

TRABAJO DE GRADO
Opción Investigación o Proyecto de Grado

**EPIDEMIA INVISIBLE:
LA CARGA MENTAL DE NUESTRO TIEMPO**

Corporación Universitaria Remington.
Facultad ciencias de la salud
Medicina

María Alejandra zapata Sarrazola
Laura Daniela Barraza Osorio
María Andrea Vidal Angulo

Trabajo de grado
2025-1

Tabla de Contenidos

Resumen.....	8
Palabras clave.....	8
Introducción, Marco teórico o de referencia.....	¡Error! Marcador no definido.
Título 1.....	¡Error! Marcador no definido.
Título 2.....	¡Error! Marcador no definido.
Título 2.1.....	¡Error! Marcador no definido.
Planteamiento del problema y justificación.....	10
Objetivo General.....	11
Objetivos específicos.....	11
Metodología.....	82
Título 1.....	92
Título 1.1.....	¡Error! Marcador no definido.
Resultados y discusión.....	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones.....	16
Referencias.....	107
Anexos.....	118

Resumen

Los trastornos mentales son un tema tabú en la sociedad, lo que genera desinformación y diagnósticos tardíos. Estos trastornos, como la depresión y la ansiedad, afectan el estado de ánimo, pensamiento y comportamiento, pero siguen siendo mal comprendidos y estigmatizados. A nivel global, una de cada ocho personas padece un trastorno mental, lo que resalta la necesidad de promover la educación sobre salud mental. En Colombia, la pandemia aumentó significativamente los casos de ansiedad y depresión. El proyecto busca reducir el estigma y aumentar la conciencia mediante redes sociales y podcasts informativos, fomentando el acceso a tratamientos y creando un entorno seguro para quienes lo padecen.

Palabras clave

- Trastornos mentales; Salud mental; Depresión; Ansiedad; Redes sociales.

Marco teórico

Los trastornos mentales son un tema tabú en la sociedad, ya que muchas veces se asume que no constituyen una enfermedad (1). Debido a esta percepción errónea, es común que las señales de alerta emitidas por el cerebro sean ignoradas, lo que puede llevar a un diagnóstico tardío y a complicaciones en la calidad de vida de quienes los padecen (2).

Los trastornos mentales abarcan un amplio grupo de afecciones que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento de un individuo, interfiriendo con su vida cotidiana y sus relaciones interpersonales. Ejemplos de estas enfermedades incluyen la depresión, la ansiedad, los trastornos de alimentación, el trastorno bipolar, entre otros (3).

A pesar de su alta prevalencia, la salud mental sigue siendo un tema poco comprendido por la sociedad, lo que contribuye a la estigmatización de las personas afectadas y dificulta su acceso a tratamiento oportuno (4). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (11), una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental, lo que resalta la urgencia de abordar esta problemática desde una perspectiva integral (5).

La falta de información y educación en salud mental perpetúa mitos y falsas creencias que afectan tanto a los pacientes como a su entorno, generando barreras en el proceso de recuperación y bienestar (6). Actualmente, diversos organismos internacionales han promovido estrategias para mejorar la educación y la conciencia sobre los trastornos mentales, con el objetivo de reducir el estigma y fomentar el acceso a servicios de salud adecuados (7). La promoción de la salud mental, a través de campañas informativas y programas de intervención temprana, resulta fundamental para garantizar el bienestar de la población y prevenir complicaciones asociadas a estos trastornos (8).

Los trastornos mentales constituyen un problema de salud pública con un impacto significativo en la calidad de vida de quienes los padecen. Estos trastornos afectan no solo el bienestar individual, sino también la productividad, las relaciones sociales y la economía global (2).

En Colombia, la prevalencia de trastornos mentales ha aumentado en los últimos años, especialmente tras la pandemia por COVID-19. Según el Ministerio de Salud de Colombia, la ansiedad y la depresión aumentaron un 26% y 28% respectivamente en un solo año (3). Además, los trastornos mentales representan entre el 10.5% y 15% de la carga total de enfermedad en el país (4).

Desde un enfoque teórico, los modelos de salud mental han evolucionado desde una visión biomédica hasta un modelo psicosocial y comunitario, destacando la importancia de la prevención y promoción en jóvenes y adultos (5). Estrategias como la psicoeducación, el acceso temprano a la atención psicológica y el uso de tecnologías digitales han demostrado ser eficaces para mejorar la conciencia sobre la salud mental y reducir la estigmatización (6).

Estudios recientes han demostrado que las redes sociales y plataformas digitales pueden ser herramientas útiles en la difusión de información sobre salud mental, especialmente

entre los jóvenes (7). Sin embargo, su uso debe estar respaldado por fuentes científicas y profesionales de la salud para evitar la propagación de información errónea.

Dado el creciente impacto de los trastornos mentales en la población, es crucial fortalecer las estrategias de prevención y concienciación, promoviendo el acceso a recursos confiables y reduciendo las barreras para la búsqueda de ayuda profesional. (7)

Depresión: Es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en las actividades diarias. Puede afectar el pensamiento, la energía y las relaciones interpersonales. (8)

Ansiedad: Es una sensación de preocupación, miedo o nerviosismo excesivo, que puede manifestarse físicamente (palpitaciones, sudoración, etc.) y dificultar la vida diaria. Incluye trastornos como el trastorno de ansiedad generalizada y los ataques de pánico. (9)

Trastornos de Alimentación: Son trastornos caracterizados por patrones de comportamiento alimentario anormales, como la anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por atracón, que pueden tener graves consecuencias físicas y emocionales. (10)

Trastorno Bipolar: Es un trastorno del estado de ánimo que causa cambios extremos entre episodios de euforia (manía) y depresión profunda. Estos cambios afectan la energía, el pensamiento y el comportamiento. (11)

Planteamiento del problema

En Colombia, la salud mental se vio gravemente afectada durante y después de la pandemia, con una incidencia tres veces mayor en casos de ansiedad y depresión (1). Esto generó preocupación en el Ministerio de Salud, ya que la emergencia sanitaria llevó a un aumento del 26 % en los casos de ansiedad y del 28 % en los trastornos depresivos graves en solo un año (2). A nivel global, se proyecta que las condiciones psiquiátricas y neurológicas aumenten del 10,5 % al 15 % de la carga total de enfermedad para 2020 (3). Muchos trastornos inician en la infancia, pero la falta de diagnóstico impide su tratamiento, desencadenando problemas graves en la adultez como suicidio, ansiedad y depresión. Ante esta realidad, es crucial fortalecer la promoción y prevención de los trastornos mentales. Aunque las acciones previas no han tenido un impacto significativo, han abierto el camino para proyectos como este, que buscan generar mayor conciencia y orientación sobre esta problemática. (5).

Justificación

La creciente prevalencia de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, sumada al estigma social y la desinformación que los rodea, representa una grave problemática de salud pública. En Colombia, la situación se ha agravado tras la pandemia de COVID-19, evidenciando la necesidad urgente de estrategias de prevención, educación y apoyo. Este proyecto surge con el propósito de sensibilizar a la población, especialmente a jóvenes y adultos, mediante el uso de redes sociales y podcasts informativos. Se busca crear un espacio accesible, confiable y empático donde las personas puedan obtener información

clara, fomentar el autocuidado y sentirse apoyadas para buscar ayuda profesional, contribuyendo así a la reducción del estigma y la mejora del bienestar emocional colectivo.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una estrategia de divulgación sobre cómo afectan los trastornos mentales a las personas, dando así la información a los jóvenes y adultos por medio de un podcast informativo.

Objetivos específicos

- Utilizar las redes sociales como red de apoyo emocional para los jóvenes interesados en el tema de trastornos mentales
- Incentivar a las personas que nos siguen por medio de redes sociales a buscar ayuda profesional

Metodología

En este proyecto se utilizó las redes sociales con el fin de crear una comunidad para divulgar la información y tener un mayor alcance, esta estrategia se hizo por medio de Instagram con imágenes informativas y encuestas y basado en sus respuestas se realizó un podcast informativo hablando del avance que se tuvo, así se pudo publicar con base en los resultados para poder ayudar a la comunidad de sentirse apoyada, todo esto con el fin de darle un enfoque mas global a los trastornos mentales e intentar borrar esa brecha que como sociedad se ha establecido, el día 12 de mayo se subieron las imágenes informativas, con base en el resultado 24 horas después se realizó el podcast informativo para la comunidad que nos sigue y poder brindar información que pudo ayudar a personas que sufren en silencio.

Resultados y Discusión

Resultados

Al finalizar este proyecto se espera un recibimiento positivo por parte de los seguidores, para así poder reducir la desinformación de los trastornos mentales; y con esto poder disminuir los estigmas que maneja la sociedad con este tema, y así las personas que se identifican y se ven afectadas logran construir un entorno seguro para tratarlo a tiempo. Además, se busca que como conclusión del proyecto se logre concientizar las enfermedades asociadas a los trastornos mentales y los que la padecen no tengan miedo de pedir ayuda.

Discusión

El proyecto que se propone tiene como objetivo principal disminuir la desinformación y los estigmas relacionados con los trastornos mentales, un tema que sigue estando como objeto de prejuicios en muchas sociedades. Al pasar del tiempo, la desinformación ha ayudado a la creación de mitos y tergiversaciones sobre las enfermedades mentales, lo que ha generado una barrera importante para que las personas afectadas lo que impide puedan acceder a la ayuda que necesitan. Los trastornos mentales, aunque cada vez más frecuentes en la salud pública, siguen siendo vistos con cierta desconfianza y desaprobación por un sector significativo de la población.

Conclusión

El enfoque metodológico propuesto proporcionará una comprensión integral de la situación actual de los trastornos mentales, identificando barreras y oportunidades para mejorar la atención y la prevención en salud mental. A través de una metodología se espera generar información valiosa que pueda contribuir a personas afectadas por algunos de estos trastornos, educar y dar una alta divulgación de la salud mental además de diseños de estrategias de intervención más accesibles y eficaces.

Referencias

1. Mascayano F, Lips W, Mena C, Manchego C. Estigma hacia los trastornos mentales: características e intervenciones. *Salud mental*. 2015 feb 26;38(1):53–8.
2. Enfermedad mental [Internet]. Middlesex Health. 2019. Disponible en: <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/enfermedades-y-afecciones/enfermedad-mental>
3. Colprensa. La salud mental sigue preocupando en Colombia tras la pandemia [Internet]. Radionacional.co. Radio Nacional de Colombia; 2023. Disponible en: <https://www.radionacional.co/actualidad/salud/salud-mental-en-colombia-cifras-tras-la-pandemia>
4. Posada JA. La salud mental en Colombia. *Biomedica* [Internet]. 2013;33(4):497–8. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001
5. van Ommeren M. Flaxman A. Cornett J. Whiteford H. y Saxena CF. Trastornos mentales [Internet]. organizacion mundial de la salud. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
6. Visión Integral - Psicología y Neurofeedback [Internet]. Visión Integral. 2022. Disponible en: <https://visionintegral.org/>
7. MenteScopia, un proyecto de divulgación de la salud mental para adolescentes y su entorno [Internet]. Adamed TV. 2022. Disponible en: <https://www.adamedtv.com/salud-mental/mentescopia-un-proyecto-de-divulgacion-de-la-salud-mental-para-adolescentes-y-su-entorno/>
8. Díaz R, Soto J. **Psicoeducación y acceso temprano en salud mental**. *Rev Colomb Psicol*. 2020;29(1):45-53.
9. Martínez J, López D. **Tecnologías digitales y salud mental: Promoción y prevención en jóvenes**. *Rev Salud Pública*. 2022;23(4):112-120.
10. Ramírez M, Gómez L. **Estrategias de intervención en salud mental en Colombia**. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2020.
11. Organización Mundial de la Salud (OMS). **Informe mundial sobre la salud mental: una urgencia global**. Ginebra: OMS; 2022.
12. Borges, J.L. (2013). *Ficciones*. Buenos Aires, Argentina: Debolsillo.
13. Bastidas, L.R. (2007). *El inicio del siglo XXI*. Planeta. Sitio web: <http://www.rbastidasl.com/libro-inicio-del-sigloxxi>.

Anexo

Link Podcast:

https://www.canva.com/design/DAGnVyYbhUc/s7kiTBj8Tkb_5ZEqHlqIMw/edit?utm_content=DAGnVyYbhUc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

#la carga mental de nuestro tiempo

SABIAS QUE?

LA DEPRESIÓN AFECTA A UNOS 24
MILLONES DE PERSONAS, ES DECIR,
A UNA DE CADA 300 PERSONAS



LA ANSIEDAD TAMBIÉN ES...

Creer que
nadie te quiere

Tensión muscular

Pensamientos
negativos

Es sentir miedo



Dificultad para
concentrarse

Sequedad
de boca

Sentirse juzgado

Hormigueo y
entumecimiento

**¿SABES QUE ES
LA ANSIEDAD ?**

**Puede ser causada
por un evento
estresante**

También es...

**sentir tensión
muscular**

**hormigueo y
entumecimiento**

**Sentirse
juzgado**

**ES UNA SENSACIÓN
DE PELIGRO
INMEDIATO**



**PIDE AYUDA Y
MANTENTE ACTIV@**