 2015

GRÁFICO N° 2
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD Y SEXO.
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. 2015



Fuente: Tabla N° 2

Según la encuesta aplicada en la Universidad Técnica nos demuestra que la edad de los estudiantes están entre los 21 a 24 años de edad en su mayoría, tanto hombres como mujeres tienen un porcentaje promedio del 52% de edades de 21-24 años, y un porcentaje igual entre edades de 17-20 y de 24 años en adelante un 24%.

TABLA No. 3

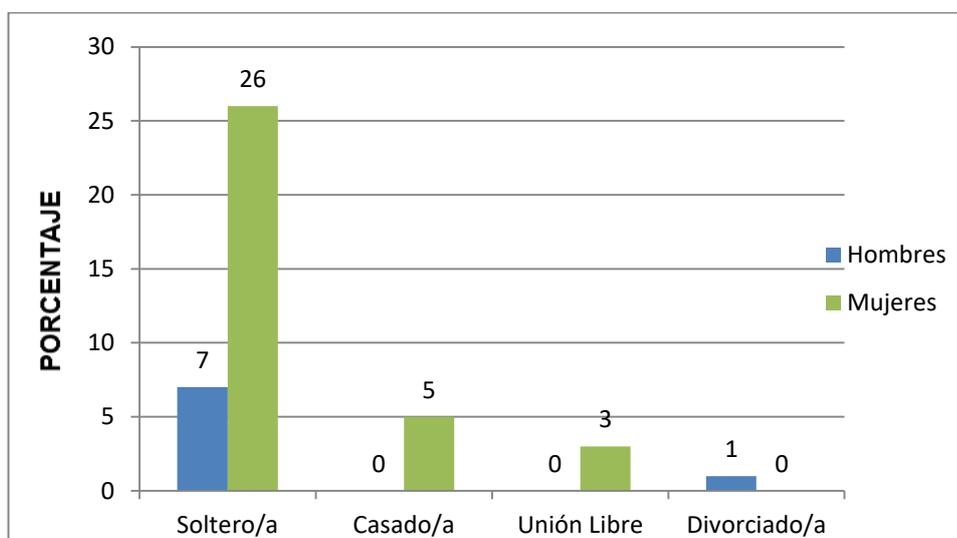
ESTUDIANTES SEGÚN ESTADO CIVIL Y SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Estado Civil	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Soltero/a	7	17	26	62	33	79
Casado/a	0	0	5	12	5	12
Unión Libre	0	0	3	7	3	7
Divorciado/a	1	2	0	0	1	2
Total	8	19	34	80.5	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental UTA. 2015

GRÁFICO No. 3

ESTUDIANTES SEGÚN ESTADO CIVIL Y SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 3

Con relación al estado civil y sexo de los estudiantes, la mayor parte de los estudiantes son solteros con un 79%, siendo un grupo joven que quiere ser profesional y sin complicaciones durante su vida estudiantil, sin embargo hay un 12% de estudiantes que son casados con el deseo de terminar la carrera

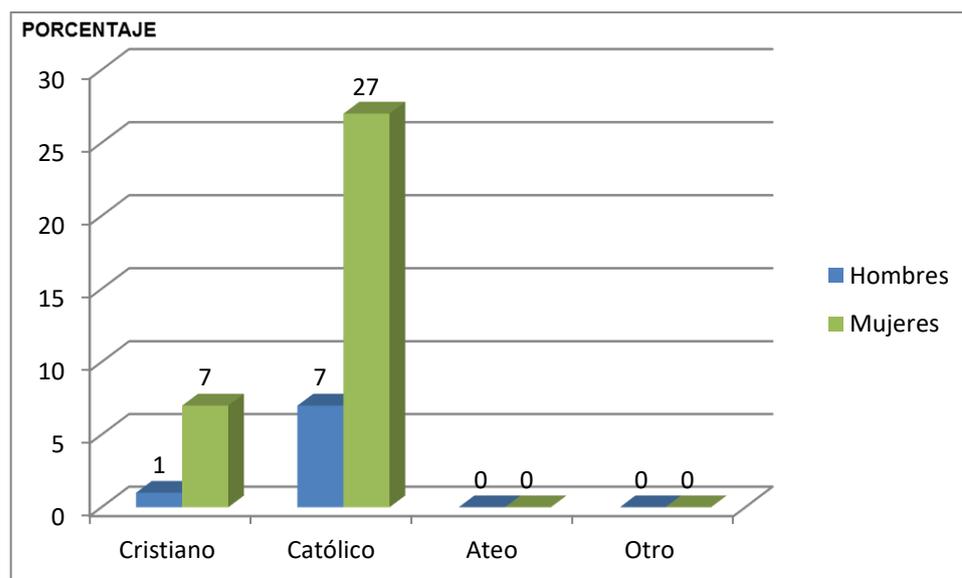
profesional y un 7% en unión libre, y un mínimo porcentaje que corresponde al 2% que son divorciados.

TABLA No. 4
ESTUDIANTES SEGÚN RELIGIÓN Y SEXO. FACULTAD CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS UTA.2015

Religión	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Cristiano	1	2	7	17	8	19
Católico	7	17	27	64	34	81
Ateo	0	0	0	0	0	0
Otro	0	0	0	0	0	0
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015.

GRÁFICO No. 4
ESTUDIANTES SEGÚN RELIGIÓN Y SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS.2015



FUENTE: TABLA No. 6

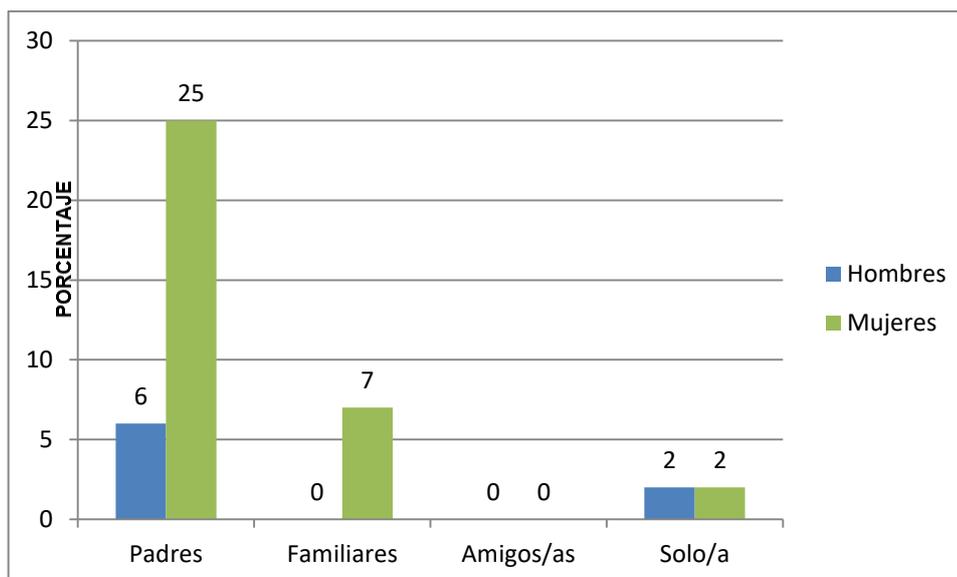
Se puede observar que un 81% de estudiantes pertenecen a la religión católica; el 19% de la religión cristiana, tomando en cuenta que no se encontró estudiantes de otras religiones más. Estos datos nos revelan que la religión forma parte de la vida de los estudiantes.

TABLA No. 5
ESTUDIANTES SEGÚN CON QUIÉN VIVEN Y SEXO. FACULTAD CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS. UTA.2015

CON QUIÉN VIVEN	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Padres	6	14	25	60	31	74
Familiares	0	0	7	17	7	17
Amigos/as	0	0	0	0	0	0
Solo/a	2	5	2	5	4	10
Total	8	19.5	34	80.95	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015.

GRÁFICO No. 5
ESTUDIANTES SEGÚN CON QUIÉN VIVEN Y SEXO. FACULTAD CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS.UTA.2015



FUENTE: TABLA No. 5

El 74% de estudiantes viven con sus padres los mismos que cuentan con todo el apoyo moral y emocional, un 17% viven en casa de un familiar, tíos o abuelos dando como resultado problemas de adaptación y baja autoestima un porcentaje menor del 10% viven solos los mismos que tienen problemas de seguridad emocional.

TABLA N°6

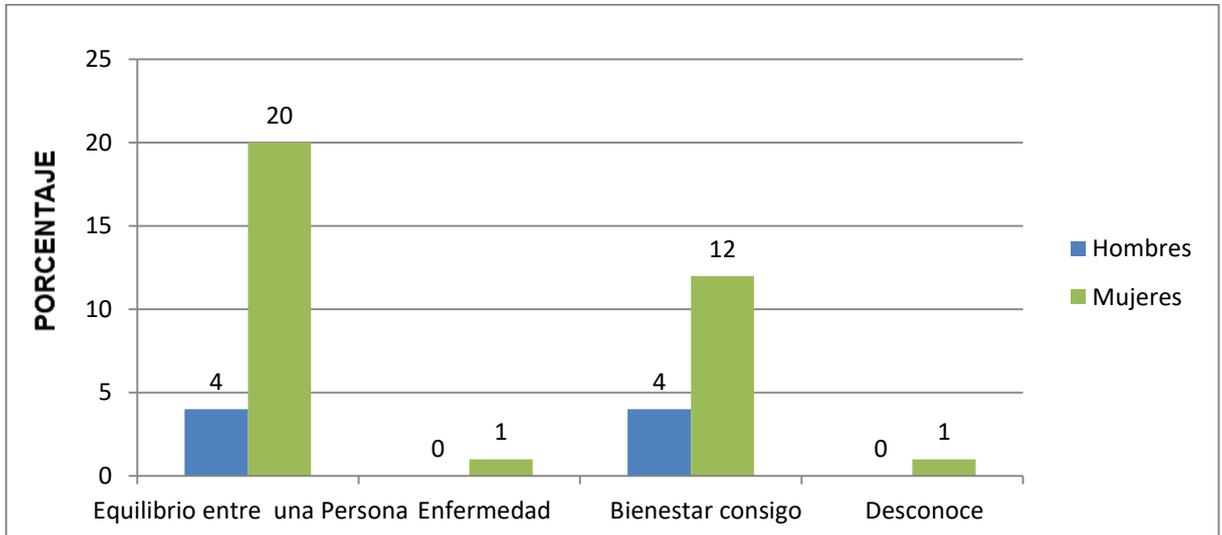
CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. 2015

Concepto salud mental	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Equilibrio entre una persona	4	10	20	48	24	57
Enfermedad	0	0	1	2	1	2.3
Bienestar consigo	4	10	12	29	16	38
Desconoce	0	0	1	2	1	2.3
Total	8	50	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015.

GRÁFICO N° 6

CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL SEGÚN SEXO. UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO. 2015.



FUENTE: TABLA No. 6

Respecto al conocimiento de los estudiantes sobre que es la salud mental, se puede considerar que el 57% de los estudiantes encuestados conoce que la salud mental comprende el equilibrio entre una persona y su entorno, mientras que el 38% afirma que es un bienestar consigo mismo, siendo también esto muy importante en la salud mental de cada persona, un 2.3% considera como una enfermedad; y un 2.3% desconoce sobre el concepto de salud mental. Se podría decir que los estudiantes tienen idea de lo que es salud mental.

TABLA No. 7

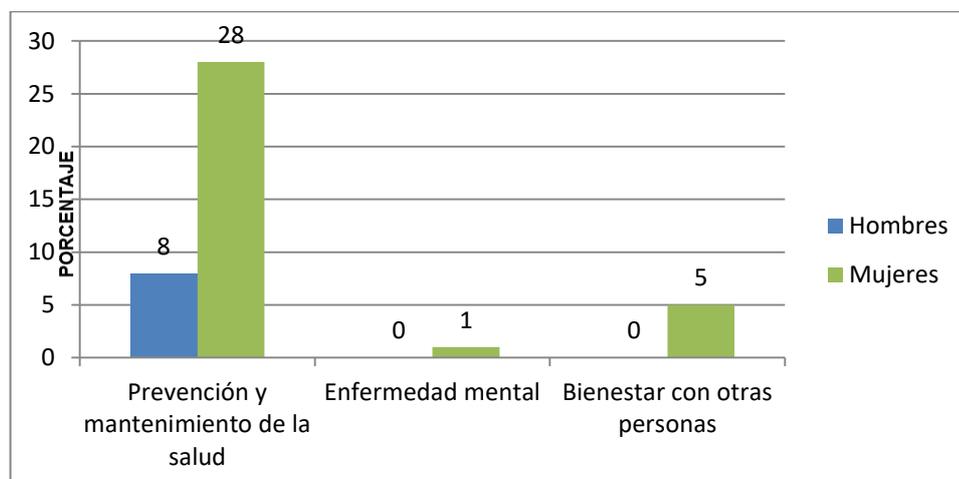
**CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE MENTAL SEGÚN SEXO. FACULTAD
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA 2015**

Qué es la higiene mental	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Prevención y mantenimiento de la salud	8	19	28	67	36	86
Enfermedad mental	0	0	1	2	1	2.3
Bienestar con otras personas	0	0	5	12	5	12
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 7

**CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE MENTAL SEGÚN SEXO. FACULTAD
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA 2015**



FUENTE: TABLA No. 7

Los antecedentes nos muestran que el 86% de los estudiantes responden que la higiene mental es prevención y mantenimiento de la salud mental; un 12%, nos indican que es el bienestar con las demás personas; y un 2.3% siendo una minoría, nos dice que es una enfermedad mental. Se puede evaluar que los

estudiantes tienen una idea sobre la higiene mental y solo unos pocos que aún están en dudas sobre conceptos de higiene de salud mental.

TABLA No. 8

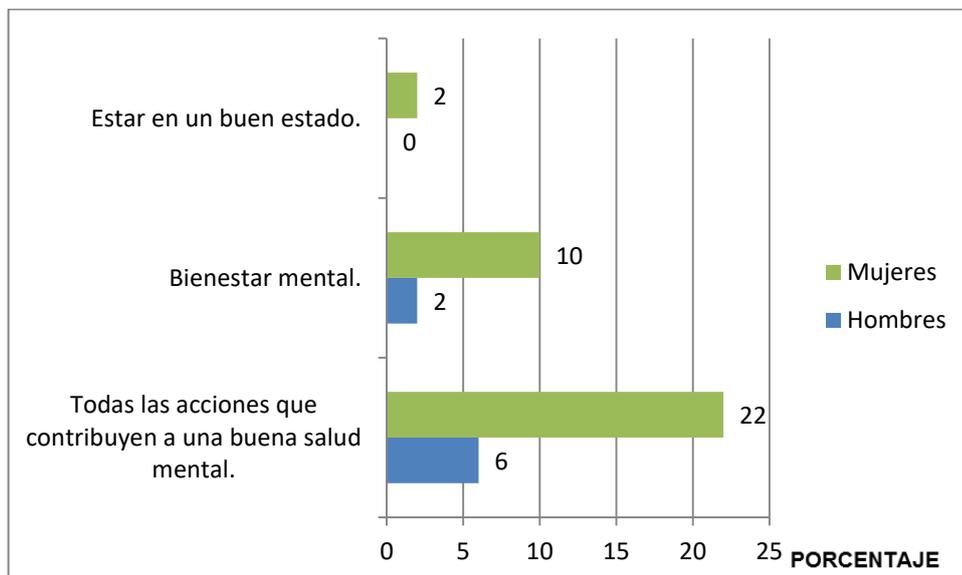
**CONOCIMIENTO SOBRE PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL SEGÚN SEXO.
FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA 2015**

Qué es promoción de salud mental?	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Todas las acciones que contribuyen a una buena salud mental.	6	14	22	52	28	67
Bienestar mental.	2	5	10	24	12	29
Estar en un buen estado físico.	0		2	5	2	5
Total	8	19	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 8

CONOCIMIENTO SOBRE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 8

Se puede observar claramente que el 67% de los estudiantes conocen sobre promoción de la salud mental; mientras que el 29% no se encuentran seguros de dar una respuesta confiable; y un 5% afirma que es encontrarse en un buen estado físico.

TABLA No. 9

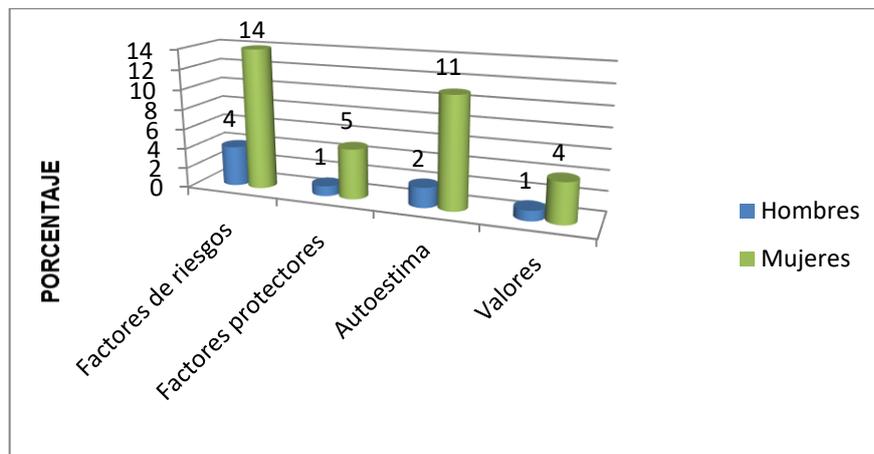
CONOCIMIENTO SOBRE PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

La prevención de salud mental favorece la presencia de:	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres			
	No.	%	No.	%	No.	%
Factores de riesgos	4	10	14	33	18	43
Factores protectores	1	2	5	12	6	14.2
Autoestima	2	5	11	26	13	31
Valores	1	2	4	10	5	12
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015.

GRÁFICO No. 9

CONOCIMIENTO SOBRE PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL SEGÚN SEXO. FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 9

En el siguiente estudio el 43% de los estudiantes expresan que la prevención de la salud mental favorece la presencia de factores de riesgo; sin embargo un 31% afirman que favorece la presencia de autoestima en las personas, así mismo un 14% de estudiantes indica que favorece los factores protectores y un porcentaje menor 12% manifiesta que favorece a los de valores. En conclusión podemos decir que sus conocimientos no están claros respecto a estos temas.

TABLA No. 10

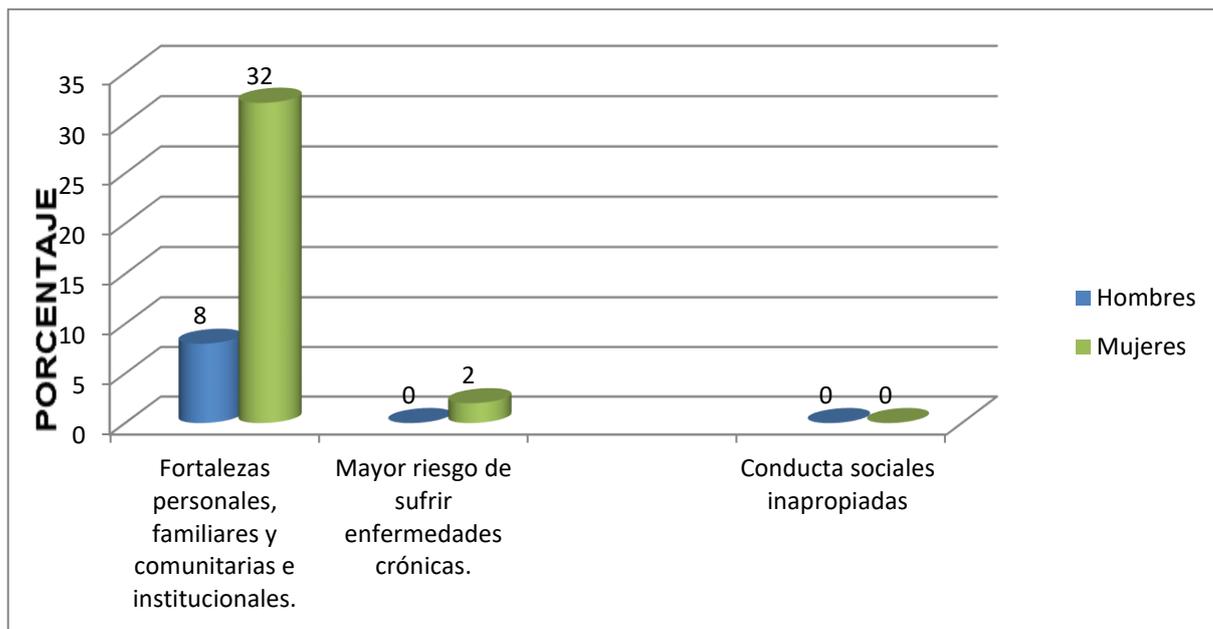
CONOCIMIENTO SOBRE LA PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL TIENDE AL DESARROLLO DE. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

La promoción de salud mental tiende al desarrollo de:	Sexo				Total	
	Hombres n=8		Mujeres n=34		n=42	
	No.	%	No.	%	No.	%
Fortalezas personales, familiares y comunitarias e institucionales.	8	19	32	76	40	95
Mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas.	0	0	2	5	2	5
Conducta sociales inapropiadas	0	0	0	0	0	0
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 10

CONOCIMIENTO SOBRE LA PROMOCIÓN DE SALUD TIENDE AL DESARROLLO DE. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 10

Un 95% de estudiantes nos indica que la promoción de la salud mental tiende al desarrollo de fortalezas personales, familiares y comunitarias e institucionales; el 5% afirma que la promoción de la salud mental tiende al desarrollo mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Se observa una necesidad relevante de afianzar conocimientos, en lo que respecta a la importancia de la promoción de la salud mental.

TABLA No. 11

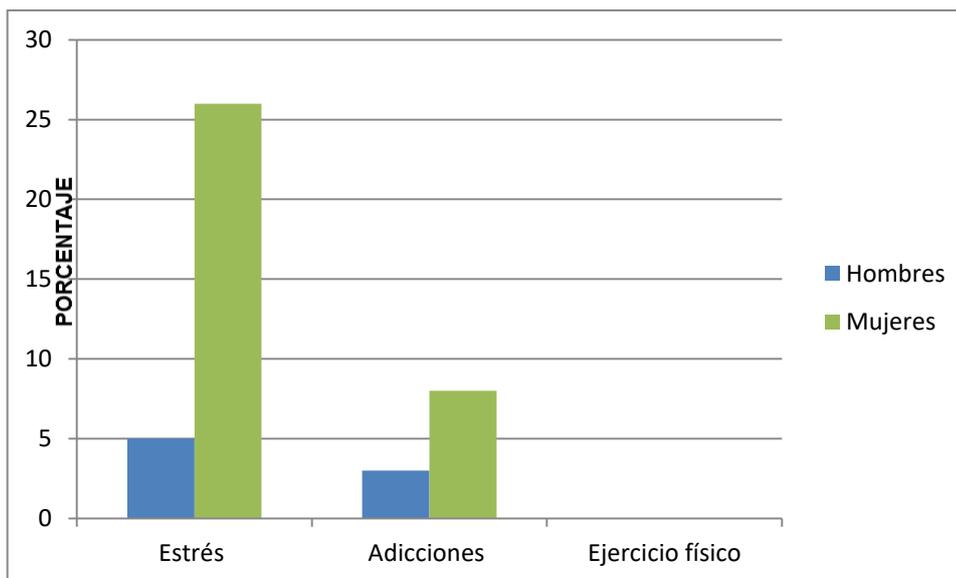
**CONOCIMIENTO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO QUE AFECTA LA
SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS.UTA. 2015**

Factores de riesgo que afectan la salud mental	Sexo				Total	
	Hombres n=8		Mujeres n=34		n=42	
	No.	%	No.	%	No.	%
Estrés	5	12	26	62	31	74
Adicciones	3	7	8	19	11	26
Ejercicio físico	0	0	0	0	0	0
Total	8	19	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 11

**CONOCIMIENTO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO QUE AFECTA LA
SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS.UTA. 2015**



FUENTE: TABLA No. 11

La valoración del siguiente estudio nos muestra que el 74% de estudiantes manifiesta que el factor de riesgo que afecta la salud mental es el estrés, y el 26% expresan que la salud mental es afectada por las adicciones. Esto nos indica que los estudiantes tienen claro sobre los factores de riesgo que afectan a nuestra salud mental.

TABLA No. 12

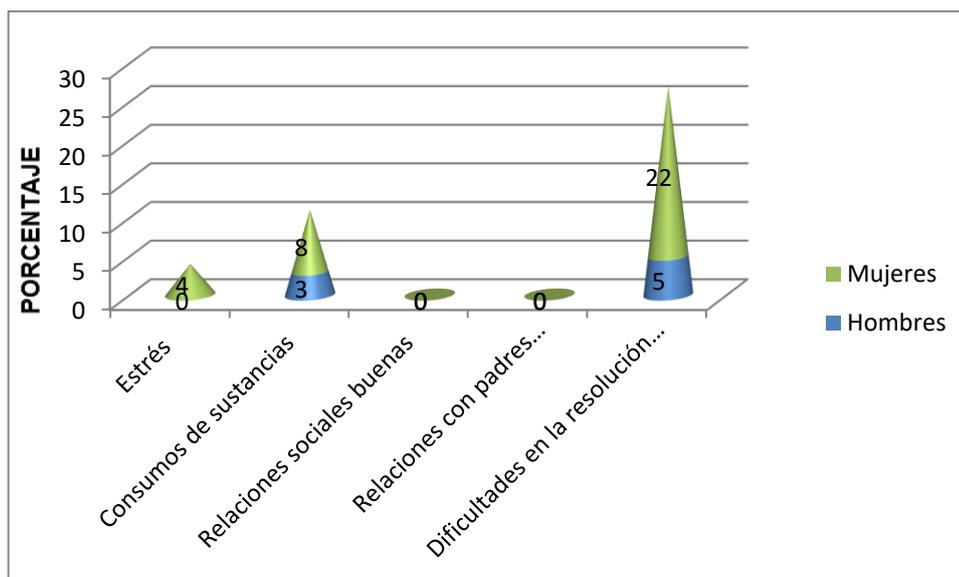
CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS DE UNA DEFICIENTE SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Cuáles son los efectos de una deficiente Salud mental	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Estrés	0	0	4	10	4	10
Consumos de sustancias	3	7	8	19	11	26
Relaciones sociales buenas	0	0	0	0	0	0
Relaciones con padres adecuados	0	0	0	0	0	0
Dificultades en la resolución de conflictos	5	12	22	52	27	64
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 12

CONOCIMIENTO SOBRE LOS EFECTOS DE UNA DEFICIENTE SALUD MENTAL SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 12

El 64% de los estudiantes mencionaron que los efectos de una deficiente salud mental son las dificultades en la resolución de conflictos; seguido de un 26% que nos indica que el consumo de sustancias también puede ser uno de los efectos de una deficiente salud mental; y un porcentaje menor del 10% nos dice que el estrés afecta notablemente a los estudiantes dando como resultado un efecto deficiente de la salud mental.

TABLA No. 13

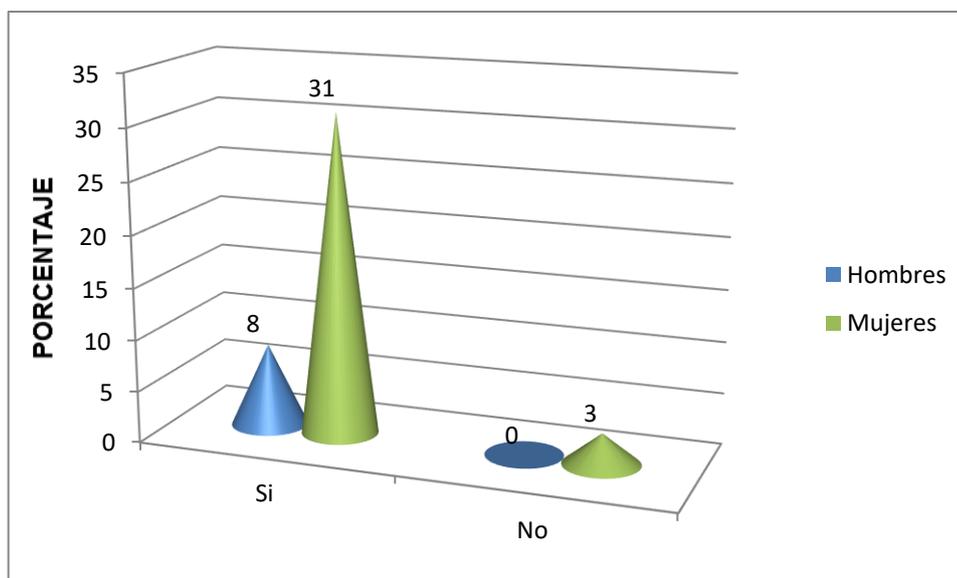
CONOCIMIENTO SOBRE SI LAS RELACIONES SOCIALES Y VÍNCULOS PARENTALES INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL.SEGUN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Las relaciones sociales y vínculos parentales influyen en la salud mental?	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Si	8	19.5	31	73.81	39	93
No	0	0	3	7.14	3	7.1
Total	8	19.5	34	80.95	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 13

CONOCIMIENTO SOBRE SI LAS RELACIONES SOCIALES Y VÍNCULOS PARENTALES INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO.FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 13

El 93% del total de estudiantes nos indican que las relaciones sociales y vínculos parentales, si influyen en la salud mental, tanto en hombres como como, es imprescindible una convivencia equilibrada con ambos padres. Sin embargo el 7% nos dice que no influye en la salud mental de la persona y que simplemente es necesario la tolerancia.

TABLA No. 14

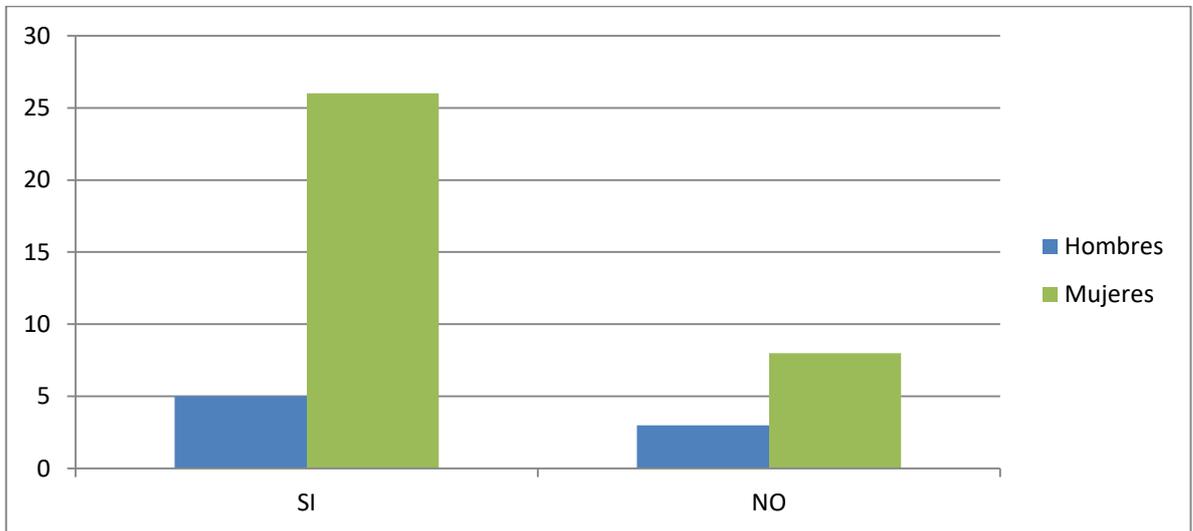
CONOCIMIENTO SOBRE SI ES POSIBLE UNA BUENA SALUD MENTAL AL 100%.SEGÚN SEXO. FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Es posible tener una buena salud mental al 100%	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres			
	No.	%	No.	%	No.	%
SI	5	12	26	62	31	74
NO	3	7	8	19	11	26.1
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 14

CONOCIMIENTO SOBRE SI ES POSIBLE TENER UNA BUENA SALUD MENTAL AL 100%. SEGÚN SEXO. FACULTAD. CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 14

Los datos nos indican que el 74% de los estudiantes manifiestan que si es posible tener una buena salud mental en un 100%. Sin embargo un 26% nos indica que no es posible tener una buena salud mental al 100%

El tener una buena salud mental al 100% si es probable pero en cortos periodos de tiempo, en la actualidad que vivimos bajo presión por este sistema que cada día nos consume más, es difícil tener una buena salud mental al 100%.

TABLA No. 15

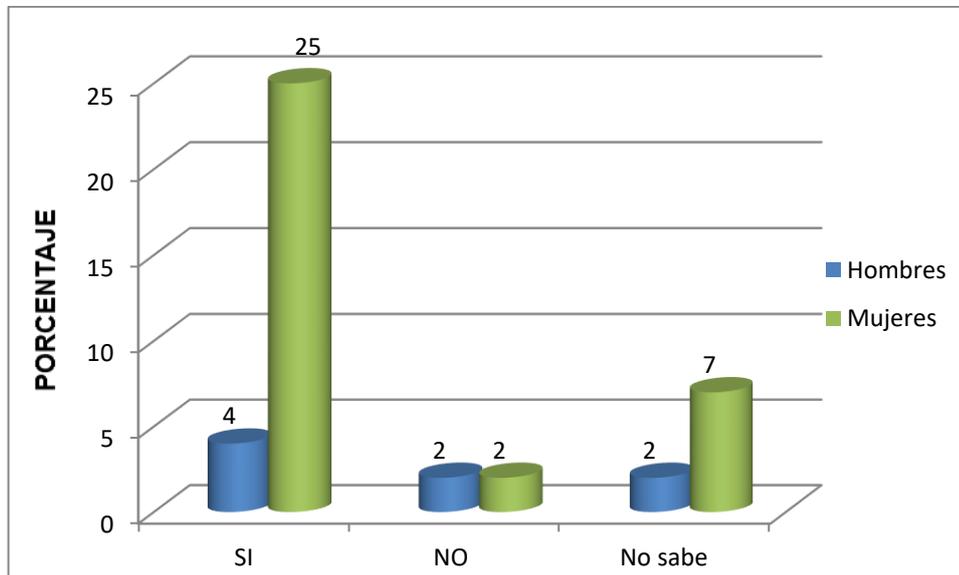
CONOCIMIENTO SOBRE SI UN BUEN AUTOCONCEPTO ES UN MÉTODO DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS.UTA. 2015

Un buen autoconcepto es un método de protección de salud mental?	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
SI	4	10	25	60	29	69
NO	2	5	2	5	4	10
No sabe	2	5	7	17	9	21
Total	8	20	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 15

CONOCIMIENTO SOBRE SI UN BUEN AUTOCONCEPTO ES UN MÉTODO DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS.UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 15

Los datos afirman que el 69% de los estudiantes expresan que un buen autoconcepto de sí mismo es un método de protección la salud mental; mientras

que un 21% no sabe; y un 10 % afirma que un buen autoconcepto, no es un método de protección de salud mental, tomando en cuenta que tener una imagen positiva o negativa de uno mismo no determina de forma importante la manera de actuar en diversas situaciones

TABLA No. 16

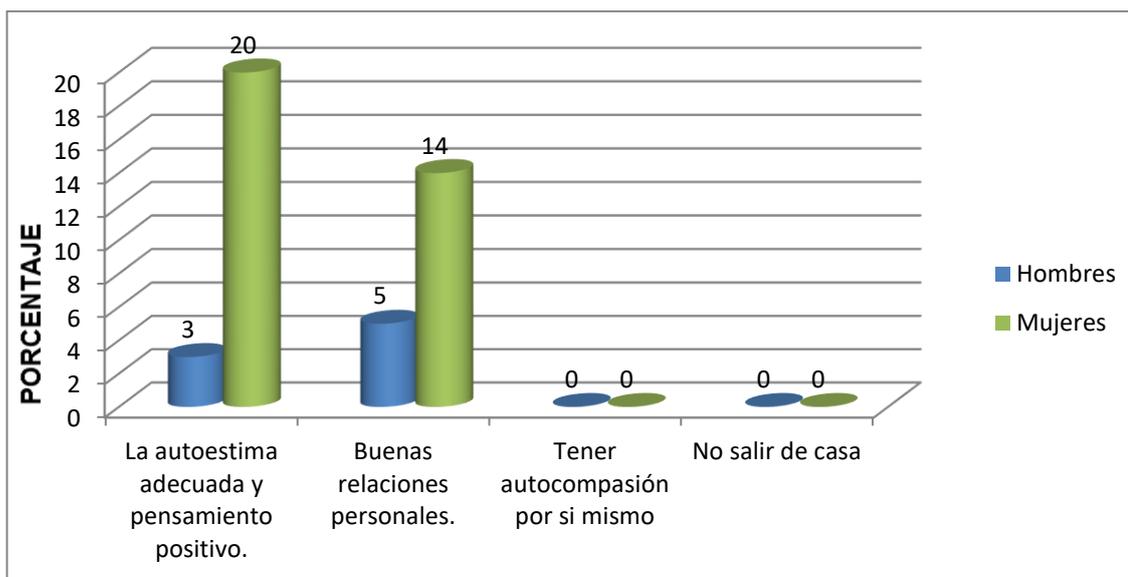
CONOCIMIENTO SOBRE LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Cuáles son los aspectos positivos De la salud mental	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
La autoestima adecuada y pensamiento positivo.	3	7	20	48	23	55
Buenas relaciones personales.	5	12	14	33	19	45
Tener autocompasión por sí mismo	0	0	0	0	0	0
No salir de casa	0	0	0	0	0	0
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 16

CONOCIMIENTO SOBRE LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 16

El 55% de estudiantes nos indica que los aspectos positivos de la salud mental son el pensamiento positivo y una autoestima adecuada; y un 45% consideran como buenas relaciones personales. Tanto mujeres como hombres consideran muy importantes estas dos respuestas como aspectos positivos para una buena salud mental.

TABLA No. 17

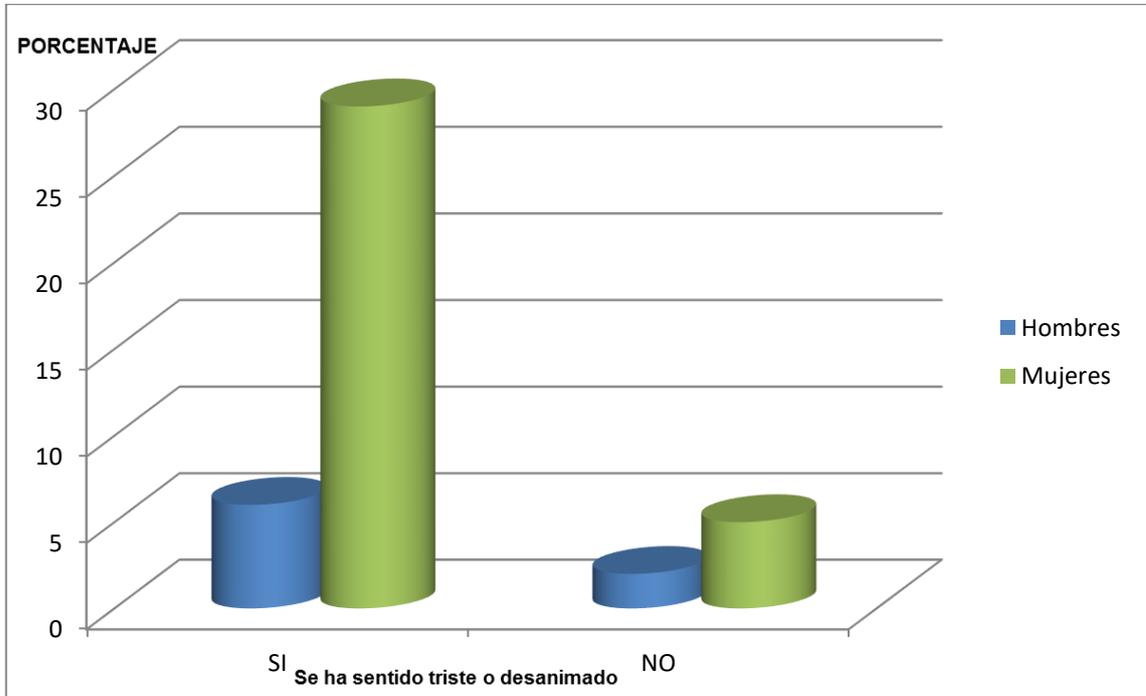
ESTUDIANTES SEGÚN SI SE HA SENTIDO TRISTE Y SOLO AL MOMENTO DE AFRONTAR LAS SITUACIONES DE LA VIDA ESTUDIANTIL. SEGUN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Se ha sentido triste y solo al momento de afrontar la vida estudiantil.	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres			
	No.	%	No.	%	No.	%
SI	6	14	29	69	35	83
NO	2	5	5	12	6	14
Total	8	19	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental. UTA. 2015

GRÁFICO No. 17

ESTUDIANTES SEGÚN SI SE HA SENTIDO TRISTE Y SOLO AL MOMENTO DE
AFRONTAR LAS SITUACIONES DE LA VIDA ESTUDIANTIL. SEGUN SEXO.
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 17

De los estudiantes encuestados el 83% se han sentido triste al momento de afrontar situaciones de la vida estudiantil ya que al afrontarlos experimenta una desagradable vivencia persona, el sentirse solos, vemos que el 14% no se ha sentido triste puede enfrentar cualquier situación sin ningún problema, cabe mencionar que son estadísticas que pueden estar cerca o lejos de la realidad, al inicio o al final de la vida estudiantil.

TABLA No. 18

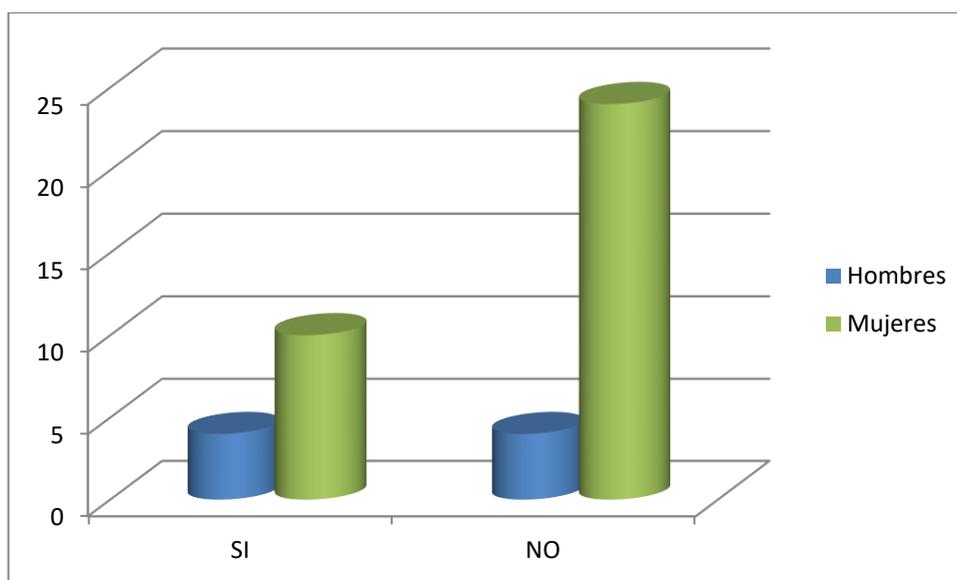
FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Frecuencia del consumo de alcohol.	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres			
	No.	%	No.	%	No.	%
SI	4	10	10	24	14	33
NO	4	10	24	57	28	67
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de la salud mental. UTA. 2015.

GRÁFICO No. 18

FRECUENCIA DEL CONSUMO DEL ALCOHOL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 18

De los estudiantes encuestados el 67 % no consume alcohol con frecuencia y un porcentaje de 33% consume alcohol con, esto nos indica que el consumo de alcohol en los estudiantes no es frecuente, sin descuidar que un menor porcentaje que si lo hacen y está afectando sus relaciones personales y por ende su salud mental.

TABLA No. 19

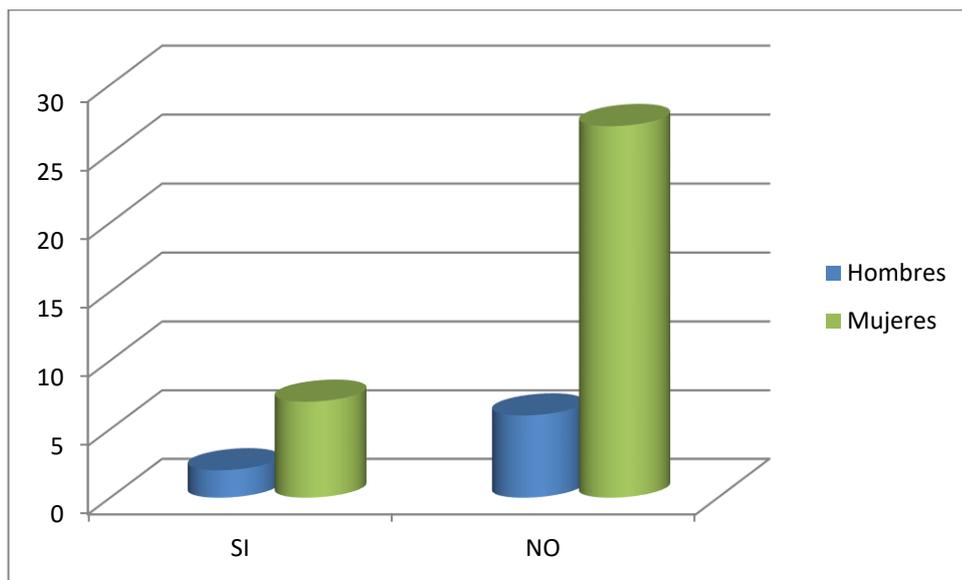
PROBLEMAS A CAUSA DEL ALCOHOL. SEGUN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Problemas a causa del alcohol	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
SI	2	5	7	17	9	21
NO	6	14	27	64	33	78.5
Total	8	19	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental.UTA.2015

GRÁFICO No. 19

PROBLEMAS A CAUSA DEL ALCOHOL. SEGUN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 19

El 78.5% de los estudiantes encuestados manifiestan que no han tenido problemas respecto al alcohol, pero un 21% afirma que si ha tenido problemas por este tema. Esto nos indica que el alcohol no es un problema mayor, sin embargo está afectando a unos pocos estudiantes en sus relaciones personales y por ende afectando la salud mental.

TABLA No. 20

ACTIVIDADES QUE REALIZA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS.

UTA. 2015

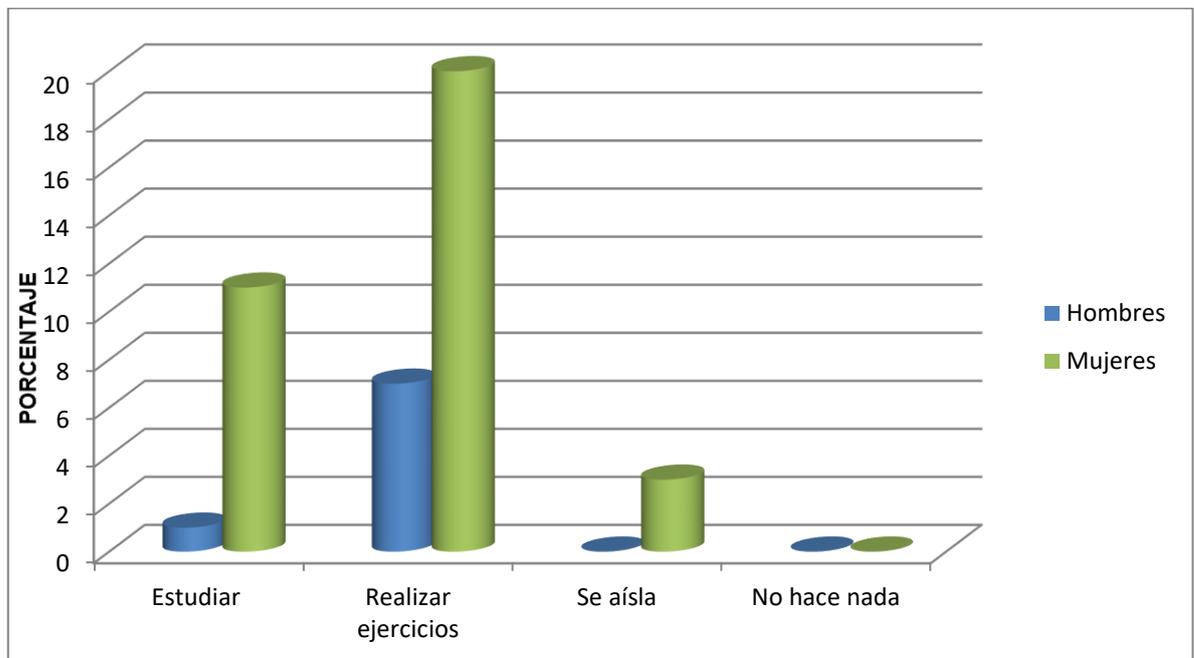
Que actividades realiza por la salud mental.	Sexo				Total	
	Hombres n=8		Mujeres n=34		n=42	
	No.	%	No.	%	No.	%
Estudiar	1	2	11	26	12	29
Realizar ejercicios	7	17	20	48	27	64.2
Se aísla	0	0	3	7	3	7
No hace nada	0	0	0	0	0	0
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental.UTA.2015

GRÁFICO No. 20

ACTIVIDADES QUE REALIZA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS.

UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 20

Realizar ejercicios puede conducir a una buena salud mental, en este caso el 64.2% asume que realiza ejercicios para tener una buena salud mental; y un 29% hace del estudio como una actividad para mantener una buena salud mental, por este motivo, tanto el estudio, como realizar ejercicios es muy practicado en los estudiantes y conlleva a una buena salud mental.

TABLA No. 21

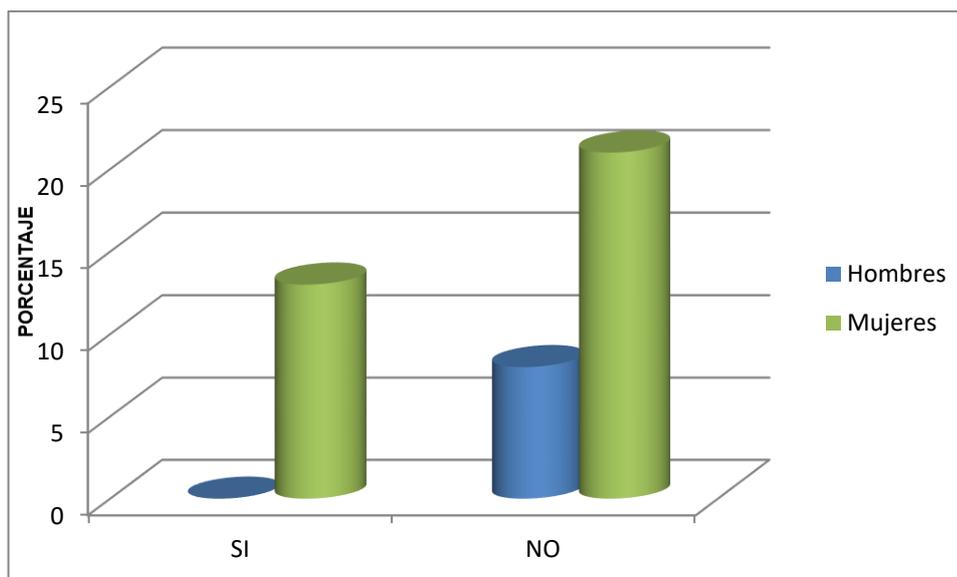
USA EL AISLAMIENTO COMO SOLUCIÓN A SUS PROBLEMAS.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Aislamiento como escape a sus problemas.	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
SI	0	0	13	31	13	31
NO	8	19	21	59	29	69
Total	8	50	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental.UTA.2015

GRÁFICO No. 21

USA EL AISLAMIENTO COMO SOLUCIÓN A SUS PROBLEMAS.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 21

Del total de estudiantes encuestados 42 estudiantes nos indican que el 69% no utiliza el aislamiento como un escape a sus problemas, esto nos da a entender que comparte con otras personas sus problemas o tratan de solucionar de una manera eficaz con su familia etc; sin embargo un 31% utiliza el aislamiento al tener un problema, en especial las mujeres

TABLA No. 22

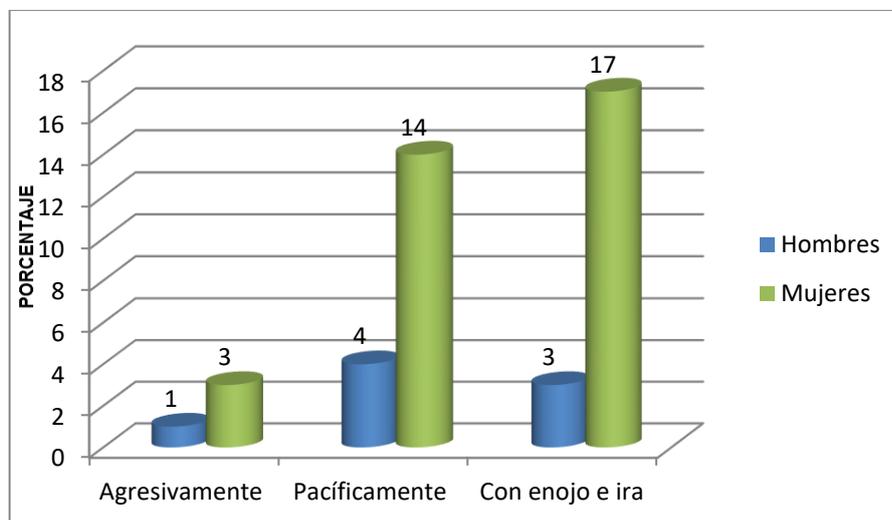
REACCIÓN ANTE UN PROBLEMA. SEGUN SEXO. FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Cómo reacciona ante un problema	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Agresivamente	1	3	3	7	4	10
Pacíficamente	4	10	14	33	18	43
Con enojo e ira	3	7	17	40	20	48
Total	8	20	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental.UTA.2015

GRÁFICO No. 22

REACCIÓN ANTE UN PROBLEMA.SEGÚN SEXO. FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 22

De los estudiantes encuestados el 48% de estudiantes reacciona ante un problema con enojo e ira, y un porcentaje casi igual que reacciona pacíficamente ante las dificultades 43%, y solo un 10% reacciona agresivamente. Es un hecho que cada persona reacciona de diferente manera. La relevancia de este dato radica en que mayor es la reacción con enojo e ira.

TABLA No. 23

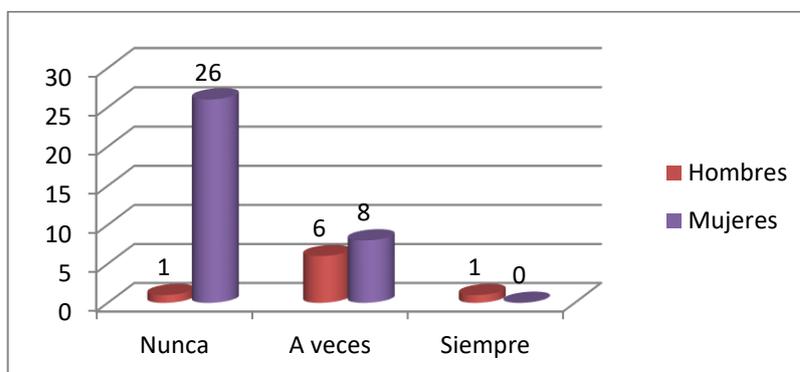
CON QUÉ FRECUENCIA PRESENTA INSOMNIO AL DESPERTAR.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Con que frecuencia presenta insomnio al despertar:	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Nunca	1	2	9	62	10	24
A veces	6	14	25	19	31	74
Siempre	1	2	0	0	1	2
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental.UTA.2015

GRÁFICO No. 23

CON QUÉ FRECUENCIA AL DESPERTAR PRESENTA SÍNTOMAS DE INSOMNIO. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 23

El 74% de los encuestados responde que a veces presenta síntomas de insomnio al despertar, el 24% no presenta nunca este sintoma; y un 2% nos dice que siempre presenta este síntoma.

Como observamos la mayoría de estudiantes se encuentran con muchas responsabilidades los cuales afectan la salud mental, por ellos los síntomas que observamos afecta a la mayoría.

TABLA No. 24

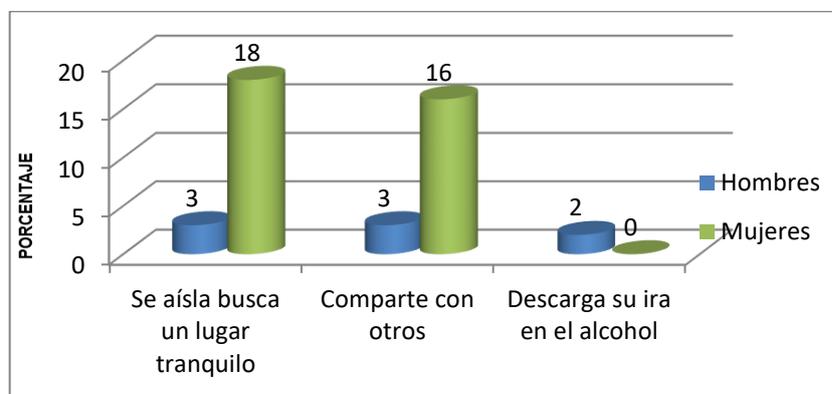
QUE HACE CUANDO EXISTE PROBLEMAS EN SU VIDA.SEGÚN SEXO FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Cuando existe problemas que hace	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Se aísla busca un lugar tranquilo	3	7	18	43	21	50
Comparte con otros	3	7	16	38	19	45
Descarga su ira en el alcohol	2	5	0	0	2	5
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental.UTA.2015

GRÁFICO No. 24

QUE HACE CUANDO EXISTE PROBLEMAS EN SU VIDA.SEGÚN SEXO FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 24

El 50% de estudiante indica que se aísla y busca un lugar tranquilo cuando se presenta algún problema en su vida; un 45% de estudiantes se siente mejor compartiendo sus problemas con otras personas; un 5% descarga su ira en el alcohol.

TABLA No. 25

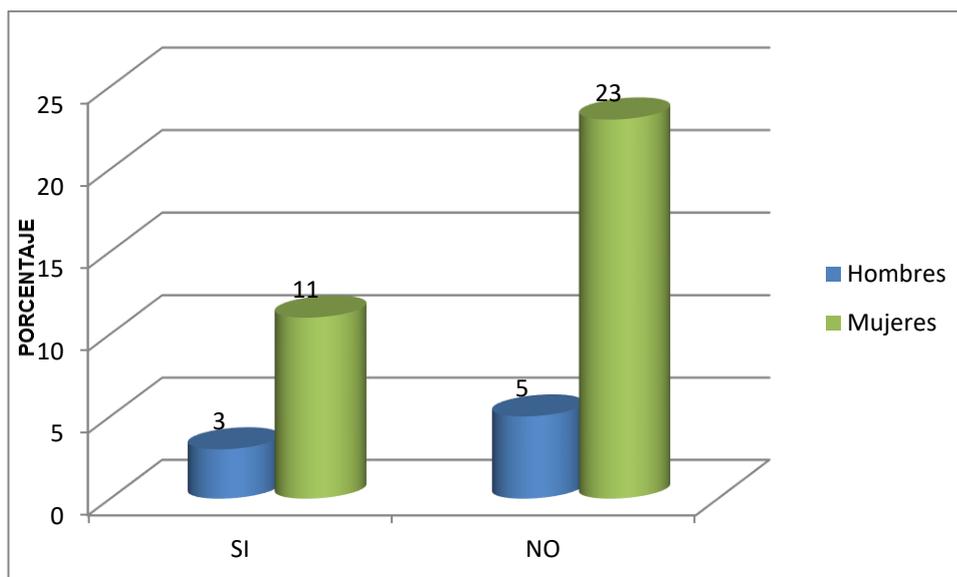
HA REACCIONADO VIOLENTAMENTE ANTE SU PAREJA. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Si ha reaccionado violentamente	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres			
	No.	%	No.	%	No.	%
SI	3	7	11	36	14	33
NO	5	12	23	55	28	67
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta Promoción de salud mental. 2015

GRÁFICO No. 25

SI REACCIONADO VIOLENTAMENTE ANTE SUS PAREJA. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 25

El 67% de los estudiantes nos indica que no ha reaccionado violentamente ante su pareja respondiendo con un rotundo nunca; y el 33% de estudiantes si ha reaccionado violentamente alguna vez en su vida ante su pareja o amigos.

TABLA No. 26

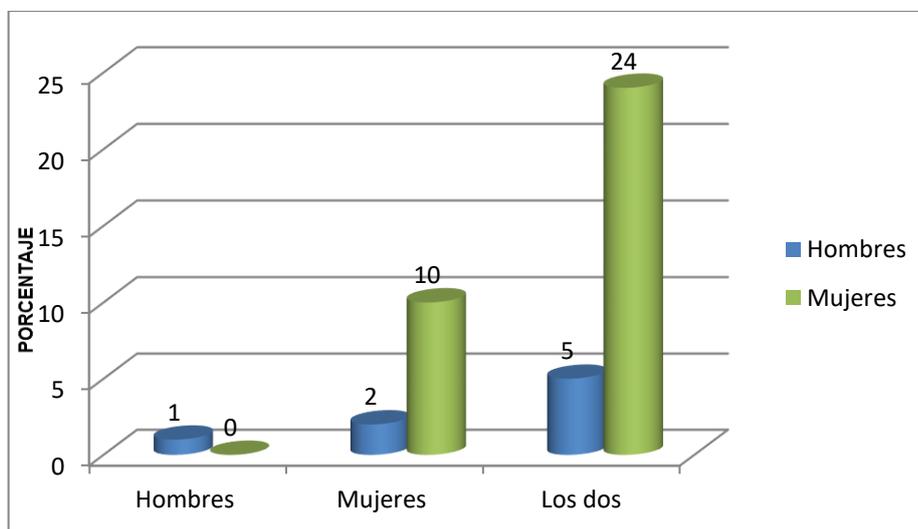
ESTUDIANTES SEGÚN QUIÉN CREE QUE TIENE MEJOR SU SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Quién cree usted que tiene mejor su salud mental.	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
Hombres	1	2	0	0	1	2
Mujeres	2	5	10	24	12	29
Los dos	5	12	24	57	29	69
total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental. 2015

GRÁFICO No. 26

ESTUDIANTES SEGÚN QUIEN CREE QUE TIENE MEJOR SU SALUD MENTAL.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 26

El 69% manifiesta que tanto hombres como mujeres creen que tiene mejor su salud mental, que no hay diferencia. Sin embargo un 29% afirma que las mujeres son las que tienen mejor su salud mental; y un 2% nos dice que los hombres son quienes tienen mejor su salud mental.

TABLA No. 27

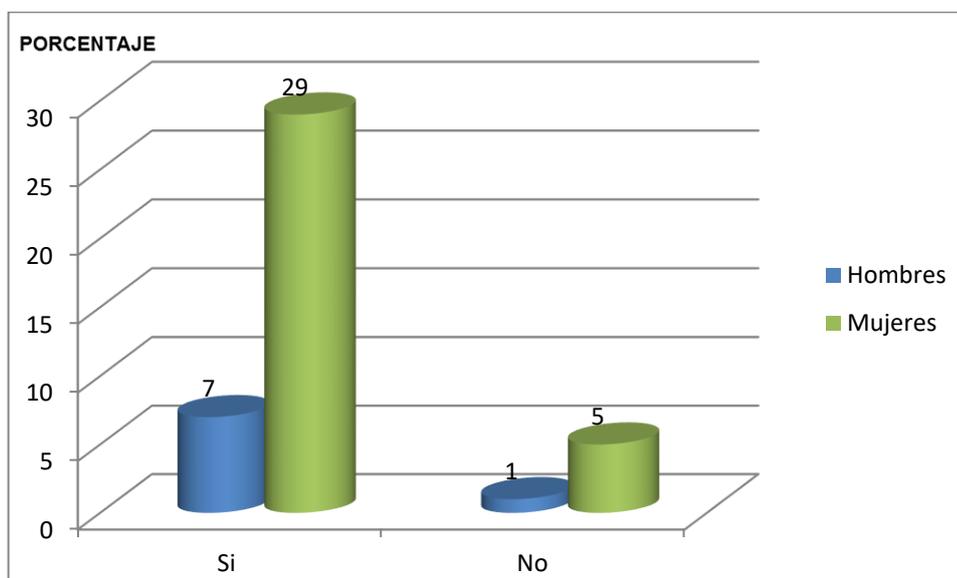
LA SALUD MENTAL FAVORECE A UN MANEJO ADECUADO DE CONFLICTO.SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Tener una buena salud mental favorece un adecuado manejo de conflictos.	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres			
	No.	%	No.	%	No.	%
Si	7	17	29	69	36	86
No	1	2	5	12	6	14
Total	8	19	34	50	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental. 2015

GRÁFICO No. 27

LA SALUD MENTAL FAVORECE A UN MANEJO ADECUADO DE CONFLICTO. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 27

El 86% de estudiantes afirma que tener una buena salud mental favorece un adecuado manejo de conflictos; y el 14 % nos dice que no favorece al manejo adecuado de conflictos una buena salud mental.

TABLA No. 28

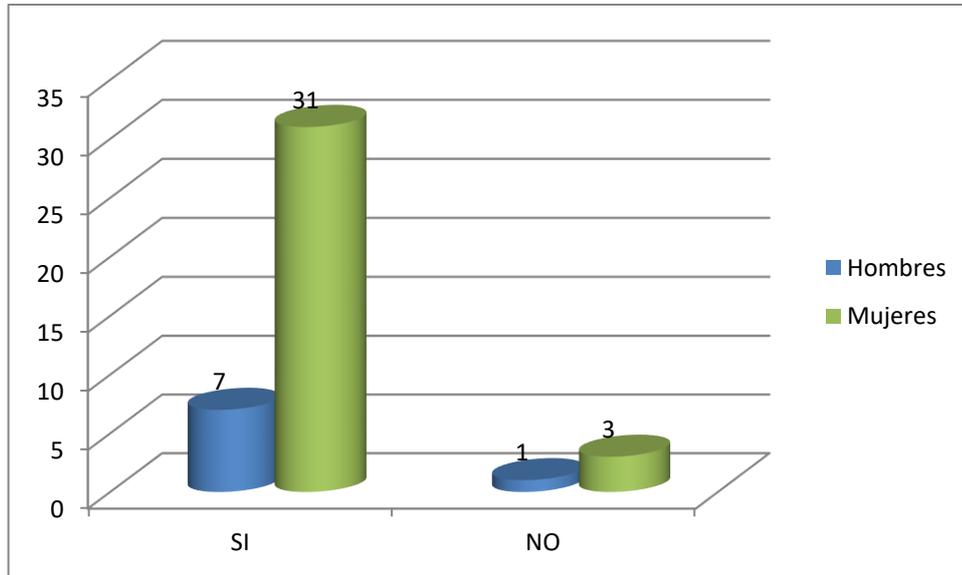
ESTUDIANTES SEGÚN CONSIDERAN QUE LE GUSTARÍA SE REALICE TALLERES SOBRE SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015

Si le gustaría que realice talleres sobre salud mental	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
SI	7	17	31	74	38	90
NO	1	2	3	7	4	10
Total	8	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental. 2015

GRÁFICO No. 28

ESTUDIANTES SEGÚN CONSIDERAN QUE LE GUSTARÍA SE REALICE TALLERES SOBRE SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015



FUENTE: TABLA No. 28

El 90% de encuestados les gustaría recibir más actividades y talleres sobre salud mental, que necesitan más información respecto al tema. Un porcentaje mínimo del 10 % no les gustaría recibir talleres. Que mejor manera para proporcionarla desde la Dirección de Bienestar Estudiantil y Asistencia Universitaria, en este sentido es necesario ofertar servicios para sensibilizar, capacitar y trabajar con personas, a través del arte sobre las temáticas que les conciernen, apuntando a multiplicar y enriquecer sus puntos de vista sobre las mismas, estimulando el sentido del humor, la imaginación de nuevas alternativas.

TABLA No. 29

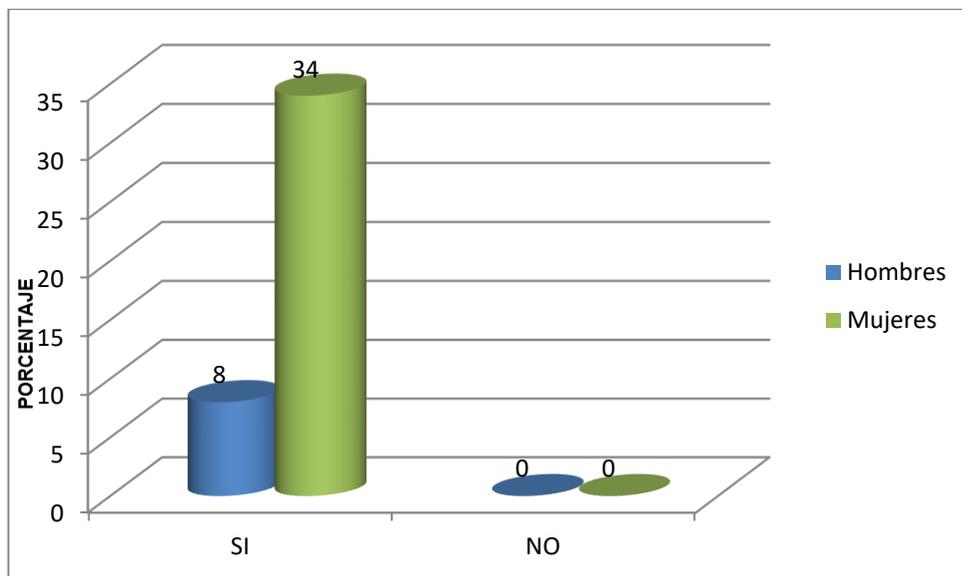
**ESTUDIANTES SEGÚN CONSIDERAN QUE NECESITA INFORMACIÓN
RELACIONADA CON LA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015**

Necesita información sobre salud mental	Sexo				Total	
	Hombres		Mujeres		No.	%
	No.	%	No.	%		
SI	8	19	34	81	34	100
NO	0	0	0	0	0	0
Total	0	19	34	81	42	100

FUENTE: Encuesta promoción de salud mental. 2015

GRÁFICO No. 29

**ESTUDIANTES SEGÚN CONSIDERAN QUE NECESITA INFORMACIÓN
RELACIONADA CON LA SALUD MENTAL. SEGÚN SEXO. FACULTAD DE
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS. UTA. 2015**



FUENTE: TABLA No. 29

El 100% de encuestados creen que necesitan más información sobre salud mental relaciones personales, autoestima y valores. Que mejor manera para proporcionarla desde la Dirección de Bienestar Estudiantil y Asistencia Universitaria, en este sentido es necesario ofertar servicios para sensibilizar, capacitar y trabajar con personas, a través del arte sobre las temáticas que les conciernen, apuntando a multiplicar y enriquecer sus puntos de vista sobre las mismas, estimulando el sentido del humor, la imaginación de nuevas alternativas.

VII. CONCLUSIONES

- Se estableció las características socio demográficas, para identificar edad, estado civil y con quien vive, obteniendo que la mayoría son solteros, jóvenes de 17 a 25 años y viven con sus padres seguidos de los y las estudiantes que viven con familiares o amigos/as.
- Los estudiantes encuestados poseen conocimientos básicos sobre salud mental, sin embargo el 100 % desean recibir más información sobre este tema debido a la importancia e impacto que tiene la salud mental en el desarrollo académico.
- El programa educativo se constituye en una herramienta que permite informar, formar y generar nuevos aprendizajes en los cuales se pudo incluir conceptos de promoción y salud mental específicos e importantes, tales como factores de protección de la salud mental y aspectos positivos de la salud mental.
- En el proceso de las actividades vivenciales se pudo observar que los estudiantes tienen una predisposición enorme por aprender, sobre todo tomando en cuenta que la salud mental es de gran importancia en cualquier edad y en cualquier persona.

VIII. RECOMENDACIONES

- Es de gran importancia impulsar actividades vivenciales participativas no solo dentro del aula, sino en espacios abiertos del medio ambiente, orientadas a la promoción y protección de la salud mental.
- Se hace necesario garantizar la promoción de la salud mental a través de programas de bienestar estudiantil dentro de la Institución, en donde los estudiantes sean capaces de afrontar los problemas y el compromiso de salir adelante.
- Las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato deben gestionar para que se implemente un departamento de asistencia estudiantil como por ejemplo consejería o espacios de diálogo, que oriente al estudiante como afrontar problemas cotidianos que afectan su salud mental.
- Se recomienda que las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato ejecuten la propuesta educativa que se plantea para mejorar la salud mental en los estudiantes.
- Se recomienda realizar la evaluación de las actividades realizadas para un mejor método de aprendizaje.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. LA JUVENTUD Y LA SALUD MENTAL

Disponible:<http://www.unesco.org/new/es/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/international-youth-day/>

10-01-2015

2. LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

Disponible: <http://www.un.org.ec/?p=5191>

10-01-2015

3. SALUD MENTAL Y JUVENTUD: PROBLEMAS ACTUALES

Disponible: http://www.fundacion.uned.es/publico_calendario/6933

10-01-2015

4. PROBLEMAS EMERGENTES DE LA SALUD MENTAL

Disponible:<http://www.injuve.es/observatorio/salud-ysexualidad/problemas-emergentes-en-la-salud-mental-de-la-juventud>

10-01-2015

5. LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE DÍA- INTERNACIONAL-DE-LA-JUVENTUD.

Disponible: <http://www.unfpa.org.ec/public/la-salud-mental-importa-dia-internacional-de-la-juventud/>

10-01-2015

6. Juan R, de la Fuente. Gerhard, H. Salud mental y medicina psicológica. 2011.

11-01-2015

7. Juan R, de la Fuente. Gerhard, H. Salud mental y medicina psicológica.2011

11-01-2015

8. Shoshana, B. Gorn. Ingrid V,Huicochea.;Juan R, de la Fuente.Gerhard,H. Salud mental y medicina psicológica, 2011

11-01-2015

9. Eusebio R, Auriolos.Juan R, de la Fuente.Gerhard, H. Salud mental y medicina psicológica. 2011

11-01-2015

10.Francisco R, Nava. Luis R,Patiño D. Juan R, de la Fuente. Gerhard, H. Salud mental y medicina psicológica.2011.

11-01-2015

11. SALUD MENTAL (CONCEPTO)

http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

12-01-2015

12.Francisco J. Arteaga J. Juan R, de la Fuente. Gerhard,H. Salud mental y medicina psicológica. 2011.

11-01-2015

13.Gerhard, H. Enfermedad depresivo y trastorno bipolar. Salud mental y medicina psicológica. 2011.

11-01-2015

14.AUTOESTIMA (DEFINICIÓN)

<http://www.defiestas.com/edukt/ayuda/saludmental.htm>

10- 01-2015

15.ASPECTOS PSICOLÓGICOS SANOS

<http://saludmentalyacuanquer.blogspot.com/2013/07/aspectos-psicologicos-sanos.html>

10- 01-2015

16.CULTURA Y SALUD MENTAL

<http://talleresdelpirovano.com.ar/culturaysaludmental2.htm>

10- 01-2015

17. DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD MENTAL.

<http://nearpromociondelasalud.blogspot.com/2012/09/determinantes-sociales-de-la-salud.html>

10- 01-2015

18. CAUSAS- COMUNES-PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

http://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Causas_comunes_de_los_problemas_de_salud_mental_en_las_mujeres

10- 01-2015

19. PROBLEMAS – SALUD MENTAL

http://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Problemas_de_salud_mental_comunes_en_las_mujeres

11- 01-2015

20. FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.

http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/Documents/spanish_about_mentalhealth.pdf

11-01-2015

21. FORMAS DE AUTOAYUDA- SALUD- MENTAL

http://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Formas_de_ayudarse_a_s%C3%AD_misma_y_de_ayudar_a_los_dem%C3%A1s

11- 01-2015

22. PERSONA QUE PUEDE TENER ENFERMEDAD MENTAL.

[http://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Enfermedad_mental_\(psicosis\)](http://es.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Enfermedad_mental_(psicosis))

11- 01-2015

23. MITOS Y REALIDADES DE LA SALUD MENTAL

<http://espanol.mentalhealth.gov/b%C3%A1sicos/mitos-hechos/1ccs/%C3%ADndice.html>

11- 01-2015

24. PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL

http://www.gencat.cat/salut/imhpa/Du32/pdf/coun_stories_cap1.pdf

11- 01-2015

X. ANEXOS

ANEXO N° 1 PROGRAMA EDUCATIVO



“Saber Para Ser”

Diseño del programa educativo para promocionar la salud mental en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Provincia de Tungurahua. Enero - Junio 2015.

Responsable

ÁNGEL BENJAMÍN REA REA

Participantes

ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

AMBATO - ECUADOR

2015

I. ELABORACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

1. TEMA:

- Promoción de la Salud mental

2. TITULO

- Promoción de la salud mental en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Ciudad Ambato. Provincia de Tungurahua. Enero- junio 2015

3. INFORMACIÓN GENERAL

a) Tiempo

- El Programa Educativo será diseñado y ejecutado en el periodo Enero-Junio 2015.

b) Lugar

- El Programa Educativo será ejecutado en la Universidad Técnica de Ambato. Ciudad Ambato. Provincia Tungurahua.

c) Grupo Objetivo

- Primeros semestres de la facultad de Ciencias Administrativas.

d) Responsables

- El facilitador de los talleres del Programa Educativo es Educador para la Salud, responsable del programa Educativo.

4. ANTECEDENTES

La salud mental ha venido creando interés en nuestro diario vivir, pues es considerado una herramienta para vivir mejor en cualquier ámbito en particular, sobre todo en el campo de los educandos. Con anterioridad la salud mental ha sido enfocada en una forma inadecuada e irresponsable por parte de los integrantes sociales, sin tomar conciencia que esta hace parte de todo ser y de su desarrollo integral como miembro de la sociedad.

En diferentes áreas, su enfoque viene siendo únicamente superficial, haciendo énfasis en sanar y dejando a un lado la parte afectiva del ser humano.

En la Universidad Técnica de Ambato el 40% de los Jóvenes tienen un conocimiento aceptable sobre salud mental, 60% tienen conocimientos incorrectos, por lo que se hizo necesaria la implementación de un Programa Educativo sobre salud mental y de esta forma poder ayudar a los estudiantes a tener una mejor información y conocimientos con respecto al tema, y ellos a su vez transmitan lo aprendido a sus familiares, amigos, comunidad y de esta forma sean beneficiados.

Es por esta razón que se motiva realizar una Intervención en la Universidad Técnica de Ambato lo necesitan para mejorar sus conocimientos y prácticas con respecto a la promoción de la Salud mental.

5. OBJETIVOS

1) OBJETIVO GENERAL

Ejecutar intervenciones educativas para mejorar la salud mental en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Provincia de Tungurahua. Enero - Junio 2015.

2) OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Elaboración de material didáctico en base a las necesidades.
- Realizar capacitaciones educativas en salud mental relacionada con la problemática encontrada en la investigación.
- Evaluar el programa educativo.

6. META

- A Junio del 2015 Lograr incrementar a un 85% los conocimientos y prácticas de la salud mental en los estudiantes de la facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Provincia de Tungurahua. Enero- Junio 2015.

SELECCIÓN DE RECURSOS

TIPO DE RECURSOS	PROPUESTA
Presupuesto	Se utilizara un total de 300 dólares
Recursos Humanos	Estudiantes Docentes Educador para la salud
Infraestructura	Universidad Técnica de Ambato
Materiales	Marcadores Hojas de papel boom Papelotes Esferos Cinta adhesiva
Equipos	Computadora Proyector Cámara
Tiempo	Se realizarán 6 capacitaciones que tendrá una duración de 2 horas aproximadamente

7. PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVOS	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHA		RESULTADOS
					INICIO	FINAL	
1. Establecer las características sociodemográficas de la población estudiada.	Aplicación de: - Encuestas -Guías de observación	a) Contactar al Director de la institución. b) Coordinar con las autoridades y docentes	HUMANOS Estudiantes Docentes. Educador para la Salud.	Ángel Rea	8/06/15 9/06/15	8/06/15 10/06/15	El 100% de aceptación de la institución y de las demás autoridades
2. Identificar los conocimientos, y prácticas del grupo del grupo de estudio	-Lluvia, de ideas. -Entrevistas -Encuestas	a) Revisión bibliográfica b) Elaboración de las encuestas c) Aplicar las encuestas	MATERIALES Marcadores, Hojas de bon, Papelotes, laminas, esferos, lápices, cinta adhesivo	Angel Rea	11/06/15 11/06/15 12/11/010	11/06/15 11/06/15 12/06/15	-Incrementar el nivel de conocimientos. - Nivel de conocimientos de los estudiantes
3. Determinar las necesidades de capacitación de los investigados	-Técnicas de preguntas y respuestas.	a) Tabulación de datos b) Aplicación de la técnica de David Leyva	TECNOLOGICO Computadora Infocus Cámara	Angel Rea	12/06/15 12/06/15	17/06/15 17/06/15	Los estudiantes tenían un nivel bajo de conocimientos de salud mental

4. Diseñar un plan de intervención para la capacitación en salud mental	-Diseño de material Educativo -Técnicas expositivas. -Técnicas demostrativas -Videos -Promover la participación de los estudiantes	a) Revisión bibliográfica	LOGISTICOS	Movilización Aulas de la de la facultad	Ángel Rea	20/06/15	21/06/15	-Aceptación de la institución -Plan estratégico participativo
		b) Elaboración del material educativo (módulos trípticos carteles).				20/06/15	21/06/15	
		c) Integrar a todos los miembros del establecimiento				20/06/15	21/06/15	
		d)Reproducir				20/06/15	21/06/15	
e) Feria de salud								
5. Evaluar el Programa Educativo.	- Encuesta - Técnicas de preguntas y respuestas.				Ángel Rea	21/06/15	23/06/15	Los estudiantes mejoraron sus conocimientos en salud mental

8. METODOLOGÍA

a) Localización y temporalización

Este proyecto se realizara en Enero – Junio 2015 en la Universidad Técnica de Ambato en la ciudad de Ambato. Provincia Tungurahua.

b) MÉTODO

El método que se utilizara para la ejecución del Programa Educativo será Activo-Participativo.

c) TÉCNICAS PEDAGÓGICAS

Las técnicas que se emplearan son Educativas-Participativas como:

- Obras de teatro
- Dinámicas Grupales
- Lluvia de ideas.
- Charlas Educativas.
- Trabajos Grupales.
- Demostraciones Prácticas.

**CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**

MÓDULO: Capacitación en Salud mental

GRUPO: Primeros semestres de la Facultad Ciencias administrativas

CONTENIDO	TÉCNICA	RECURSOS		EVALUACIÓN
1. Que es la salud mental 2. Que es promoción de la salud mental 3. Hábitos para mantener una buena salud mental 4. Salud mental y autoestima 5. La toma de decisiones y salud mental 6. Formas de ayudarse a sí mismo a favor de la salud mental	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lluvia de ideas. ➤ Demostración de láminas ilustrativas. ➤ Dinámicas ➤ Carteles educativos ➤ Afiches ➤ Retroalimentación ➤ Evaluación ➤ Feria de la salud 	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la facultad Docentes Educador para la salud.	Test Interrogativo (antes) Demostración Test (después)
		MATERIALES	Marcadores, borrador de pizarra, Hojas de bon, Papelotes, copias, esferos, lápices, cinta adhesiva	
		TECNOLOGICOS	Computadora Proyector Cámara	
		LOGISTICOS.	Movilización Auditorio de la facultad	

PLAN DE CLASE Nº 01

TEMA: Salud mental

OBJETIVOS:

- Dar la bienvenida a los participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema de la salud mental y presentar los objetivos del taller.
- Identificar que es la salud mental e higiene mental

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato”

PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDADES	TÉCNICA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		EVALUACIÓN
1. Bienvenida	Expositor	15 min.	Ángel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la facultad de ciencias administrativas	
2. Dinámica de ambientación.	“Quien soy yo”	15 min				
3. Contenidos “Que es la salud mental.”	Lluvia de ideas	15 min				
-Higiene mental	Capacitación educativa, mediante un video motivacional”.	30 min		MATERIALES	Marcadores, borrador de pizarra, Hojas de bon, Papelotes, copias, esferos, lápices, cinta adhesiva títeres	
-Diferencia salud mental e higiene mental.		15 min.		TECNOLOGICO		
-Quien puede tener una buena salud mental	Trabajo en grupos	15min	LOGISTICO	Movilización Aulas de la Escuela		
-Retroalimentación	Técnica de preguntas y respuestas.					
-Evaluación						
TOTAL		90 min.				

PLAN DE CLASE N° 02

TEMA: Promoción de la salud mental.

OBJETIVOS:

- Definir que es promoción de la salud mental
- Mencionar la importancia de la salud mental
- Enlistar ejemplos de una buena salud mental

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato”

PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDADES	TÉCNICA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		EVALUACIÓN
1. Dinámica de ambientación. 2. Contenidos “PROMOCION DE LA SALUD MENTAL.” -Importancia de la salud mental en los estudiantes Ejemplos de una buena salud mental 3. Retroalimentación 4. Evaluación	“Tingo Tango”	15 min.	Ángel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato	Modificar al menos 75% de los conocimientos erróneos acerca de la salud mental
	Lluvia de ideas	15 min				
	Charla educativa, mediante trabajos grupales”.	30 min		LOGISTICO TECNOLÓGICO	Computadora Infocus Cámara	
	Trabajo en grupos	20 min. 15min				
TOTAL		95 min.				

PLAN DE CLASE Nº 03

TEMA: Hábitos para mantener una buena salud mental.

OBJETIVOS:

- Identificar los hábitos para mantener una buena salud mental.

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato”

PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDADES	TÉCNICA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		EVALUACIÓN
1. Dinámica de ambientación. 3. Contenidos Que son hábitos para una buena salud mental. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar deportes ▪ Practica de valores ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación 	La ronda	15 min.	Ángel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato	Modificar al menos 75% de los conocimientos erróneos acerca de la salud mental
	Lluvia de ideas	15 min			MATERIALES	
	Charla educativa, mediante dinámicas grupales”.	30 min		TECNOLOGICO		
	Trabajo en grupos	15 min.			LOGISTICO	
Concurso el que sabe, sabe.	15min					
TOTAL		90 min.				

PLAN DE CLASE N° 04

TEMA: Salud mental y autoestima.

OBJETIVOS:

- Identificar la relación de la salud mental con la autoestima

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato”

PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDADES	TÉCNICA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		EVALUACIÓN
1. Dinámica de ambientación. 3. Contenidos Salud mental y autoestima. <ul style="list-style-type: none"> ▪ El concepto de sí mismo ▪ Importancia de la autoestima ▪ Como conocerse a si mismo? ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación 	La ronda	15 min.	Angel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato	Modificar al menos 75% de los conocimientos erróneos acerca de la salud mental
	Lluvia de ideas	15 min			MATERIALES	
	Charla educativa, mediante dinámicas grupales”.	30 min		TECNOLOGICO		
	Trabajo en grupos	15 min.			LOGISTICO	
TOTAL		90 min.				

PLAN DE CLASE Nº 05

TEMA: Causas más comunes de los problemas de la salud mental.

OBJETIVOS:

- Identificar las causas más comunes de los problemas de la salud mental.

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato

PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDADES	TÉCNICA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		EVALUACIÓN	
1. Dinámica de ambientación. 3. Contenidos <ul style="list-style-type: none"> • Las presiones de la vida diaria • La perdidas y muerte • Los cambios en la vida y en la familia • Los traumas • Problemas físicos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación 	La ronda	15 min.	Ángel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato	Modificar al menos 75% de los conocimientos erróneos acerca de la salud mental	
	Lluvia de ideas	15 min			MATERIALES		Marcadores, borrador de pizarra, Hojas de bon, Papelotes, copias, esferos, lápices, cinta adhesiva títeres
	Charla educativa, mediante dinámicas grupales	30 min		LOGISTICO LOGICO			Computadora Proyector Cámara
	Trabajo en grupos	15 min.					Movilización Aulas
	Concurso el que sabe, sabe.	15min					
TOTAL		90 min.					

PLAN DE CLASE Nº 06

TEMA: Formas de ayudarse a sí mismo a favor de la salud mental.

OBJETIVOS:

- Fortalecer su salud mental en los estudiantes

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato”

PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDADES	TÉCNICA	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		EVALUACION
1. Dinámica de ambientación. 3. Contenidos <ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades personales para lidiar con problemas. • Actividades para expresar sus emociones • Crear ambientes agradables • Practicar costumbres que desarrollen fortaleza interior • Relaciones de ayuda mutua ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación 	La ronda	15 min.	Angel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato	Modificar al menos 75% de los conocimientos erróneos acerca de la salud mental
	Lluvia de ideas	15 min			MATERIALES	
	Charla educativa, mediante dinámicas grupales.	30 min		TECNOLOGICO		
	Trabajo en grupos	15 min.			LOGISTICO	
Concurso el que sabe, sabe.	15min					
TOTAL		90 min.				

PARA LOS DESARROLLOS DE LOS PLANES DE CLASE SE TOMARA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- **Tema:** Salud mental.

- **Actividades Iniciales**

El taller de capacitación dará inicio a las 10:00 am en el aula de Ciencias Administrativas con la presencia de Docentes de la cátedra, en este primer taller, se procederá a la presentación del facilitador, participantes y se dictara el objetivo del taller del día, para generar confianza se realizará una dinámica de inicio, luego de la culminación, se dará inicio al desarrollo del taller.

- **Construcción de conocimientos**

Para el desarrollo de esta parte se procederá a realizar una lluvia de ideas sobre los criterios que tienen los participantes sobre el tema planteado, que es salud mental, factores de riesgo de salud mental, tipos de problemas de salud mental etc. Luego se analizará las ideas que expresaron, para finalizar se procederá a crear una definición clara y precisa con las ideas de las participantes.

- **Proceso de la capacitación**

En esta parte se procederá a explicar los temas a tratarse, con las ideas recopiladas del ejercicio anterior, se realizará el taller, al finalizar transmitirá un video de motivación. Para cerrar esta actividad se explicará el tema planteado y se dará énfasis a la práctica del mismo.

- **Cierre y evaluación**

Para culminar las actividades planteadas se realizará preguntas del tema las cuales tendrán participación espontánea y positiva en el mismo se podrá comprobar si comprendieron los temas tratados y se podrá lograr alcanzar el objetivo planteado.

REALIZACIÓN DE UNA FERIA DE LA SALUD MENTAL

OBJETIVO.- Animar a estudiante y docente que efectúe la educación en salud mental en las clases y que se crea ambientes de diálogo y convivencia en los estudiantes dentro de la institución, viendo desde otra perspectiva estos conocimientos para una mejor formación académica.

LUGAR: Universidad Técnica de Ambato

ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS		
FERIA DE LA SALUD.					
1) Salud Mental	20 min	Ángel Rea	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato	
2) Autoestima y valores.	20 min			MATERIALES	Marcadores, borrador de pizarra, Hojas de bon, Papelotes, copias, esferos, lápices, cinta adhesiva títeres
3) Personalidad	20 min		TECNOLOGIC		Computadora Proyector Cámara
4) Difusión de derechos y deberes en la salud mental	20 min				LOGISTIC
5) Cómo reaccionar a problemas emocionales	20 min.				
	20min				
TOTAL	100 min.				

9. EVALUACIÓN.

Para el desarrollo del Programa Educativo se aplicara los siguientes tipos de evaluación.

a. Evaluación de Proceso

- Se tomara lista todos los días
- Se realizara una evaluación después de las diferentes actividades
- Se realizara trabajos en grupo

b. Evaluación sumativa.

- Se aplicara la misma encuesta del inicio para diagnosticar que nuevos conocimientos adquirieron.

INFORME DE ACTIVIDADES VIVENCIALES PARTICIPATIVAS

PLAN DE ACTIVIDAD N°1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Tema: Integración y conocimiento de promoción de la salud mental

Actividad: Talleres

Lugar: Aulas amplias de la Universidad técnica de Ambato

Fecha: 10 de Junio del 2015

Duración: 1Hora 30minutos

Responsable: Ángel Rea

Audiencia: Estudiantes del primer semestre de la Facultad Ciencias Administrativas

Objetivo Educativo: Al final de la intervención los estudiantes estarán en la capacidad de:

- Identificar conceptos básicos de salud mental en general.

ACTIVIDADES	TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
Introducción al tema	Dinámica Gato y ratón con bufandas	Lograr que los estudiantes entren en confianza	Humanos <ul style="list-style-type: none">• Ángel Rea Materiales <ul style="list-style-type: none">• Bufandas	10 min /15min
Conversatorio sobre salud mental y promoción de la salud mental	Lluvia de ideas Conferencia Magistral	Percibir el grado de conocimiento de acuerdo al tema e incrementar sus conocimientos.	Materiales <ul style="list-style-type: none">• Proyector• Laptop• Video educativo	15 min/ 50 min
Evaluación del tema tratado	Dinámica: ¿Creando confianza en el grupo y la vida?	Lograr que los estudiantes valoren la salud mental.	Humanos <ul style="list-style-type: none">• Ángel Rea <ul style="list-style-type: none">• Estudiantes	15 min/ 25min

INFORME DE ACTIVIDADES
VIVENCIALES PARTICIPATIVAS N°1
TEMA: INTEGRACIÓN Y CONOCIMIENTO DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL

Inst. Organizadora: Universidad técnica de Ambato DIBESAU

Organizaciones Participantes: Universidad Técnica de Ambato. DIBESAU

Fecha de la Actividad: 10 de Junio 2015

Facilitador: Ángel Rea Educador para la salud

Responsables: Ángel Rea

ACTIVIDADES REALIZADAS

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Identificar la influencia de las relaciones sociales y vínculos parentales sobre la salud mental en el estudiante
- Conocer cuáles son los impactos de su niñez que han marcado su vida en sentimientos positivos o negativos.
- Destacar cuál ha sido el papel de la familia y de la sociedad en todo el proceso de aceptación. .

RECURSOS

- Proyector.
- Video sobre problemas de la salud mental.

- Marcadores gruesos
- Hojas de papel bon

CONTENIDOS

- SALUD MENTAL
 - Qué es la salud mental
 - Promoción de la salud mental

RESULTADOS LOGROS O ACUERDOS ALCANZADOS

- Se desarrolló conceptos básicos entendibles para los estudiantes sobre salud mental.
- Se logró identificar las deficiencias de salud mental

OBSTÁCULOS O LIMITACIONES

- La poca información que los estudiantes reciben sobre la salud mental
- La vergüenza y falta de confianza de parte de los estudiantes para acudir a departamentos psicológicos a recibir consejería.

RECOMENDACIONES

- Los estudiantes recomiendan que se incremente más actividades sobre promoción de la salud mental y problemas actuales sobre la juventud.

PLAN DE ACTIVIDAD N°2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
TEMA: LAS EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Actividad: Talleres

Tema: Las emociones y salud mental

Lugar: Aulas amplias de la Universidad técnica de Ambato

Fecha: 17 de Junio del 2015

Duración: 1Hora 30minutos

Responsable: Ángel Rea

Audiencia:

- Estudiantes de primer semestre de la Facultad Ciencias Administrativas

Objetivo Educativo: Al final de la intervención los estudiantes estarán en la capacidad de:

- Identificar sus emociones y reacción ante ellos
- Conocerse a sí mismo en base a sus emociones
- Vivenciar a raíz de sus emociones diferentes conflicto

ACTIVIDADES	TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
-------------	---------	----------	----------	--------

Introducción al tema	Dinámica Tingo tango	Lograr que los estudiantes conozcan y creen ideas para proteger su salud mental ante los problemas.	Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Ángel Rea 	10 min
Conversatorio sobre las causas de problemas de salud mental.	Lluvia de ideas Conferencia Magistral	Percibir el grado de conocimiento de acuerdo al tema e incrementar sus conocimientos.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • proyector • Laptop • Video educativo 	15 min
Evaluación del tema tratado	Plenaria	Exponer trabajos realizados	Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Ángel Rea • Estudiantes 	15 min

INFORME DE LAS ACTIVIDADES

VIVENCIALES PARTICIPATIVAS N°2

TEMA: MIS EMOCIONES, TUS EMOCIONES

OBJETIVO:

Favorecer el control de las emociones, mediante el reconocimiento de la forma como expresan sus emociones positivas y negativas y situaciones que las producen.

MOTIVACIÓN – DINÁMICA

- Se solicitó salir al patio y reunirse por parejas. Se marcó un punto de salida y una meta. Se cubrió los ojos primeramente a los hombres, luego su pareja tuvo que llevarle de paseo indistintamente, deberá dar tres vueltas por el patio, y evitar los obstáculos que encuentre, como sogas, arboles piedras, obstáculos. Una vez que lleguen a la meta se le da 5 minutos. Luego se cambió el turno, se cubre los ojos a las mujeres y son los hombres los que conducen hasta llegar a la meta.
- El primero en llegar a la meta fue el ganador.
- Se realizó una breve lluvia de ideas sobre la experiencia, porqué, cómo, se reconoce miedo, desconfianza, falta de coordinación, comunicación, coordinación, etc.

MATERIALES:

- 1 juego de tarjetas
- Marcadores
- Pliegos de cartulina

TRABAJO DE GRUPO

Se eligió voluntarios para realizar una dramatización, el resto eran los observadores. A los voluntarios se les hizo pasar al frente y entre ellos leen la tarjeta de trabajo para realizar la dramatización.

TARJETA DE TRABAJO

Esta es una familia que está integrada por la madre, el padre y los hijos. El padre está trabajando y soportando las quejas de su jefe. La madre está encasa haciendo las labores domésticas, el hijo menor está haciendo sus deberes, el hermano intermedio está peleando con el hermano mayor y el bebé está llorando ya que lo han despertado por la pelea de los otros. La madre trata de controlar a los hijos, pero uno de ellos grita y el otro patea por patear al hermano.

LUEGO DE REALIZADA LA DRAMATIZACIÓN.

- Se preguntó luego a los estudiantes que diga lo que han sentido al ver las conductas de las personas representadas en escena, motivando la participación y transmitiendo los contenidos de la reunión.
- Se conformó cuatro grupos de trabajo, de acuerdo a la forma distintiva y color de cartulina entregada en la fase inicial del taller.

A cada grupo se le entregó un pensamiento, en el cual realizaron el análisis, para presentar en un cartel y exponer sobre el tema:

- Todos pensamos y sentimos de diferente manera.

- Nuestras emociones muchas veces hacen que nos comportemos de forma negativa y sin querer herimos a las demás personas, es importante darnos cuenta cuando esto sucede, así podremos evitarlo.
- Los momentos tristes son parte de la vida, tanto como los momentos felices.
- Todos podemos ayudar a que los demás se sientan felices o alegres, esto también nos trae alegría a nosotros mismos.

LECTURA PARA TODOS LOS GRUPOS:

REFLEXION: Debemos reconocer nuestras emociones y sentimientos para tener mayor autocontrol y sentirnos mejor. Es importante expresar nuestros sentimientos y emociones teniendo en cuenta que esa libre expresión no dañe a otros ni a nosotros mismos. Debemos saber expresarnos cuándo tenemos iras y enojos, para evitar caer en conductas violentas que sólo empeoran la situación. Nuestro estado de ánimo se debe situaciones que vivimos y cómo las interpretamos, por eso frente a una misma situación todas las personas no reaccionamos de la misma manera.

EXPOSICIÓN Y DIFUSIÓN

- Al finalizarse se solicitó voluntarios para exponer los trabajos; los carteles se ubicó alrededor del aula, para mantener el mensaje durante la semana

PLAN DE ACTIVIDAD N°3
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

TEMA: FORMAS DE AYUDARSE A SÍ MISMOS SALUD

Actividad: Talleres

Lugar: Aulas amplias de la Universidad técnica de Ambato

Fecha: 24 de Junio del 2015

Duración: 1Hora 30minutos

Responsable: Ángel Rea

Audiencia:

- Estudiantes del primer semestre de la Facultad Ciencias Administrativas

Objetivo Educativo: Al final de la intervención los estudiantes estarán en la capacidad de:

- Identificar las formas de ayudarse a sí mismo en su salud mental.
- Que inicien un proceso de descubrimiento de su autoimagen y que los lleva a afinar aspectos de su personalidad.
- Identificar la importancia de conocerse a sí mismo como una forma de mantener una buena salud mental.

ACTIVIDADES	TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO

Introducción al tema	Dinámica La vigilancia	Lograr que los estudiantes integren y se comuniquen entre sí.	Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Ángel Rea 	10 min
Capacitación sobre, Formas de ayudarse a sí mismo a favor de la salud mental.	Lluvia de ideas Charla educativa	Percibir el grado de conocimiento de acuerdo al tema e incrementar sus conocimientos.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Laptop • Video educativo • Hojas de bon 	15 min
Evaluación del tema tratado	Dinámica participativa	Reforzar el tema tratado	Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Ángel Rea • Estudiantes 	15 min

INFORME DE ACTIVIDADES

VIVENCIALES PARTICIPATIVAS N°3

1. **Tema Principal:** Formas de ayudarse a sí mismo a favor de la salud mental
2. **Inst. Organizadora:** Universidad técnica de Ambato
3. **Organizaciones Participantes:** Universidad Técnica de Ambato.
4. **Fecha de la Actividad:** 24 Junio 2015
5. **Facilitador:** Ángel Rea Educador para la salud
6. **Responsables:** Ángel Rea

CONTENIDOS

FORMAS DE AYUDARSE A SI MISMO

- Qué es la personalidad
- Conocerse a sí mismo

CAPACIDADES PERSONALES PARA LIDIAR CON LOS PROBLEMAS

- Amabilidad
- Generosidad
- Caballerosidad
- Comunicativo

ACTIVIDADES PARA EXPRESAR SUS EMOCIONES

- Realizar o escribir como una estrategia para expresar sus emociones.

CREAR AMBIENTE AGRADABLES

- Fortaleza interior
- Crear o hacer cosas que le gustan
- Tener en control las cosas que debe hacer

Objetivos:

- Distinguir la comunicación no verbal.
- Recapacitar sobre la deficiencia mental y sus dificultades
- Fortalecer habilidades que les permitan enfrentar temas difíciles, alcohol, depresión, relaciones conflictivas.
- Aprender cómo desarrollar y mantener relaciones adecuadas con los demás.

DINÁMICA EJECUTADA.

EL TELEFONO SIN PALABRAS

Realización de dinámica de integración el teléfono sin palabras

Objetivo:

- Experimentar la comunicación no verbal.
- Reflexionar sobre la deficiente salud mental y sus dificultades.

Motivación- dinámica

- Se dividen en dos grupos

- Dentro de cada grupo se colocan en fila
- Se le venda a todos los ojos
- Se enumeran a todos en voz baja
- Ahora todos deben dar vueltas por el aula
- El facilitador les ordena que se pongan en orden 1, 2,3..
- Condición: No debe hablar nadie.
- Termina el juego cuando ellos sienten que están en orden.

Se comparten las respuestas con las siguientes preguntas: ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación en salud mental? ¿Qué factores dificultan la comunicación en salud mental?

Reflexionar sobre la frase: Para todo se estudia, menos para aquello que pone en juego la felicidad de nuestra vida y familia.

Cómo ayudarse a sí mismo.

- Se proyectará Diapositivas sobre la prevención de salud mental.
- Se reflexionó cómo manejar problemas emocionales, relaciones conflictivas.
- Escriba las palabras claves en el tablero.
- Admita que tiene un problema, incluso si sólo es en algunos momentos.
- Decida cambiar la situación ahora mismo.
- Sea una persona honesta y abierta con su familia y amigos que quieran darle soporte y apoyo.
- Con el apoyo de su familia, amigos superar los conflictos.
- Encuentra otros pasatiempos y alternativas que lo mantengan ocupado.

- Haga nuevos amigos que lo involucren en actividades positivas.
- Esté alejado de situaciones como fiestas y eventos donde se presente conflicto o adicciones a algo.
- Aumente su autoestima haciendo cosas que lo hagan sentir bien.

Resultados, logros o acuerdos alcanzados

- Se desarrolló actividades vivenciales en las cuales se logró que los estudiantes sean abiertos a expresar sus problemas.
- Se logró crear un ambiente de confianza para expresar sus dudas, temores y frustraciones.
- Se dio a conocer las formas de protección de la salud mental, como el pensamiento positivo, realizar actividades recreativas, realizar deporte, hacer nuevos amigos etc.



**ANEXO 2
ENCUESTA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL
PRIMERA VERSIÓN
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

El presente instrumento busca medir la calidad de los conocimientos y prácticas con énfasis en la promoción y protección de la salud mental. Por favor conteste las preguntas con la

mayor sinceridad, no te preocupes, pues las repuestas son anónimas y totalmente confidencial. Solo requiere breves minutos de atención.

SECCIÓN 1 CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

- D1 Sexo**
1. Hombre
 2. Mujer
- D2 Edad** _____
- D3 Estado Civil**
1. Soltero/a
 2. Casado/a
 3. Divorciado/a
 4. Viudo/a
 5. Unión libre
 6. Separado/a
- D4 Religión** _____
- D5 ¿Con quién vives?**
1. Amigos/as
 2. Padres
 3. Solo
 4. Familiares
 5. Otros: (Especifique con quién) _____
- D6 Facultad** _____
- D7 Carrera** _____

SECCIÓN 2 CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

- C1 La salud mental es : (señale una sola respuesta)**
1. Equilibrio entre una persona y su entorno
 2. Enfermedad
 3. Bienestar físico
 4. Bienestar consigo mismo
 5. Desconozco
- C2 La Higiene mental concepto: (señale una sola respuesta)**
1. Prevención y mantenimiento de la salud
 2. Enfermedad mental
 3. Bienestar de otra persona
- C3 Qué diferencia existe entre higiene mental y condiciones de salud mental: (señale una sola respuesta)**
1. Higiene mental es prevención y condiciones de la salud mental estudia las enfermedades de la misma
 2. No hay diferencia son iguales
- C4 Los factores de riesgo para perder la salud mental es: (puede señalar más de una respuesta):**
1. Depresión
 2. Adicciones
 3. Ira y enojo
 4. Muerte de un familiar
- C5 Los signos de tener una salud mental equilibrada son**
1. Alegría, optimismo, aceptación
 2. Estrés
 3. Enojo y ira

4. Relaciones sociales buenas
5. Tener muchos enemigos
6. Relación con padres adecuado
7. Realizar ejercicios
8. Desear venganza
9. Adicto al alcohol
- C6** Quién es más vulnerable de perder la salud mental? (señale una sola respuesta)
1. Hombre
2. Mujer
3. Ambos
- C7** ¿La personalidad y el carácter es un método de protección de la salud mental?
1. Si:
2. No:
- C8** Es posible tener una salud mental al : (señale una sola respuesta)
1. 100%
2. 10%
3. 98%
- C9** La promoción de la salud mental se utiliza para prevenir: (señale una sola respuesta)
1. Suicidios y otro problemas mentales
2. Asesinatos, violencia etc
3. Todas las anteriores
4. Ninguna de las anteriores
- C10** La promoción de la salud mental es seguro para prevenir: la violencia, el suicidio, la depresión.
1. Si:
2. No:
3. No sabe
- C11** La autoestima es muy importante para la salud mental.
1. Si:
2. No:
3. No sabe
- C12** ¿Puede tener salud mental sin tener salud física?
1. Si:
2. No:
3. No sabe
- C13** Cuales medidas considera usted que contribuyen a la protección de la salud mental: (puede señalar más de una respuesta)
1. No cambiar frecuentemente de pareja
2. Tener hábitos sanos
3. Mantener buena higiene personal
4. Tener una autoestima equilibrada
5. Perdonarse a si mismo
6. Practicar diferentes actividades recreativas
- C14** ¿Quién tiene más riesgo de perder su salud metal? (puede señalar más de una respuesta):
1. Los docentes.
2. Las madres solteras
3. Las amas de casa
4. Personas enfermas de muerte.
5. Los pobres

SECCIÓN 4 PRÁCTICAS EN SALUD MENTAL

P1 Usted tiene o ha tenido depresión constante

1. Si:

2. No:

Si la respuesta es no pase a la pregunta P8

P2 ¿A qué edad tuvo su primera depresión?

P3 ¿Por quién fue? (causa)

1. Enamorado /a

2. Amigo /a

3. Compañero /a

4. Otro: (Especifique con
quien) _____

P4 ¿Ha tenido alguna experiencia de depresión y culpabilidad en la que ha sentido la influencia del alcohol o drogas en su comportamiento?

1. Si:

2. No:

P5 Para mantener su salud mental que actividades realiza?

1. Estudia

2. trabaja

3. realiza deportes ejercicios

P6 ¿Utiliza el aislamiento como escape a sus problemas?

1. Si:

2. No:

P7 Número de veces que se ha deprimido esta semana?

P8 Reacciona violentamente ante un problema emocional?

1. Si:

2. No:

P9 Con qué frecuencia se deprime?

1. Siempre

2. A veces

3. Nunca

P10 Dónde es el lugar más depresivo para usted?

1. Hospital

2. universidad

3. casa

4. otro

P11 Tiene o ha tenido pareja estable

1. Si:

2. No:

P12 Quién cree usted que tiene mejor su salud mental?

1. Hombres

2. Mujeres

3. Los dos

ANEXO N°3

GUÌA DE OBSERVACIÒN

SE REALIZARÁ CON EL OBJETIVO DE OBTENER INFORMACIÒN DIRECTA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS SOBRE SALUD MENTAL EN

LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO.

La escala es de 5 a 1 en la cual: 5 es la mejor situación y 1 la peor situación: 1 pésimo (P), 2 malo (M), regular (R), 4 bueno (B) y 5 excelente (E).

MARCAR CON UNA X LA RESPUESTA:

ASPECTOS	E	B	R	M	P	DESCRIPCIÓN
Tienen una buena salud mental						
Existen algún familiar que haya tenido un problema mental						
Cómo reacciona ante un problema						
Como considera su salud mental						
Existe buena relación con sus amigos o amigas						
La salud mental para usted es muy importante						

ANEXO N° 4

FORMULARIO DE VALIDACION DE ENCUESTAS

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA “PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. CIUDAD AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA. ENERO- JUNIO 2015”.

Nombre del experto:.....

Ocupación:.....

Institución:.....

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, pretendo realizar **“PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. CIUDAD AMBATO. PROVINCIA DE TUNGURAHUA. ENERO- JUNIO 2015”.**

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se ve en la necesidad de someterlo a la validación del mismo.

Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en temáticas de salud mental. Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio, de esta manera me permitirá hacer el análisis y llegar al buen manejo de este instrumento que me permitirá alcanzar con el objetivo propuesto de este proyecto.

Por la atención que se brinde a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente

Angel Benjamin Rea Rea

Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

Instructivo.

1. El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual me permitirá identificar variables como: características generales, conocimientos, y prácticas sobre LA SALUD MENTAL
2. En la guía de evaluación para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son muy utilizadas para la valoración del test:
 - Claridad en la estructura. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable de estudio.
 - Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
 - Razonable y comprensible. Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
 - Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser.

BIEN = (3)

REGULAR = (2)

MAL = (1)

NOTA: Si a su criterio se debe realizar algún cambio, por favor anotar en la columna de las observaciones.

Distribución de preguntas de la encuesta, para la validación según criterios de Moriyama.

VARIABLES	CRITERIO DE MORIYAMA												
	CLARIDAD DE LA ESTRUCTURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y ENTENDIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN			OBSERVACIONES
	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	
<u>CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS</u>													
<u>1</u>													
<u>2</u>													
<u>3</u>													
<u>4</u>													
<u>5</u>													
<u>6</u>													
<u>7</u>													
<u>CONOCIMIENTOS</u>													
<u>1</u>													
<u>2</u>													
<u>3</u>													
<u>4</u>													
<u>5</u>													
<u>6</u>													
<u>7</u>													
<u>8</u>													
<u>9</u>													
<u>10</u>													
<u>11</u>													

<u>PRÁCTICAS</u>													
<u>1</u>													
<u>2</u>													
<u>3</u>													
<u>4</u>													
<u>5</u>													
<u>6</u>													
<u>7</u>													
<u>8</u>													
<u>9</u>													
<u>10</u>													
<u>11</u>													
<u>12</u>													
<u>13</u>													

OBSERVACIONES.....
.....
.....
.....



ANEXO 5
ENCUESTA VERSIÓN FINAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

El presente instrumento busca medir la calidad de los conocimientos y prácticas con énfasis en la promoción y protección de la salud mental. Por favor conteste las preguntas con la mayor sinceridad, no te preocupes, pues las repuestas son anónimas y totalmente confidencial. Solo requiere breves minutos de atención.

SECCIÓN 1 CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

- D1 Sexo**
3. Hombre
4. Mujer
- D2 Edad**
1. 17- 20
2. 21-24
3. 24 y mas
- D3 Estado Civil**
7. Soltero/a
8. Casado/a
9. Divorciado
10. Unión libre
11. Otro.....
- D4 Religión**
1. Cristiano
2. Católico
3. Hatero
4. Otro
- D5 ¿Con quién vive?**
6. Amigos/as
7. Padres
8. Solo
9. Familiares
10. Otros: (Especifique con quién) _____
- D6 Trabaja**
- Si ----- NO.....

SECCIÓN 2 CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

- C1 La salud mental es? (señale una sola respuesta)**
6. Equilibrio entre una persona y su entorno
7. Enfermedad
8. Bienestar consigo mismo
9. Desconozco
- C2 La Higiene mental concepto: (señale una sola respuesta)**
4. Prevención y mantenimiento de la salud
5. Enfermedad mental
6. Bienestar de otra persona
- C3 Qué es promoción de la salud mental: (señale una sola respuesta)**
3. Todas las acciones que contribuyen a una buena salud mental
4. Bienestar mental

5. Estar en un buen estado
- C4 La prevención de la salud mental fortalece:**
1. Los factores de riesgo
 2. Los factores protectores
 3. La autoestima
 4. Los valores
- C5 La promoción de salud mental tiende al desarrollo de:**
1. Fortalezas personales, familiares, comunitarias e institucionales; así como de habilidades para afrontar dificultades.
 2. Mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas.
 3. Conductas sociales inapropiadas.
- C4 Los factores de riesgo que afecta la salud mental son.**
5. Estrés
 6. Adicciones
 7. Ejercicio físico
- C5 Cuáles son los efectos de una deficiente salud mental.**
10. Estrés
 11. Trastornos de conducta
 12. Relaciones sociales buenas
 13. Relación con padres adecuado
 14. Dificultades en la resolución de conflictos
- C6 ¿La sociedad y los vínculos parentales influyen en la salud mental?**
3. Si:
 4. No:
- C7 Es posible tener una salud mental al 100%**
1. Si:
 2. No:
- C8 ¿Un buen auto concepto es un método de protección de la salud mental**
4. Si:
 5. No:
 6. No sabe
 7. La autoestima adecuada, el pensamiento positivo, la capacidad de recuperación, la solución de problemas, las aptitudes sociales y otros
- C11 Cuáles son los aspectos positivos de la salud mental: (puede señalar más de una respuesta)**
8. Buena relaciones personales
 9. Tener autocompasión por si mismo
 10. No salir de casa

SECCIÓN 4 PRÁCTICAS EN SALUD MENTAL

- P1 Usted se ha sentido triste y desanimado.**
3. Si:
 4. No:

- P2** Usted fuma o consume alcohol
- P3** Para mantener una buena salud mental que actividades realiza?
- P4** ¿Utiliza el aislamiento como escape a sus problemas?
- P5** Cómo reacciona ante un problema?
- P6** Con qué frecuencia presente dos o tres de los siguientes síntomas: insomnio de despertar temprano, la pérdida de apetito y de peso. Dificultades para concentrarse, para memorizar, pérdida de destrezas en la universidad.
- P7** Cuando existen problemas en su vida usted? (Puede elegir más de dos respuestas)
- P8** Quién cree usted que tiene mejor su salud mental?
- P9** Ha reaccionado violentamente ante su pareja o amigos.
- P10** Motivos de su reacción?
- P11** Cré usted que tener una buena salud mental favorece un manejo adecuado de conflictos?
- P12** Le gustaría que se realice talleres, charlas para la promoción y protección de la salud mental
- P13** Cree que necesita más información relacionada con salud mental y protección de la salud mental
1. Si:
2. No:
4. Estudiar
5. Realizar ejercicios
6. Se aísla
7. No hace nada
3. Si:
4. No:
3. Agresivamente:
4. Pacíficamente:
5. Con ira
4. Siempre
5. A veces
6. Nunca
5. Se aísla y busca un lugar tranquilo
6. Lo comparte con otros
7. Descarga su ira en el alcohol
4. Hombres
5. Mujeres
6. Los dos
1. Si:
2. No:
1. Por el alcohol
2. Celos
3. Por diversión
4. Otro.....
1. Si:
2. No:
1. Si:
2. No:
3. ¿Cuál?
Especifique_____
1. Si:
2. No:

ANEXO 6

CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

MÓDULO: Capacitación en Salud mental

GRUPO: Primeros semestres de la Facultad Ciencias Administrativas

CONTENIDO	TÉCNICA	RECURSOS		EVALUACIÓN
1. Que es la salud mental	➤ Lluvia de ideas.	HUMANOS	Estudiantes del primer semestre de la facultad Docentes Educador para la Salud.	Test Interrogativo (antes) Demostración Test (después)
2. Que es promoción de la salud mental	➤ Demostración de láminas ilustrativas.			
3. Hábitos para mantener una buena salud mental	➤ Dinámicas	MATERIALES	Marcadores, borrador de pizarra, Hojas de bon, Papelotes, copias, esferos, lápices, cinta adhesiva	
4. Salud mental y autoestima	➤ Carteles educativos	TECNOLÓGICOS	Computadora Proyector Cámara	
5. La toma de decisiones y salud mental	➤ Afiches	LOGÍSTICOS.	Movilización Auditorio de la facultad	
6. Formas de ayudarse a sí mismo a favor de la salud mental	➤ Retroalimentación ➤ Evaluación ➤ Feria de la salud			

ANEXO 7

FOTOGRAFÍAS



APLICACIÓN DE ENCUESTAS





ACTIVIDAD
VIVENCIAL PARTICIPATIVA
#1







ACTIVIDADES
VIVENCIALES
PARTICIPATIVA #2



DINÁMICAS





ACTIVIDADES
VIVENCIAL
PARTICIPATIVA #3

