



**Percepciones de la salud mental en jóvenes del sector La Pangola
Francisco de Macorís, Provincia Duarte.**

Rondón, Clarisa; de la Cruz, María Stephani;

Castillo, Adelina; Rosario, Yuleisy;

Monegro, Jeneris Cristina

Asesora: Dra. Andrea Manjarres Herrera

RESUMEN

Este estudio tiene un enfoque cualitativo y paradigma fenomenológico, participaron 15 adolescentes de edades comprendidas entre los 15 a los 18 años. El principal objetivo fue comprender las percepciones de la salud mental. Se realizaron dos grupos focales y los resultados evidenciaron que los jóvenes perciben la salud mental es un estado de bienestar interno que permite afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Además, que aún se presentan actitudes negativas que incluyen prejuicios hacia los profesionales de ese ámbito. Dentro de las estrategias propuestas para el cuidado de la salud mental se encuentran hábitos saludables, técnicas para manejar el estrés y la integración de quienes presentan alguna problemática de salud mental.

PALABRAS CLAVE: salud mental, percepciones, cuidado, Adolescentes, jóvenes, actitudes, profesionales de salud mental.

ABSTRAC

This study has a qualitative approach and phenomenological paradigm, 15 adolescents between the ages of 15 and 18 participated. The main objective was to understand perceptions of mental health. Two focus groups were held and the results showed that young people perceive mental health to be a state of internal well-being that allows them to face the challenges of daily life. Furthermore, there are still negative attitudes that include prejudices towards professionals in that field. Among the strategies proposed for mental health care are healthy habits, techniques to manage stress and the integration of those who have mental health problems.

KEYWORDS: mental health, perceptions, care, Adolescents, young people, mental health professionals.

Introducción

La salud mental es un estado de bienestar que permite al ser humano afrontar los retos de la vida cotidiana y adaptarse al entorno en que se desarrolla. Es una parte esencial de cada individuo que cuando se ve afectada, se puede reflejar en los diferentes ámbitos, ya sea, personal, social, académico o laboral. A pesar de los efectos adversos que representan los trastornos mentales en una gran cantidad de personas no son diagnosticados a tiempo, poniendo en riesgo sus vidas. Pupo et al. (2018) señala que se estima que una de cada cuatro personas en el mundo algún momento de sus vidas es afectada por un trastorno mental. Sin embargo, muy pocas personas son diagnosticadas por la renuencia que aún existe a buscar atención profesional por el temor a ser estigmatizados, es decir, discriminados por su entorno.

En República Dominicana, aún se mantienen creencias erróneas respecto a la salud mental y el rol de los profesionales de la psicología, pues, muchas personas no reciben atención por temor a ser estigmatizados por la sociedad o bien, por la falta de conocimiento del rol que desempeñan los psicólogos. Acorde con Sosa (2020) El estigma que existe alrededor de los trastornos mentales hace que los pocos que deciden buscar ayuda lo hagan con secretismo y avergonzados, abandonando en ocasiones las terapias, teniendo un impacto negativo en sus vidas y su entorno.

En la actualidad producto de la pandemia y diversas problemáticas sociales como la violencia, se ha hecho más evidente la necesidad de atención a la salud mental de jóvenes y adolescentes, pues acorde con Lázaro (2023) anterior a la pandemia ya se había identificado que la salud mental a nivel mundial en los adolescentes y jóvenes estaba deteriorando, algo que se agravo con la pandemia y es más evidente. Esto sumado a los índices de violencia que se presentan en el país puede ser un detonante de diferentes situaciones que afectan la salud mental.

Cabe señalar, que la adolescencia es una etapa en la que inician a desarrollarse diversos trastornos, Casañas y Lalucat (2018) destacan que a través de varias investigaciones se ha concluido que el 50% de los trastornos que se presentan en la adultez inician entre los 12 a 18 años. Por tanto, si no se conoce las percepciones respecto a la salud



mental y los profesionales de esta que tienen los adolescentes, es posible que al 1 intervenciones pertinentes en las comunidades en unos años aumente el índice de personas con trastornos mentales no diagnosticado ni tratados, en el país esto puede tener consecuencias devastadoras para la sociedad en general, así como para la vida de estos individuos, ya que podrían presentar sintomatologías de estrés, ansiedad, depresión entre otras, pues acorde con Huarcaya (2020) los cambios drásticos producto del covid-19 produjeron estas posibles consecuencias en la población independientemente de la edad u ocupación. En ese sentido, Zumba y Moreta (2022) señalan que el estrés tiene un gran impacto en salud mental en los adolescentes, mayormente posterior a la pandemia.

Estos cambios que podrían afectar la salud mental de las comunidades, según Ferrer (2020) en los derivados de la pandemia, se identifican consecuencias asociadas a estas en la salud mental a nivel mundial, como estrés, miedo, ira, frustración, trastornos de ansiedad, trastornos de estrés postraumático, depresión, trastorno obsesivo compulsivo y violencia, es decir, que varían entre síntomas y trastornos complejos que se han detonado a partir de los cambios inesperados. Realizar investigaciones respecto a la salud comunitaria es fundamental para que se pueda conocer cuales aspectos es necesario mejorar para afrontar problemáticas existentes, como para prevenir que otras se presenten. Es por tal motivo, que esta investigación es importante, porque puede brindar información de fuentes primarias, al ser obtenidas desde los miembros del sector, respecto a cómo ellos perciben la salud mental en su entorno.

Hablar de salud en el ser humano implica más que solo la ausencia de alguna enfermedad o trastorno, porque se incluyen aspectos físicos, mentales y sociales. En ese sentido, Etienne (2018) describe que dentro de los fundamentos que constituyen la Organización Mundial de la Salud, se concibe la salud como un estado de bienestar en todos los ámbitos, es decir, físico, mental y social. Destacando de esta manera que la salud mental es un elemento fundamental de la salud que permite afrontar el estrés de la vida cotidiana, siendo individuos productivos que contribuyen a sus comunidades. De igual forma, la Organización Mundial de la Salud (2013) citada por Cuellar (2019) destaca que se puede identificar la salud mental en un individuo cuando presenta un estado de bienestar que le permite ser consciente de sus capacidades y enfrentar los retos de la vida diaria.



De forma más específica, existen algunas características que permiten identificar el estado de salud mental de un individuo, acorde con Muñoz et al. (2016) citados por Ángel et al. (2023) existen seis factores que engloban esas características, permitiendo identificar si un individuo presenta alguna dificultad respecto a la salud mental, que son actitudes hacia sí mismo, crecimiento y actualización, integración, percepción de la realidad y autonomía. En cuanto a las actitudes del individuo hacia sí mismo se aborda como se percibe y que piensa de sí mismo, es decir, el autoconcepto y autopercepción que ha ido desarrollando a diario, además de la coherencia entre la persona que es y su yo ideal que es lo que quisiera ser. Es decir, que este factor se compone de aspectos relacionados a la autoestima y el sentido de identidad. Mientras que, el factor crecimiento y actualización es el que implica la motivación para desarrollar su potencial, además del cuidado de su vida y la de los demás.

De igual manera, Muñoz et al. (2016) citados por Ángel et al. (2023) destaca la integración como un tercer factor fundamental para determinar el estado de salud mental de una persona, ya que la integración es la capacidad que permite al individuo gestionar las experiencias que tiene, tanto positivas como negativas y aceptarlas con integridad. Esta capacidad depende de algunos aspectos como la filosofía personal del individuo y su resistencia para el afrontamiento del estrés.

Otro factor de la salud mental es la autonomía, que es la capacidad que permite a las personas tomar sus propias decisiones al relacionarse con su entorno, Sánchez (2002) citado por Rondón (2019) destacan que un indicador de una adecuada salud mental o no, es el grado de dependencia o independencia que presenta una persona, ya que mientras más sana se encuentre psicológicamente, tendrá más autonomía y no dependerá en gran medida de lo demás.

Así mismo, la percepción de la realidad, acorde a Sánchez (2002) citado por Rondón (2019) permite que el individuo sea capaz de comprender adecuadamente las circunstancias. Mientras que, el último factor que propone este autor es el dominio del entorno, que se centra en lograr objetivos y adaptarse durante el proceso a las diferentes situaciones que se presentan. Cuando existe dificultades en algunos de estos factores pueden impactar de forma negativa en la estabilidad del individuo y, por tanto, en su salud mental.



Ahora bien, que un individuo responda ante las demandas del ambiente desarrolla no significa que tiene una adecuada salud mental, puesto que, es necesario identificar como se siente consigo mismo, pues esta esencialmente se define como un estado de bienestar que experimenta el individuo. En ese sentido, Macaya et al. (2018) destaca que el hecho de que el individuo actúe en función de los requerimientos de la sociedad al continuar realizando sus actividades cotidianas, no siempre significa que posee salud mental, pues solo actuar acorde de esta forma no determina su estado mental.

Cabe señalar que, tanto la comunidad influye en el individuo, como el individuo a la sociedad a la que pertenece. Por ejemplo, crecer en un entorno de violencia puede influir en los jóvenes a desarrollo de conductas violentas, pero de igual forma, este joven puede influir de forma negativa en el entorno en que se desarrolla, por este motivo es que resulta imposible desvincular la salud mental y la sociedad, porque es vital conocer como los jóvenes perciben el entorno en que se desarrollan, pues este tiene gran influencia en estos, así mismo, los cambios que realizan estos jóvenes pueden influir en su comunidad.

En ese sentido, Sánchez et al. (2019) afirma que los individuos que son expuestos a circunstancias de violencia y vulnerabilidad generan efectos adversos en su salud mental. En República Dominicana, en los últimos años los índices de violencia han ido en aumento, Suárez (2022) destaca que según el informe de la procuraduría se observa que en el 2021 las estadísticas muestran 53,212 denuncias de violencia intrafamiliar. Esto significa que en diversos hogares de las comunidades del país los adolescentes están expuestos a la violencia.

En las comunidades sus habitantes pueden pasar por diferentes dificultades que pueden influir en la salud mental de estos. En ese aspecto, Macaya et al. (2018) señala que la salud mental es constructo multidisciplinario, porque se combinan aspectos personales, influencias sociales y políticas públicas. Esto se puede visualizar cuando se producen cambios bruscos como desastres naturales, epidemias o pandemias entre otras emergencias humanitarias, ya que es notable el impacto que tiene en la salud mental de los miembros de la comunidad, en los cuales los efectos serán variados acorde a los elementos, personales y sociales de cada uno, independientemente de que se aborde la situación con las mismas políticas públicas debido a que la salud mental depender de todos estos factores. Además, a través del tiempo se ha visualizado que la salud mental está estrechamente relacionada con

las características de la comunidad a la que se pertenece, es decir, al estilo de convivencia con los demás.

En la actualidad han ocurrido muchos eventos que pueden influir en la estabilidad de las personas influyendo en su salud mental, Ludueña et al. (2022) afirman que algunos aspectos que afectan la salud mental se pueden prevenir, o bien, cuando ya ha sido afectada se pueden tratar, lo que tiene un impacto en la calidad de vida de las personas al mejorar su salud física y mental. Dentro de estos aspectos que se pueden intervenir se encuentran los hábitos inadecuados relacionados al sueño que son consecuencias de la ansiedad experimentada durante la pandemia.

Algunos de estos hábitos inadecuados persisten posterior a la pandemia y pueden ser causantes de detonar diferentes trastornos en los jóvenes, ya que desde antes de que esta ocurriera en la población de 15 a 18 años en diferentes países. Pupo et al. (2018) en su investigación concluyo que, entre los diagnósticos más frecuentes en un hospital de cuba, en esas edades se encontraban los trastornos de adaptación, trastornos de la conducta y los trastornos psicóticos. De igual forma, existen personas que ante un evento tan inesperado como la pandemia, pudieron desarrollar diferentes situaciones de salud mental para la que tenían quizás alguna predisposición.

Algo que es importante puntualizar es que los individuos no reaccionan de misma manera ante un evento o situación. Por tanto, no todas las personas que estuvieron expuesta a la pandemia u otro evento catastrófico presentan secuelas en su salud mental, pero es importante que se identifique a las personas que si requieren una intervención. Guerra, et al. (2018) destaca que la forma en que se reacciona a un evento catastrófico depende en gran medida aspectos personales como la capacidad para adaptarse o la forma en que vivió la experiencia que siempre es diferentes en cada individuo.

Otros factores del entorno que pueden afectar la salud mental, según Moreira et al. (2021) en la etapa de la adolescencia aspectos como los estándares de belleza impuestos por la sociedad pueden influir de forma negativa al desarrollar una insatisfacción con la imagen corporal. Además, el uso excesivo de las redes sociales puede generar situaciones como dependencia y necesidad de aceptación, conflictos familiares, dificultades para socializar, trastornos de ansiedad y déficit de atención.

Así mismo, Restrepo (2023) destaca que en los últimos años ha surgido preocupación respecto al uso que le dan a las redes sociales los adolescentes, pues esta práctica se ha convertido en parte de la vida cotidiana y diversos estudios han demostrado que puede tener un gran impacto en la salud mental ante un uso inadecuado.

En muchas comunidades de República Dominicana a pesar de ser evidente la necesidad de atención a la salud mental los mitos y prejuicios que rodean en la psicología aun en el siglo XXI impiden que las personas reciban la atención que necesitan. Acorde con Sosa (2020) el impacto que ha tenido el cine, la televisión y las redes sociales en la percepción sobre el rol de los profesionales de la salud mental y las instituciones de atención, puesto que se representa a las personas con trastornos mentales en las películas de forma exagerada y siendo tratados de forma incorrecta. Esto puede influir en la percepción general de la población hacia quienes presentan algún trastorno y en la desinformación respecto a cuando acudir a un psicólogo, pues al no presentar síntomas exagerados como en las películas las personas pueden entender que no lo necesitan. Aunque cabe señalar que, los medios de comunicación y las redes sociales también han contribuido de forma positiva a concientizar a la población respecto a la salud mental, debido al fácil acceso a las personas a pesar de la distancia.

Por otro lado, uno de los motivos por los cuales muchas personas no asisten al psicólogo, es porque conocen no de forma concreta el rol del psicólogo y tienden a confundir el trabajo de los especialistas de Psicología y psiquiatría. Cabe señalar que esto no ocurre solo en este país, ya que se han realizado estudios a nivel internacional que evidencian la falta de conocimiento de la población en este ámbito, a pesar de que a través de diferentes medios se intente promover el cuidado de la salud mental y la erradicación de creencias erróneas entorno a esta. En ese aspecto, Diaz y Mejía (2018) en una investigación realizada en Ecuador determinaron que los participantes no conocían de forma concreta el rol del psicólogo debido a que existen sesgos y distorsiones en la percepción que tienen las personas, es decir, que la información que reciben en busca de orientarles sobre las funciones del psicólogo se ve distorsiona por creencias personales, que les llevan a juicios erróneos y provoca que muchos problemas de índole psicológico no sean atendidos.

De igual forma, Casañas y Lalucat (2018) enfatiza que, en los jóvenes, los conocimientos sobre la salud mental como el estigma se relacionan con el rechazo para identificar los indicadores de los trastornos mentales y la búsqueda de ayuda profesional, pues solo una mínima accede a los centros de atención en busca de un diagnóstico y las herramientas.

A pesar de que en la actualidad existe más información sobre la importancia de cuidar la salud mental, aun se presentan creencias que dificultan el acceso a los servicios de atención a la salud mental, en las comunidades con frecuencia se estigmatiza a las personas que presentan alguna situación de salud mental, es decir, que se les trata de forma discriminatoria por presentar alguna condición de salud mental, a diferencia de las enfermedades físicas, que suelen mostrar más empatía.

Con relación al estigma que se presenta respecto a la salud mental en las comunidades Godoy et al. (2020) afirman que las personas que presentan algún trastorno son estigmatizadas y excluidas por parte de la comunidad, siendo el desconocimiento y el temor a enfrentar el trato discriminatorio o que dificulta que las personas busquen asistencia de profesionales en los servicios de salud mental y en ocasiones que abandonen el tratamiento después de haberlo iniciado. En estas situaciones lo ideal es utilizar herramientas como la psicoeducación, ya que esta se centra en que las personas y sus familiares sean conscientes de la dificultad que presentan, promoviendo a su vez la autonomía y la reintegración del individuo a la sociedad.

Así mismo, Macaya y Vicente (2019) destacan la importancia de orientar a las personas para que al estar informados se reduzca el temor hacia los trastornos de salud mental y se disminuya el rechazo al que son expuestos. Además, afirman que es fundamental el diagnóstico temprano en adolescentes, para una intervención con mejores resultados.

Dentro de las herramientas que se utilizan para gestionar el cuidado de la salud mental, es promover el autocuidado, ya que es importante que los jóvenes y adolescentes desarrollen la capacidad de autocuidado para que puedan llevar un estilo de vida que favorezca su salud mental. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud citada por Falke y Pellegrino (2020) señala que promover la salud mental es una de las estrategias que vincula a los individuos y su ambiente, es decir, que es una responsabilidad en conjunto que



implica tres tipos de acciones que son, las orientadas hacia los determinantes directos de la salud, aquellas que requieren de compromiso individual y las que implican políticas públicas, así como la integración de la comunidad.

De forma más específica, al hablar de autocuidado según Velandia y Rivera (2012) citado por Cancio et al. (2019) se refiere a la capacidad que permite al individuo analizar cuales aspectos debe controlar y realizar modificaciones en las acciones comprometiéndose en su cuidado, basado en la reflexión que ha hecho de sí mismo y su estado de salud. Es decir, que el autocuidado surge de la reflexión del individuo sobre su estado de salud para tomar acciones que sean adecuadas para mejorar. Cabe señalar que el autocuidado se compone de tres dimensiones que son la física, psicológica y social, ya que dentro de esta se encuentran diferentes aspectos como los hábitos alimenticios y de sueño, la actividad física, los controles de rutina al médico. Además, las emociones que experimenta con frecuencia el individuo, la percepción que tiene de su valor, las estrategias de afrontamiento para las dificultades a forma en que utiliza su tiempo libre y las redes de apoyo de su entorno.

Así mismo, Cancio et al. (2019) afirma que el autocuidado es fundamental, ya que el estado de salud de un individuo depende de los cuidados que este tenga hacia sí mismo. Por tanto, esta estrategia es de gran utilidad para trabajar en la promoción de conductas que sean saludables, prevenir diversas enfermedades y trastornos, además de facilitar el proceso de intervención debido a que el autocuidado permite a las personas tener mayor autonomía y control de sus vidas. En el caso de los jóvenes y adolescentes la falta de autocontrol los puede llevar a omitir acciones que son necesarias para su autocuidado y, por el contrario, pueden realizar conductas de riesgo. Cuenca et al. (2020) la etapa de la adolescencia se caracteriza por la adaptación a los cambios que ocurren con rapidez, algo que suele ser difícil al inicio, y en esta etapa se consolidan las conductas de riesgo.

Ahora bien, dentro de los factores de protección que pueden contribuir al autocuidado y, por ende, a la salud mental se encuentran la actividad física y la inteligencia emocional, ya que acorde con Angarita et al. (2020) la actividad física favorece la salud mental, porque en su estudio encontraron diferencias estadísticas significativas en quienes practican o no actividad física. Además, concluyeron que la actividad física frecuente favorece aspectos como la claridad y reparación emocional, que son dimensiones que componen la inteligencia emocional. Por tanto, los individuos con adecuada inteligencia



emocional presentaban indicadores de mejor salud mental. En ese sentido, M (2023) destaca que la actividad física es un aspecto fundamental para cuidar la salud mental, por tanto, se debe orientar a la población al respecto para crear conciencia sobre la importancia.

Otra de las estrategias que se ha utilizado en la actualidad para intervenir la salud mental los casos que requieren tratamiento es emplear la tecnología para las terapias, es decir, realizarlas en modalidad virtual. Esto permite que las personas reciban sean tratadas cuando su temor hacia las etiquetas por la sociedad por recibir asistencia de los profesionales de psicología. Con relación a la efectividad del uso de plataformas virtuales en el desarrollo de la psicoterapia, Díaz y Dickson (2021) destacan que tanto para los pacientes que reciben la psicoterapia como para los profesionales que laboran en esta modalidad es un método tan efectivo como la modalidad presencial que permite alcanzar los objetivos y trabajar el motivo de consulta.

Método

La presente investigación respecto a las percepciones de la salud mental en jóvenes del sector La Pangola, San Francisco de Macorís, Provincia Duarte, fue de campo, ya que se recolectaron datos en tiempo real en la comunidad donde ocurre la situación, acorde con Arias (2019) en las investigaciones de campo los datos son obtenidos en el ambiente en que se producen las situaciones. De igual forma, esta investigación conto con un enfoque cualitativo, debido a que se realizó un análisis de las percepciones de que tienen los jóvenes de este sector basado en sus opiniones y creencias. Cabe señalar que el enfoque cualitativo permite realizar un análisis de gran profundidad, tomando en consideración el lenguaje no verbal de los participantes.

Así mismo, el diseño de esta investigación fue fenomenológico, ya que según Hernández (2014) los diseños fenomenológicos permiten al investigador indagar, describir y comprender las experiencias que tienen las personas respecto a una situación determinada. Por tanto, partiendo de las diferentes historias relatadas por los participantes se realizó un análisis respecto a las percepciones que tienen los participantes sobre la salud mental y las actitudes hacia los profesionales de este ámbito.

Cabe señalar que esta investigación se realizó tomando una muestra de 15 jóvenes de 15 a 18 años del sector a los que se le aplicó un instrumento elaborado para esta investigación ya que se emplearán imágenes y preguntas para recolectar los datos mediante dos grupos focales. Debido a que algunos participantes eran menores de edad se solicitó el consentimiento de los padres. La recolección de datos se realizó de forma presencial en el sector, al dividir a los participantes en dos grupos, donde se les mostraron imágenes y se realizaron preguntas con la finalidad de obtener información acerca de sus percepciones. Este proceso fue grabado con el consentimiento de los participantes para luego redactar estas informaciones y analizarlas utilizando el software de análisis de datos cualitativos, Atlas.ti.

Tabla 1.

Categorías de análisis

Categorías	Subcategorías
Salud mental	- conceptualizaciones -Acciones perjudiciales -creencias del cuidado -Estrategias para mejorar la percepción y el cuidado.
Actitudes hacia los profesionales	-Percepciones del rol psicólogo -Conocimiento del rol psiquiatra. - prejuicios

Resultados



Con relación a las percepciones de la salud mental que tienen los jóvenes se identificó que estos comprenden que es la salud mental, ya que estos indican que es un estado bienestar que realmente experimenta el individuo, que no se limita a lo que aparentan físicamente o como los demás los perciben. *“cuando estas bien de la mente” “la salud mental es nuestro bienestar psicológico, lo que sentimos en verdad nosotros y no como nos vemos físicamente” “cuando uno se siente bien” “...que por fuera esta bien y por dentro también”*.

De igual forma, los jóvenes describen la salud mental como la capacidad que permite a los individuos afrontar desafíos que se presentan en sus vidas y tener buenas relaciones interpersonales *“...sabe sobrellevar las cosas y enfrentarlas para poder tener una vida alegre, sin preocupaciones y en paz”*. *“como que es social con las personas”*. Sin embargo, estos asocian la salud mental con la ausencia de emociones negativas, expresando que existe mejor salud mental cuando las personas experimentan emociones que provocan sentimientos de felicidad. *“tiene mejor salud mental por que siempre esta feliz, nunca esta amargado” “la salud mental es como la salud de las emociones por que si te sientes mal, triste o enojado por algo entonces tienes problemas con las emociones, por tanto tienes problemas con la salud mental”*.

Los jóvenes identifican como acciones perjudiciales para la salud mental, intentar cumplir con varios compromisos al mismo tiempo y la procrastinación, es decir, dejar todo para el último momento, ya que, estas son acciones que debido a la falta de organización se generan estrés y pueden afectar la salud mental. *“...entonces tener que hacerlas todas a la misma vez por no tener una organización” “...esta agitado, estresado y tal vez puede ser por que deja todo para ultimo”* De igual forma, destacan los patrones inadecuados de sueño, como un factor influyente en la salud mental, puesto que, las personas pueden sentirse más agotadas para realizar sus rutinas, lo que hace que se estresen con mayor facilidad. Enfatizando en que el uso inadecuado del celular es uno de los motivos que pueden interferir con los patrones de sueño y causar estrés. *“si tu no duermes puedes estresarte mucho y cansarte estar mucho tiempo en el celular, estar pegado a algo que nos mantiene estresado”*.

Con relación a las actitudes hacia los profesionales de la salud mental que tienen los jóvenes del sector se evidencia que la gran mayoría considera que quienes asisten al



psicólogo no son personas “locas” como se solía pensar anteriormente en Destacando que los jóvenes en la actualidad son más conscientes de que el rol del psicólogo es brindar herramientas para afrontar diversas problemáticas. Enfatizando en que todas las personas, de cualquier edad pueden asistir al psicólogo, ya que estos pueden facilitarles acompañamiento y herramientas para aprender a manejar las emociones. *“el psicólogo te puede ayudar en algún problema que tengas” “el psicólogo puede ser para personas con estrés, para desestresarse y mejorar su salud mental”. “Para todo el mundo, para todas las personas de todas las edades” “...todos en algún momento de nuestra vida necesitamos ayuda y no podemos controlar nuestras emociones”.*

Con relación al rol del psiquiatra, la mayoría de los jóvenes coincide en que el rol del psiquiatra se centra en atender a personas que presentan diferentes trastornos y que requieren una intervención distinta a la que ofrecen los psicólogos, debido a esto consideran que los psiquiatras tienen mayor preparación académica que los psicólogos. *“... hay personas que tienen problemas mentales psiquiátricos que visitan psiquiatras para eso” “es más que un psicólogo” “que está más preparado que un psicólogo”.*

Al indagar con relación a los prejuicios que existen sobre los profesionales de la salud mental se evidencio que algunos jóvenes consideran que en la actualidad se presentan prejuicios principalmente respecto a los psicólogos, debido a que aún existen personas desconocen el rol de estos. *“al veces ellos creen que los psicólogos son para personas dementes y personas que no tienen la capacidad de ayudarlos en algún problema y alguna situación que le pase” “Puede ser que sí, puede ser que no”.*

Por otro lado, otros jóvenes expresan que en la actualidad los prejuicios hacia los profesionales de salud mental provienen de generaciones anteriores, ya consideran que hoy en día la mayoría de los jóvenes reconoce la importancia de la salud mental y de los profesionales de ese ámbito. Sin embargo, el entorno en que se desarrollan los jóvenes influye en que estos adquieran los prejuicios a pesar del conocimiento que poseen. *“la costumbre de las personas más mayores ven eso para una persona que tiene problemas mentales como dijo ella” “...pero hay una nueva generación que, si quiere conocer, que, si quiere experimentar y saber que los psicólogos realmente no se pueden ver como para personas locas, pero, ¿qué pasa? Que al vivir en un entorno donde las personas que te*

rodean en tu casa o fuera de tu casa, te llenen la mente de una idea de que psicólogos son para locos”.

Respecto a las estrategias para mejorar la percepción y el cuidado de la salud mental se destacan las creencias que tienen los jóvenes respecto a como los hábitos saludables de alimentación y patrones de sueño pueden influir en la salud mental, al expresar que comer saludable y dormir de forma adecuada favorece, tanto la salud física, como la salud mental. *“el comer saludable te ayuda a mantenerte fuerte y estar alegre y dormir te ayuda a relajar, a mantener tu mente” “barriga llena corazón contento”*

Además, expresan que el descanso y relajación son fundamentales para cuidar la salud mental, *“si tiene muchas tareas, que hacer una a la vez y después descansar un poco” “no estresarse tanto para que le salga bien”*. De manera que manejar el estrés es una de las estrategias estos proponen para mejorar la percepción y el cuidado de la salud mental en el sector. Destacando la organización y planificación para evitar la sobrecarga de actividades que puedan ser detonantes de estrés y afectar la salud mental. *“que primero tienen que planificarse para que las cosas le salgan bien” “tener todo organizado, por que tener las cosas organizadas ayuda a la mente a trabajar mejor y que no se esfuerce tanto.”*

Los jóvenes reconocen que dentro de la rutina de actividades diarias es importante tomar descansos e incluir actividades de recreación acorde a los gustos personales, ya que esto es de gran utilidad para mantenerse relajado y evitar que el agotamiento afecte la salud mental. *“Si tiene muchas tareas que hacer una a la vez y después descansar un poco” “No hacer muchas tareas juntas y y después ya que termine de algunas cuantas, después descansar y hacer algo divertido y después seguir y ya” “hacer algo que le guste y mantenerse positivos”*. Así mismo, estos manifiestan tener conocimiento de otras técnicas de relajación como la respiración profunda, que es de gran utilidad para volver a la calma. *“...respirar profundo” “tomándose el tiempo con calma y estar relajado”*.

De igual forma, se resalta la actividad física como otra de las formas de relajación para cuidar la salud mental. Así como métodos alternativos que son parte de la cultura dominicana, es decir, tomar algún té. *“jugar con compañeros, jugar juegos sanos y tranquilos”*. *“Debe comprar un tecito o algo hay se le mejora el estrés y estaría bien”*.

Otra de las estrategias que proponen los jóvenes para mejorar la percepción y cuidado de la salud mental son fomentar el amor propio como herramienta de autocuidado.

“tener amor propio”. Además, de la convivencia con personas con las que se tiene un vínculo importante, ya sea la familia o amigos cercanos. *“Compartir con nuestros familiares, compartir con algunas personas que estemos en alguna actividad presente”*. *“Compartir momentos de calidad con personas que cumplen un rol importante en nuestras vidas”*.

Destacando que las redes de apoyo son fundamentales cuando existen problemáticas de salud mental, y que por el contrario cuando no se cuenta con ese apoyo las consecuencias pueden variar entre que la persona se puede hacer daño a si mismo o a los demás. *“... siempre estar como compartiendo con una persona que este a tu lado y no ser tan negativo” “...si tu no compartes con ella, ni le hablas ni le preguntas que le sucede, se está creando una persona negativa, con rabia, con ira, que en cualquier momento puede quitarse su propia vida y la de las personas que le rodean.”*.

Por otro lado, una estrategia para cambiar la percepción hacia la salud mental es integrar a las personas que presentan alguna problemática en lugar de aislarlas *“ve a fulana como está aislada siempre, nunca le gusta compartir con su familia, pero no sabemos el por qué ella no le gusta compartir con su familia...”* De manera que, una forma de mejorar la percepción de la salud mental en la comunidad es evitar estigmatizar a las personas que presentan algún trastorno.

Discusión de resultados

Al indagar las percepciones que tienen los jóvenes del sector, los resultados muestran que los jóvenes consideran que la salud mental es un estado de bienestar experimentado por el individuo que va más allá de lo que aparentan físicamente. Además, visualizan la salud mental como una capacidad que permite a los individuos afrontar desafíos que se presentan en sus vidas y tener buenas relaciones interpersonales. Estos resultados son coherentes con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2013) citada por Cuellar (2019) debido a que señalan que un individuo posee salud mental cuando presenta un estado de bienestar que le permite ser consciente de sus capacidades y enfrentar los retos de la vida diaria.

Así mismo, dentro de las percepciones que tienen de la salud mental identifican como acciones que pueden afectarla la sobrecarga de actividades, la procrastinación, es decir, postergar la realización de una actividad y falta de organización debido a que pueden

ser detonantes de estrés. Estos hallazgos concuerdan Zumba y Moreta (2022) del en sus resultados se observó que el estrés tiene un gran impacto en salud mental en los adolescentes, mayormente posterior a la pandemia del Covid-19.

Otras acciones que son percibidas como perjudiciales para la salud mental son los hábitos inadecuados de sueño y alimentación. Estos hallazgos coinciden con los de Cancio et al. (2019) debido a que señalan que el autocuidado de la salud mental aspectos como los hábitos alimenticios y de sueño, de manera que estos pueden afectar la salud mental. De igual forma, dentro de las acciones perjudiciales los participantes resaltan el uso inadecuado del celular. Esto es coherente con lo planteado por Restrepo (2023) destaca se ha demostrado que el uso del celular de forma inadecuada, principalmente para las redes sociales puede tener un gran impacto en la salud mental.

Con relación a las actitudes hacia los profesionales de la salud mental que tienen los jóvenes del sector se evidencia que los jóvenes tienen conocimiento de los roles que desempeñan los psicólogos y psiquiatras. Además, resaltan la importancia que tienen estos profesionales para brindar herramientas y acompañamiento en el cuidado de la salud mental. Estos resultados difieren de los obtenidos por Casañas y Lalucat (2018) enfatiza que, en los jóvenes la falta de conocimientos sobre la salud mental es lo que interfiere identificar los indicadores de los trastornos mentales y la búsqueda de ayuda profesional.

Al mismo tiempo, los resultados de la presente investigación indican que aún existen prejuicios respecto a los profesionales de la salud mental debido a que algunas personas consideran que al psicólogo asisten personas que perdieron la cordura, siendo esta influencia del entorno en que se desarrollan los jóvenes que puede hacer que muestren actitudes negativas frente a los profesionales de la salud mental. Estos resultados coinciden con los de la investigación realizada por Sosa (2020), ya que este destaca entre sus resultados que aún existen muchos mitos y prejuicios en República Dominicana respecto a los profesionales de salud mental, influyendo esto en que muchas personas no reciban la atención que necesitan.

Con relación a las estrategias para el cuidado de la salud mental propuestas por los participantes se encuentran los hábitos saludables de alimentación, sueño y actividad física. Estos hallazgos concuerdan con los obtenidos por Angarita et al. (2020) respecto a los hábitos de realizar actividad física forma frecuente tienen una gran influencia en la salud



mental porque se han encontrado diferencias notables entre quienes practican o no actividad física. De igual manera, se resalta la importancia de fomentar el amor propio como una forma de autocuidado de la salud mental, esto es similar a los hallazgos de Cancio et al. (2019) debido a que afirma que el autocuidado es fundamental, ya que el estado de salud de un individuo depende de los cuidados que este tenga hacia sí mismo.

Otras de las estrategias propuestas son organizar espacios descanso y relajación dentro de la rutina de actividades e incluir actividades de recreación acorde a los gustos personales. Destacando la convivencia con familiares o amigos cercanos como redes de apoyo, tanto en el cuidado con enfoque de promoción, como en el proceso de tratamiento de diferentes problemáticas que afecten la salud mental con la finalidad de evitar puedan hacerse daño a sí mismos o a los demás. Pero evitando estigmatizar y aislar a las personas que presentan algún trastorno. Estos resultados son similares a los obtenidos por Macaya et al. (2018) y Godoy et al. (2020) debido a que en sus resultados se destaca que la salud mental está estrechamente relacionada al estilo de vida y la convivencia con los demás. Así mismo se enfatiza en que la estigmatización de las personas que presentan algún trastorno puede dificultar que reciban asistencia profesional por temor a ser discriminadas.

Conclusiones

Se concluye que los jóvenes del sector perciben la salud mental es un estado de bienestar interno que proporciona la capacidad de afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Además, estos asocian la salud mental con las emociones positivas y ausencia de emociones negativas, por lo que sería pertinente implementar la psicoeducación respecto a las funciones que cumplen las emociones negativas y orientar en cuanto a la diferencia que existe entre una problemática de salud mental y los procesos normales en el individuo que incluyen experimentar diferentes estados emocionales, como tristeza o enojo por un periodo determinado.

De igual forma, se concluye que, aunque existe mayor acceso a información y orientaciones sobre salud mental, aun se presentan actitudes que incluyen prejuicios hacia los profesionales de salud mental. Hoy en día los jóvenes son más conscientes del rol del psicólogo y el psiquiatra, pero el entorno ejerce influencia en las actitudes que muestran hacia estos profesionales, algo que puede limitar el acceso a los servicios de salud mental de ser necesarios en esta población.



Además, que los jóvenes del sector tienen un amplio conocimiento de (que pueden implementar para el cuidado de la salud mental, entre las que se educan hábitos saludables de alimentación, sueño y actividad física, técnicas para manejar el estrés que incluyen relajación por medio de ejercicios de respiración profunda, actividades de recreación, así como, la integración en actividades de la comunidad y convivencia familiar, evitando discriminar a quienes presentan alguna condición de salud mental.

Referencias

- Angarita, M. F., Diana Paola Calerón, D. P., Carrillo, S. M., Rivera, D., Cáceres, M. Rodríguez, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional, 1(1) 1-6 <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8776>
- Ángel, A. S., de los Ángeles, L., Carbajal, E., y Palomino, N. (2023). Salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería durante la pandemia, Callao 2022 [tesis de grado, Universidad Nacional del Callao] Repositorio Institucional UNC <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7694/TESIS-PALOMINO-%20ANGEL-CARBAJAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cancio, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20 (2), 119-138 <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101>



- Casañas, R., y Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, prevención de los mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. *Revista de estudios de Juventud*, 121(1), 117-132 https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/7._promocion_de_la_salud_mental_preencion_de_los_trastornos_mentales_y_lucha_contra_el_estigma_estrategias_y_recursos_para_la_alfabetizacion_emocional_de_los_adolescentes.pdf
- Cuellar, L. X. (2019). La Salud Mental, un verdadero problema de salud pública. *Revista Colombiana Salud Libre*, 13(1), 5-8. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rcslibre/article/view/4985/4378>
- Cuenca, N. E., Robladillo, L. M., Meneses, M. E., y Suyo, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 689-705. <https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/salud-mental-en-adolescentes-universitarios-latinoamericanos-revision-sistemica>
- Díaz, M. F. y Mejía, L. G. (2018). Percepción Social del Rol Psicológico y su incidencia en los problemas emocionales en el sector de nuevo Milagro [tesis de grado, Universidad Estatal de Milagro] Repositorio Institucional UEM <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4239/1/PERCEPCI%C3%93N%20SOCIAL%20DEL%20ROL%20DEL%20PSIC%C3%93LOGO%20Y%20SU%20INCIDENCIA%20EN%20LOS%20PROBLEMAS%20EMOCIONALES%20DEL%20SECTOR%20DE%20NUEVO%20MILAGRO.pdf>
- Díaz, M. V., y Dickson, L. E. (2021). Efectividad del uso de plataformas virtuales en el desarrollo de la psicoterapia en el centro clínico Praxis Psicología Integral, periodo septiembre-diciembre del 2021, Distrito Nacional, República Dominicana. [tesis doctoral, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña]. Repositorio Institucional UNPHU <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/4361>
- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42(1), 1-2. <https://www.scielo.org/article/rpsp/2018.v42/e140/es/>

- Falke, G. O. y Pellegrino, J. A. (2020). Salud integral del joven y del adolescente. preventiva y social. *Rev Asoc Méd Argent*, 155(4), 24-9. https://ama-med.org.ar/uploads_archivos/2022/Rev-4-2020_pag-24-29_Falke.pdf
- Ferrer, L. P. (2020). El COVID 19: impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7), 188-199. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407744>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300195>
- Guerra, C., Plaza, H. y Vargas, J. (2018). Estrés postraumático en adolescentes expuestos a un mega incendio: Asociaciones con factores cognitivos y emocionales. *Psicoperspectivas*, 17(2), 1-12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171059630016>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37(1), 327-334. <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>
- Lázaro, L. L. (2023). Retos y oportunidades para la salud mental en la infancia y la adolescencia en el siglo XXI. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 1-3. <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/1085/1069>
- Ludueña, N., Zerpa, M. y Cerino, S. (2022). Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia Covid-19. *Crear en Salud*, 17(1), 41-56. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/37131/37380> .
- Macaya X. C., Pihan, R. y Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-8120201800020033



- Macaya, X., y Vicente, B. (2019). Alfabetización en salud mental para disminuir la atención en población adolescente escolarizada. *Gaceta Médica Espirituana*, 21(1), 10-22. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1608-89212019000100070&script=sci_arttext
- Meza, S., Delgado, M. V., Bruzzese, S. S., Mardones, M. P, Contreras, G. A. C., Lobos, M. A., Albarrán, F. A., y Ibarra, J. M. (2023). Significado de la salud mental y actividad física en una comunidad de la zona costera. *South Florida Journal of Development*, 4(2), 800–810. <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/2490>
- Moreira, R. J., Carvalho, T. N., Lopes, J. A., do Vale, J., de Oliveira, K. C. y Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. 2021 https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000400324&script=sci_arttext
- Pupo, L., Nogueras, Y., de Prada, M, Labrada, D. (2018). Salud mental infanto juvenil, características de una problemática actual. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 43 (6), 1-7 <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/2490>
- Restrepo, M. A. (2023). *Efectos psicoemocionales del abuso de las redes sociales en adolescentes*. [tesis doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional C.U.M.D. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/18072/1/T.P_RestrepoJaramilloMariaAlejandra_2023.pdf
- Rondón, T. D. P. (2019). Salud mental positiva en estudiantes de undécimo grado de las Instituciones Públicas del Municipio del Socorro, Santander [tesis de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga] Repositorio Institucional UAB https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/6955/2019_Tesis_Tatiana_De_1_Pilar_Rondon_Marquez.pdf?sequence=3
- Sánchez, D., Castaño, G. A., Sierra, G. M., Moratto, N., Salas, C., Buitrago, J. C. y Torres, Y. (2019). Salud mental de adolescentes y jóvenes víctimas de desplazamiento forzado en



Colombia. CES Psicología, 12(3),

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802019000500001

Sosa, S. (2020). Influencia de la concepción y percepción sociocultural de las enfermedades mentales en la evolución histórica de su trato y tratamiento en la República Dominicana en el 2019 [tesis doctoral, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña] Repositorio Institucional UNPHU <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/4041>

Suárez, I. (2022). Aplicabilidad de la Neurociencia como alternativa de solución al delito de Violencia de Género en la República Dominicana [tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña] Repositorio Institucional UNPHU <https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/1518/FINAL%20Tesis%20Isaura%20Su%C3%A1rez%20UDIMA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zumba, D. y Moreta, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 117-129
<https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1370/1633>