

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

1

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA
APOYO FAMILIAR Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, ANTE EL RIESGO DE
PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.

PRESENTA:

FAHINORY SALAS CASTAÑO CÓD. 1821022052
MARTHA JEANNETH FAJARDO VARGAS CÓD. 100207269
YULY ANDREA BEJARANO PINZÓN CÓD. 1911020095
DIANA CAROLINA BARRIGA FLÓREZ CÓD. 100212216
LUZ FANCELA ORTIZ LÓPEZ CÓD. 100 221055

SUPERVISOR:

MANUEL FERNANDO DÍAZ BERMEO. MGS.

BOGOTÁ, AGOSTO – DICIEMBRE 2023

Tabla de Contenidos

Resumen.....	4
Capítulo 1. Introducción.	6
Descripción del contexto general del tema.	6
Planteamiento del problema.....	7
Pregunta de investigación.	7
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.	8
Justificación.	8
Capítulo 2. Marco de referencia.....	9
Marco conceptual.....	9
Marco teórico.....	10
Marco Empírico.	12
Capítulo 3. Metodología.	14
Tipo y diseño de investigación.	14
Participantes.....	15
Instrumentos de recolección de datos.	15
Estrategia del análisis de datos.	16
Consideraciones éticas.....	16
Capítulo 4. Resultados.	16
Discusión.....	20
Conclusiones.....	22
Limitaciones.....	23
Recomendaciones.	24
Referencias bibliográficas.....	26
Anexo A. Producto Multimedia 30	30
Anexo B Instrumento de recolección de datos 30	30
Anexo C. Consentimiento informado 32	32
Anexo D Tablas decodificación axial resultados 34	34

Lista de Gráficas

3

Gráfica 1 Realidad contextual del estudiante.....	17
Gráfica 2 Apoyo familiar	18
Gráfica 3 Realidad actual Hábitos de vida saludables	19

Listado de Tablas

Tabla 1 Identificación sociodemográfica.....	35
Tabla 2 Apoyo familiar.....	36
Tabla 3 Hábitos de vida saludables.....	37

Resumen.

El apoyo familiar y los hábitos de vida saludable son clave para prevenir problemas de salud mental. La familia puede proporcionar apoyo emocional y práctico, identificar posibles problemas y buscar ayuda profesional. Además, promover una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y evitar el consumo de sustancias nocivas contribuye a mantener una buena salud mental. Es por lo anterior, que en el presente estudio se plantea establecer como el apoyo familiar y los hábitos de vida saludable, pueden ser mecanismos de prevención y mitigación ante el riesgo de problemas de salud mental, en los estudiantes de secundaria del colegio San José de Ibagué durante los meses de septiembre a diciembre del 2023. Lo anterior, desde una investigación de tipo cualitativa, en donde se aplicó una entrevista semi estructurada a 15 estudiantes de media. Los resultados indican que, el apoyo familiar influye de manera directa al desarrollo de hábitos de vida saludable y favorece a la prevención de problemas mentales. Se concluye que, el apoyo familiar juega un papel importante en la formación y mantenimiento de hábitos de vida saludables. Un entorno familiar que apoya y fomenta prácticas saludables puede influir positivamente en las decisiones y comportamientos de sus miembros, promoviendo así un estilo de vida más saludable.

Palabras clave: Apoyo familiar, salud mental, hábitos de vida saludable, factores de riesgo, trastorno mental.

Introducción.

Descripción del contexto general del tema.

Al hablar de trastornos en la salud mental, se hace referencia a diferentes condiciones o afectaciones que involucran de cierta manera el comportamiento, el estado en ánimo y el pensamiento de una persona, estas afectaciones influyen de manera directa en situaciones relacionadas con la depresión, el desarrollo de ansiedad o el estrés, a causa de situaciones traumáticas, de igual manera afecta aspectos relacionados con la alimentación como es el desarrollo de trastornos como la bulimia y la anorexia, e incluso afecta aspectos relacionados con el sueño en donde se presenta el insomnio o la apnea del sueño (Gonzales et al, 2018).

Ahora bien, dichas condiciones o afectaciones son resultado de la combinación de aspectos de origen psicológico, genético, ambiental o biológico y afectan de manera indiscriminada al individuo sin considerar aspectos relacionados con el nivel social, el género, la edad o cualquier otra característica sociodemográfica (Villalba, et al 2020). Dentro de los síntomas se pueden identificar los diferentes cambios de ánimo de la persona, así como la dificultad en la concentración, disminución o aumento del apetito o el sueño, el desarrollo de comportamientos autodestructivos, el consumo de cualquier sustancia y manifestaciones de irritabilidad. Es importante buscar ayuda profesional si se experimentan síntomas de problemas de salud mental, ya que estos trastornos pueden ser tratados eficazmente con terapia, medicamentos y cambios en el estilo de vida. La conciencia y la comprensión de los problemas de salud mental también son fundamentales para reducir el estigma asociado con estos trastornos y promover la inclusión y el apoyo a quienes los padecen (Molina, 2014).

En el mundo el 15% de los adolescentes experimentan episodios de depresión (Franco et al 2017). Así mismo, la Encuesta Nacional de Salud Mental para Niños y Adolescentes (ENSM) llevada a cabo en 2015, encontró que aproximadamente el 15% de los adolescentes colombianos entre 12 y 17 años padecían algún tipo de trastorno mental, tales como la ansiedad, la depresión y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Otro estudio realizado en 2018 por la Asociación Colombiana de Psiquiatría mostró que el 12.8% de los adolescentes entre 13 y 17 años presentaban síntomas de depresión, mientras que el 15% presentaba síntomas de ansiedad. (Calvete et al 2019).

Puntualmente, en el departamento del Tolima la problemática relacionada con la salud mental se evidencia en la presencia de situaciones de intento de suicidio y suicidio consumado,

en personas de 15 a 24 años de edad, en donde factores relacionados con el matoneo, el bullying, la presión social, la agresión física y psicológica así como las amenazas e intimidaciones, son las que terminan generando en esa población trastornos depresivos, psiquiátricos o afectivos, que determinan conduciéndolas al consumo de sustancias psicoactivas o al suicidio. Donde la ciudad de Ibagué para el 2022, alcanzó más de 600 casos de intento de suicidio contribuyendo con la mitad de los casos del todo el departamento (Joya et al, 2023)

Planteamiento del problema

De acuerdo con Barbeito (2016) el apoyo familiar impacta de manera significativa en el manejo de los problemas de Salud mental en una persona, debido a que genera un apoyo emocional, proveyendo presencia, comprensión emocional, desde los diferentes miembros de la familia al brindar consuelo y ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, así mismo motiva a las personas al desarrollo de procesos o tratamientos en busca de ayuda profesional, generando un acompañamiento continuo a los procesos médicos como terapias o al consumo de diferentes medicamentos, de igual manera permite a los miembros de la familia comprender los diferentes síntomas y apoyar en los procesos de recuperación, fomentando un entorno hogareño, seguro, cálido y respetuoso.

Así mismo, de acuerdo con Ojani (2017) El desarrollo de hábitos de vida saludable impacta de manera significativa en los problemas de Salud mental ya que, mejora el estado de ánimo al desarrollar actividad física regular, involucrando una alimentación equilibrada y un descanso adecuado, lo que reduce síntomas de depresión y ansiedad. Así mismo, gestiona el estrés ya que, el adoptar hábitos de vida saludable como la práctica regular de técnicas de relajación, puede ayudar a mantener los niveles de estrés bajos y reducir los sentimientos de ansiedad, mejorando también la calidad del sueño, lo que es fundamental para la salud mental ya que, mantener horarios regulares de sueño evita estimulantes estresantes antes de acostarse y crea un ambiente propicio para el descanso.

Pregunta de investigación.

¿Cómo el apoyo familiar y los hábitos de vida saludable pueden ser mecanismos de prevención y mitigación ante el riesgo de problemas de salud mental en los estudiantes de secundaria del del colegio San José de Ibagué durante los meses de septiembre a diciembre del 2023?

Objetivo general.

Establecer como el apoyo familiar y los hábitos de vida saludable, pueden ser mecanismos de prevención y mitigación ante el riesgo de problemas de salud mental, en los estudiantes de secundaria del colegio San José de Ibagué durante los meses de septiembre a diciembre del 2023.

Objetivos específicos.

Analizar la realidad contextual del estudiante con relación al apoyo familiar, a fin de conocer su incidencia en el desarrollo de problemas de salud mental.

Determinar la realidad actual de los adolescentes con relación a los hábitos de vida saludables por medio de la estrategia de grupo focal.

Establecer una relación entre el apoyo familiar y los hábitos de vida saludables, como factores de la prevención y mitigación ante el riesgo de problemas de salud mental.

Justificación.

Los problemas de salud mental pueden manifestarse de diferentes maneras y los síntomas pueden variar según el trastorno que se esté experimentando. Algunas formas comunes en las que se manifiestan los problemas de salud mental incluyen: Cambios en el estado de ánimo: Pueden presentarse episodios de tristeza intensa, irritabilidad, cambios bruscos de humor o emociones extremas. Ansiedad y preocupación: Sentimientos constantes de nerviosismo, preocupación excesiva, miedo inexplicable o ataques de pánico. Dificultad para concentrarse: Problemas para prestar atención, tomar decisiones o completar tareas. Cambios en el apetito y el sueño: Puede haber alteraciones en los patrones de sueño y apetito, como insomnio o hipersomnias, falta de apetito o atracones de comida. Aislamiento social: Deseo de evitar el contacto con otras personas, pérdida de interés en actividades antes disfrutadas o dificultad para relacionarse con los demás. Baja autoestima: Sentimientos de inutilidad, desesperanza, culpa excesiva o sensación de ser una carga para los demás. Síntomas físicos inexplicables: Dolores de cabeza, dolores de estómago, problemas digestivos, fatiga crónica, tensión muscular o problemas sexuales sin una causa médica aparente. Pérdida de interés en actividades: Falta de motivación para realizar actividades cotidianas o disfrutar de cosas que antes solían ser placenteras.

Marco de referencia.**Marco conceptual.**

La salud mental es entendida como cualquier estado en donde el individuo se encuentra emocional, social y psicológicamente con un bienestar determinado, siendo capaz de manejar el estrés, las emociones, las relaciones interpersonales y adaptarse de manera positiva a las diversas situaciones de la vida (OMS, 2017). Se caracteriza por una serie de aspectos, que incluyen la capacidad de pensar de manera clara y racional, de sentir y expresar emociones de forma adecuada, de gestionar el estrés y la ansiedad, de establecer y mantener relaciones saludables, de tomar decisiones adecuadas, de tener una autoestima positiva y de tener propósito y sentido de la vida (Ministerio de Salud, Colombia, 2018).

Los fundamentos de la salud mental incluyen factores biológicos, psicológicos y sociales. A nivel biológico, factores como la genética, el funcionamiento cerebral y las hormonas pueden influir en la salud mental. A nivel psicológico, los pensamientos, las emociones y las experiencias personales pueden tener un impacto significativo. A nivel social, factores como el entorno familiar, los vínculos sociales, la educación y la cultura también juegan un papel importante en la salud mental. Además, factores como el acceso a servicios de salud mental, el reconocimiento y la aceptación social, y la inclusión son fundamentales para promover la salud mental en una sociedad (Herrera et al, 2011).

Por otro lado, un hábito de vida saludable es una acción o comportamiento que se incorpora de manera constante en la rutina diaria con la intención de mantener y mejorar la salud física, mental y emocional de una persona. Se caracteriza por ser algo que se realiza de forma habitual, regular y consciente, y que contribuye de manera positiva al bienestar general (Barrón et al, 2017). Un hábito de vida saludable se fundamenta en cuatro pilares principales:

1. Alimentación equilibrada: implica consumir una dieta variada y rica en nutrientes, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. Además, es fundamental mantener una hidratación adecuada y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.
2. Actividad física regular: implica ejercitar el cuerpo de forma regular para mantenerlo fuerte, flexible y en buen estado de salud. Puede incluir actividades como caminar, correr, practicar deportes, hacer yoga, entre otros. La frecuencia y la intensidad del ejercicio dependerán de las capacidades y necesidades individuales (Alvarez et al, 2017).

3. Descanso y sueño adecuados: es fundamental darle al cuerpo el tiempo necesario para descansar y recuperarse. Esto implica mantener una rutina de sueño regular, procurar dormir las horas recomendadas (entre 7 y 9 horas por noche) y asegurar un ambiente propicio para un descanso adecuado (Alvarez et al, 2017). 4. Gestión del estrés: implica desarrollar estrategias para manejar el estrés y las emociones de manera saludable. Esto puede incluir técnicas de relajación, meditación, práctica de actividades placenteras, establecimiento de límites y priorización del bienestar emocional (Alvarez et al, 2017). 10

Estos fundamentos son clave para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo y evitar enfermedades relacionadas con la mala alimentación, la falta de ejercicio físico, el estrés crónico y el mal descanso. El hábito de vida saludable implica un compromiso consigo mismo y requiere de constancia y disciplina para poder ver y disfrutar los beneficios a largo plazo (Alvarez et al, 2017).

Finalmente, el apoyo familiar se refiere a la ayuda, respaldo y soporte que una persona recibe de su familia en diferentes aspectos de su vida. Se caracteriza por ser un conjunto de acciones y actitudes que buscan satisfacer las necesidades emocionales, económicas, sociales y prácticas de los miembros de la familia (Azuara, 2020). Los fundamentos del apoyo familiar se basan en la idea de que la familia es la principal fuente de afecto, seguridad y apoyo para cada individuo. Se considera que una red de apoyo familiar sólida es fundamental para el bienestar y desarrollo de sus integrantes. El apoyo familiar se caracteriza por ser:

1. Incondicional: La familia brinda apoyo sin condiciones, aceptando a sus miembros tal como son.
2. Recíproco: Existe un intercambio de apoyo entre los miembros de la familia, donde todos se ayudan mutuamente.
3. Sostenible: El apoyo familiar es constante y duradero en el tiempo, no se limita a situaciones puntuales.
4. Variado: El apoyo puede ser emocional, económico, práctico, social, educativo, entre otros, dependiendo de las necesidades de cada persona.
5. Adaptativo: La familia se adapta a las circunstancias y cambios de cada individuo, brindando el apoyo necesario en cada etapa de la vida. El apoyo familiar se considera esencial para la salud mental, emocional y física de las personas, ya que proporciona seguridad, estabilidad y un sentido de pertenencia. Además, promueve la cooperación, comunicación y solidaridad entre los miembros de la familia, fortaleciendo los lazos afectivos (Azuara, 2020).

Marco teórico.

La teoría en la que se fundamenta el fenómeno y la problemática a estudiar es la teoría de los modelos sistémicos de Bronfenbrenner, también conocida como Modelo Bioecológico del

Desarrollo Humano, la cual sostiene que el desarrollo humano está influenciado por múltiples 11 sistemas interconectados que interactúan entre sí. Esta teoría fue desarrollada por el psicólogo Urie Bronfenbrenner. Con relación al tema de investigación, el autor entiende que la familia desempeña un papel fundamental en la prevención del riesgo de salud mental y en promover hábitos de vida saludable. Según la teoría de Bronfenbrenner, la familia es un sistema influenciado por diversos factores, como la dinámica familiar, el entorno social y cultural, y las interacciones entre sus miembros.

Así mismo, el autor destaca que la familia puede crear un ambiente seguro y estable que proporciona apoyo emocional y social a sus miembros. Esto puede ayudar a prevenir el desarrollo de trastornos de salud mental al fortalecer las habilidades de afrontamiento y promover la resiliencia. Además, la familia puede fomentar la comunicación abierta y la expresión de emociones, lo que contribuye a un ambiente saludable y facilita la identificación temprana de posibles problemas de salud mental. En cuanto a los hábitos de vida saludable, el autor entiende que la familia puede promover una alimentación equilibrada, el ejercicio regular y el descanso adecuado. Estos factores juegan un papel importante en la prevención de problemas de salud mental, ya que una dieta y un estilo de vida saludables están relacionados con un mejor funcionamiento cognitivo y emocional.

Es decir que desde la postura del autor, la familia es un factor clave en la prevención del riesgo de salud mental al proveer apoyo emocional, promover la comunicación y crear un entorno saludable. Además, destaca la importancia de los hábitos de vida saludable, como la alimentación equilibrada y el ejercicio regular, en la prevención de problemas de salud mental. Dentro de sus principales características se enuncian las siguientes: 1. Sistémico: Se enfoca en la interacción de los individuos con su entorno y cómo estos sistemas de influencias afectan su desarrollo. 2. Ecológico: Analiza los sistemas ambientales en los que una persona se encuentra inmersa. 3. Desarrollo: Comprende el desarrollo humano como un proceso continuo que se da a lo largo del tiempo. 4. Contextual: Considera que el individuo se desarrolla en diferentes contextos, como la familia, la escuela y la comunidad (Torrico et al, 2002).

Ahora bien, también se tiene en consideración la propuesta de Haley y su enfoque en la terapia familiar breve estratégica, Jay Haley fue un terapeuta y escritor reconocido en el campo de la terapia familiar breve estratégica. En lugar de teorizar sobre modelos específicos, Haley se centró en el desarrollo de técnicas y estrategias prácticas para abordar los problemas familiares y los trastornos psicológicos (Anselmo et al, 2015). En su trabajo, Jay Haley entiende a la familia

como un sistema interdependiente en el que cada miembro tiene un papel y una influencia significativa en el bienestar mental de los demás. Según Haley, los hábitos de vida saludable en la familia son fundamentales para prevenir el riesgo de problemas de salud mental. 12

Para Haley, una familia que promueve hábitos de vida saludable brinda un entorno seguro y estable, lo cual es esencial para la salud mental de sus miembros. Esto implica fomentar una comunicación abierta y afectuosa, establecer límites y reglas claras, y promover el apoyo emocional entre sus miembros. El autor también destaca la importancia de fomentar la autonomía y la independencia en los miembros de la familia, especialmente en los hijos adolescentes. Esto implica animarlos a tomar decisiones propias, a asumir responsabilidades y a aprender a enfrentar los desafíos de la vida de manera adecuada.

En cuanto a los hábitos de vida saludable en general, Haley considera importante promover una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, el descanso adecuado y una buena gestión del estrés. Estos hábitos ayudan a mantener un equilibrio emocional y a prevenir problemas de salud mental. Es decir que, Jay Haley considera que la familia y los hábitos de vida saludable desempeñan un papel crucial en la prevención de riesgos de salud mental. Una familia que promueve un entorno seguro y estable, así como buenos hábitos de vida, puede proporcionar una base sólida para el bienestar mental de sus miembros.

Dentro de su terapia se identifican las siguientes características: 1. Breve: La terapia de Haley se basa en la idea de que los problemas pueden resolverse en un corto período de tiempo, a menudo en solo una o unas pocas sesiones. 2. Estratégico: Se enfoca en identificar y cambiar los patrones problemáticos y encontrar soluciones prácticas y específicas. 3. Enfoque sistémico: Considera los problemas individuales dentro del contexto de las relaciones y dinámicas familiares (Anselmo et al, 2015)

Marco Empírico.

Con relación al tema de estudio se logra identificar las siguientes investigaciones:

Inicialmente se identifica la investigación desarrollada por Bermúdez et al (2022) en la cual se planteó desarrollar estrategias para que sean implementadas por los docentes y de esta manera mejorar los hábitos alimenticios en adolescentes de los grados de noveno a 11 de un colegio público en la ciudad de Bogotá, desde una investigación de tipo cualitativo, con un alcance descriptivo y un diseño no experimental, en donde participaron 12 profesores que

orientan clases en los grados de 9 a 11, aplicando una entrevista semiestructurada compuesta por 12 ítems. Los resultados indican que, se hace necesario el desarrollo de procesos de formación y capacitación dirigida tanto a estudiantes, como a docentes y padres de familia, así como de los responsables de las cafeterías escolares para concientizar la importancia de el cambio en la minuta y los beneficios de el desarrollo de hábitos de vida saludable, incluyendo una alimentación balanceada dentro de los colegios y su influencia en diferentes entornos contextuales del estudiante como lo son el físico, el psicológico, el social, el socioafectivo y el familiar.

Así mismo, se identifica la investigación desarrollada por Cajamarca et al (2022) la cual se realizó desde una investigación cualitativa en donde participaron cinco adolescentes de entre 15 y 19 años, utilizando la entrevista semi estructurada para indagar sobre la disfunción familiar, los estilos de estrategia de afrontamiento y la falta de habilidades sociales, que se pueden convertir en factores de riesgo para el desarrollo de presión en adolescentes. Los resultados indican que, las familias problemáticas o con algún tipo de disfunción son un factor de riesgo ya que, permiten el desarrollo de situaciones depresivas en los adolescentes en donde se presenta sentimientos de tristeza o enojo debido a los problemas familiares, por lo que se hace necesario desarrollo de estrategias de afrontamiento relacionados con la disfunción familiar y el fortalecimiento de las habilidades sociales de los adolescentes para el manejo de las emociones.

Por otro lado, se identifica el artículo desarrollado por Cuamba & Zazueta (2021) quienes manifiestan que la percepción de las dinámicas familiares son las que generan un soporte idóneo de los estudiantes y que le permiten el desarrollo de mecanismos de afrontamiento, por ende terminan afectando la estabilidad mental. Los resultados indican que, se hace necesario incluir a los familiares en los procesos de intervención a aquellos estudiantes que presenten sintomatología relacionada con la afectación en la Salud mental para de esa manera desarrollar mecanismos de prevención y control ante una intervención psicológica.

De igual manera, en investigación desarrollada por Sáenz et al (2021) realizada con enfoque cuantitativo, en donde se pretendió identificar los diferentes factores que están relacionados con el rendimiento académico, teniendo en cuenta la depresión y el rol fundamental de la familia, en donde se seleccionaron 44 estudiantes de un colegio de la ciudad de Bogotá. Se aplico el cuestionario de evaluación de sistemas familiar para evaluar la dinámica familiar y el inventario de depresión Beck, los cuales fueron tabulados en Excel. Los resultados indican que, los estudiantes que presentan altos niveles de depresión son los mismos que tienen promedios

académicos bajos y cuya dinámica familiar es inexistente, lo que concluye que entre más disfuncional la familia mayor es el nivel de depresión de los estudiantes. 14

Finalmente, se identifica la investigación desarrollada La investigación desarrollada por Gómez (2016) la cual establece una relación entre los factores psicológicos y los estilos de vida saludables. Donde se planteó identificar los factores psicológicos, como predictores para el desarrollo de un estilo de vida saludable, a través de la aplicación de una batería que permite evaluar aspectos relacionados con las carencias y el desarrollo de prácticas saludables, aplicada a 570 estudiantes de universidades en Bogotá. Los resultados indican que, los factores psicológicos que se encuentran óptimos con relación a las creencias y las prácticas saludables, están directamente relacionados con una salud mental positiva. Se concluye que, la salud mental está directamente relacionada con la probabilidad para la práctica de estilos de vida saludables, entendiendo aspectos como la satisfacción, general la actitud pro social, el desarrollo de habilidades sociales y la autoeficiencia.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

La presente investigación se desarrolló desde el enfoque cualitativo, teniendo en cuenta que parte de las concepciones y experiencias de los estudiantes. Así mismo, es de diseño descriptivo, ya que pretende describir como las variables del estudio tienen relación con el problema identificado. Según Sampieri y Hernández (2018) la investigación cualitativa permite conocer el fenómeno desde la propia realidad, a partir de la experiencia de cada participante y el diseño descriptivo permite la explicación del fenómeno de análisis, a partir de cada una de las variables y el planteamiento de la hipótesis. Adicionalmente, el diseño de la investigación es fenomenológico, el cual se centra en comprender la experiencia vivida y subjetiva de los

participantes en relación con un fenómeno específico, utilizando entrevistas en profundidad y un análisis cualitativo de los datos recopilados (Merleau-Ponty et al, 2013) 15

Participantes.

La población de la investigación la conforman los estudiantes de secundaria del colegio San José de Ibagué de la jornada tarde. Los participantes o muestra partícipe de la investigación son 15 estudiantes de los grados decimos y 11 que oscilan entre los 14 y 17 años de edad, por medio del muestreo no probabilístico por conveniencia, permitiendo la participación de aquellos estudiantes que estén disponibles y puedan dar respuesta a la investigación (Otzen y Manterola, 2017). Se estableció como criterio de inclusión que el estudiante tenga el permiso previo del padre de familia para participar en la investigación, cuente con el tiempo suficiente para dicha participación, no tenga ningún tipo de discapacidad física, de salud o psicológica para presentarse a la entrevista, tenga la condición de estudiante activo en la institución, tenga conocimientos de lectura y escritura básicos, además de que se haya presentado reporte de alguna situación relacionada con problemas de salud mental con relación a los hábitos de vida saludable y el apoyo familiar, por lo que el no cumplimiento de cualquiera de esos criterios de inclusión, será razón para no tener en cuenta al participante como muestra activa y será excluido.

La muestra está conformada por siete hombres y seis mujeres con edades entre los 14 y 17 años de edad, pertenecientes a los estratos 2 y 3, donde el 10% de los estudiantes no tiene servicio de conexión a internet, el 80% es de familias compuestas y el 20% restante de familias monoparentales, el 100% de la población cuenta con servicios básicos de electricidad, alumbrado público, recolección de basuras, gas domiciliario y agua potable, así como el servicio de alcantarillado.

Instrumentos de recolección de datos.

Se aplicó inicialmente una ficha sociodemográfica. Así como, una entrevista para conocer los hábitos de vida saludable en los estudiantes, teniendo en cuenta los 4 pilares, alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso y sueño y gestión del estrés, compuesta por 10 preguntas, así como una entrevista que permita conocer el nivel de apoyo familiar en los estudiantes teniendo en cuenta factores como la incondicionalidad, la reciprocidad, la sostenibilidad y el tipo de apoyo familiar que puede recibir el estudiante, compuesta por 10 preguntas (Ver anexo B)

Estrategia del análisis de datos.

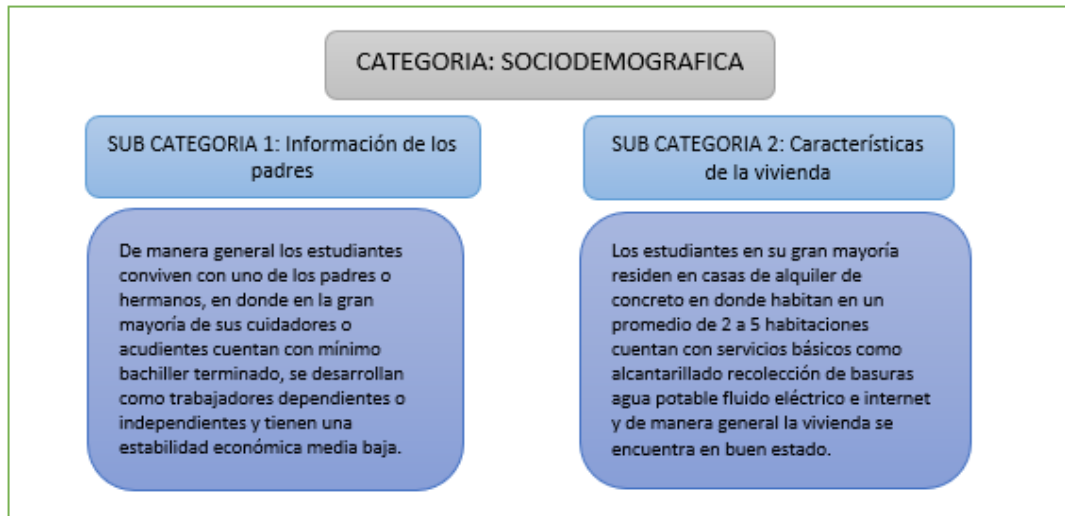
Se utilizó como estrategias y análisis de datos la codificación axial, la cual se desarrolla al elaborar categorías y subcategorías, a fin de reducir la información codificándola, seleccionándola y teorizándola de acuerdo a los resultados del estudio (Valdez, 2018).

Consideraciones éticas.

Conforme a la Ley 1090 de 2006 y la Resolución 8430 de 2013, se garantiza la confidencialidad de la información, se respeta al estudiante y su integridad, protegiendo su bienestar personal así como se garantiza que no está en riesgo al participar en la investigación y se suministra el consentimiento informado (Ver anexo C)

Capítulo 4. Resultados.

Los resultados se presentan conforme a los objetivos planteados, inicialmente se estableció analizar la realidad contextual del estudiante con relación al apoyo familiar, a fin de conocer su incidencia en el desarrollo de problemas de salud mental, inicialmente se realizó una identificación socio demográfica de la muestra, donde una vez aplicada la entrevista se logró conocer lo siguiente:

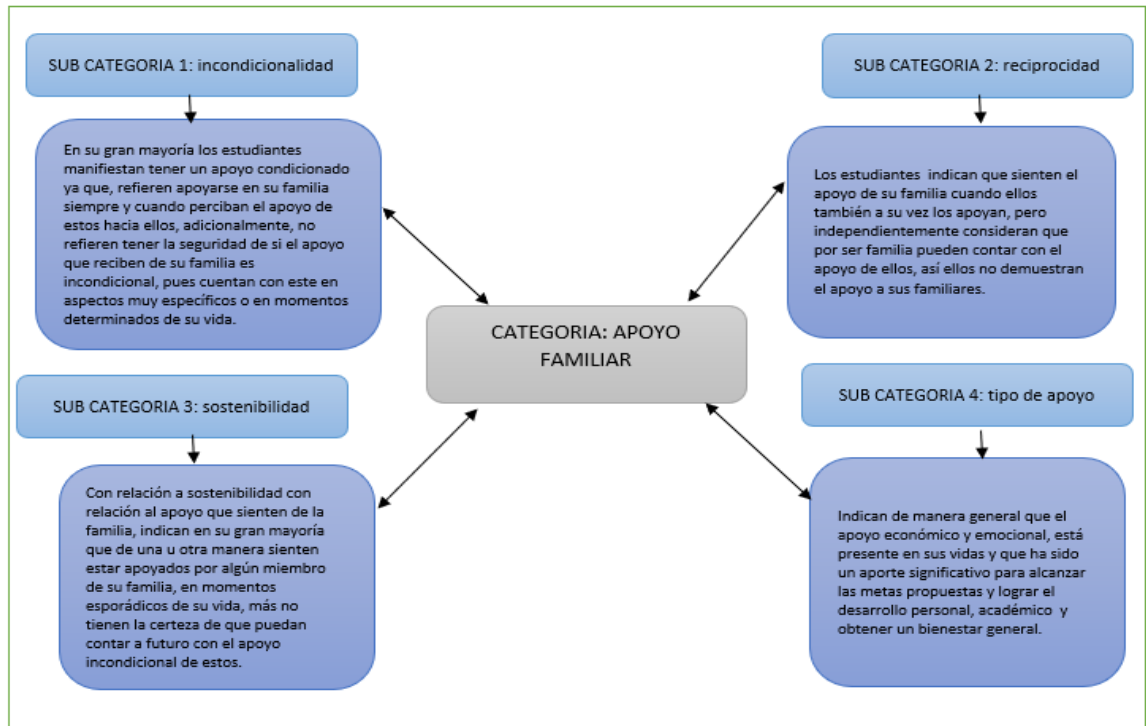
Realidad contextual del estudiante.

Fuente: Elaboración propia.

Es decir que, de acuerdo con los entrevistados el 100% cuentan con un supervisor, acudiente o padre de familia con quien comparten y conviven dentro de un núcleo familiar, el 100% cuentan además con una estabilidad económica media baja y el 100% residen en viviendas de concreto, con las comodidades básicas relacionadas con los servicios públicos (Ver anexo D Tablas Decodificación axial resultados).

Ahora bien, para la identificación de la realidad contextual del estudiante con relación al apoyo familiar, a fin de conocer su incidencia en el desarrollo de problemas de salud mental, una vez aplicada la entrevista se conoció lo siguiente:

Apoyo familiar

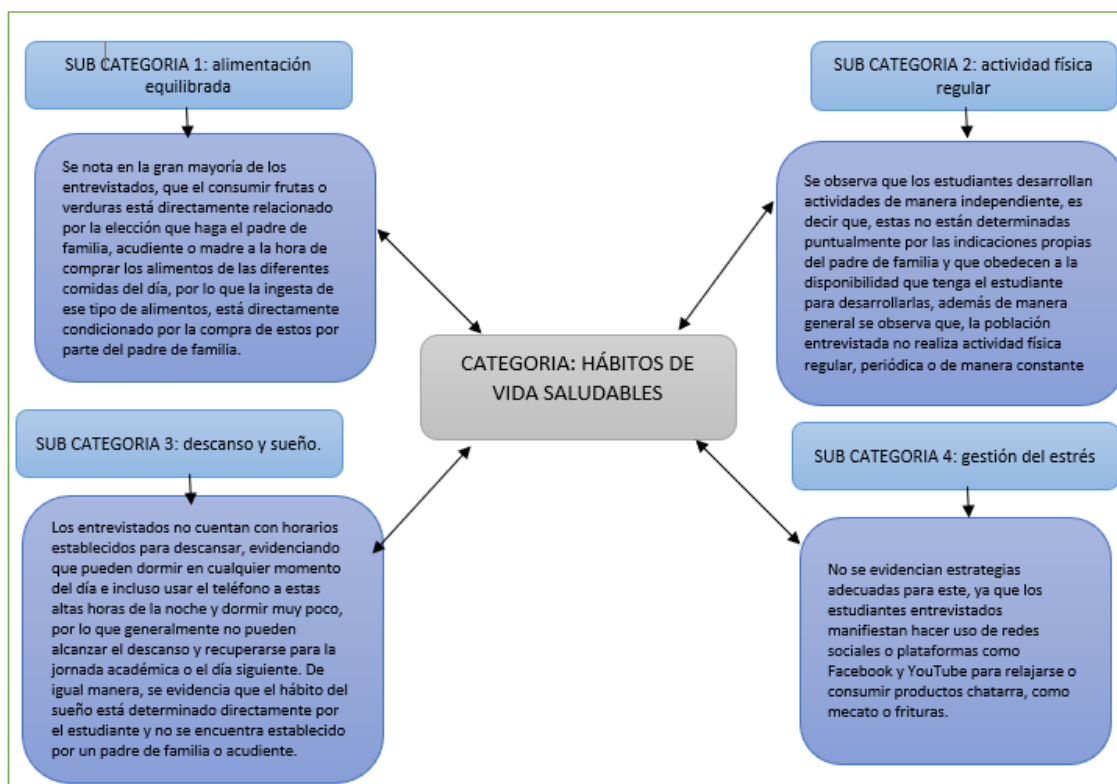


Fuente: Elaboración propia.

Es decir que, de acuerdo con los entrevistados el 100% indica que el apoyo familiar incide de manera significativa en el desarrollo y alcance de las metas que se proponen los estudiantes, entendiendo que es vital que este se presente de manera incondicional y recíproca, durante los procesos de desarrollo que vive la adolescente y que pueda generar la tranquilidad suficiente para que el estudiante logre las metas propuestas, que adicionalmente incluya factores económicos, emocionales y sociales para que el apoyo sea integral y el estudiante pueda contar con el seno de la familia, para realizarse como persona e individuo en sociedad (Ver anexo D Tablas Decodificación axial resultados).

Por otro lado, se planteó determinar la realidad actual de los adolescentes con relación a los hábitos de vida saludables por medio de la estrategia de grupo focal, al desarrollar la entrevista, se logró identificar lo siguiente:

Realidad actual Hábitos de vida saludables



Fuente: Elaboración propia.

Es decir que, de acuerdo con los entrevistados el 90% de estos no se cuentan con hábitos de vida saludables relacionados con el consumo de frutas o verduras, así como el 80% no desarrolla de actividad física regular y en el 100% no se cuentan con estrategias adecuadas para afrontar situaciones de estrés y en el 80% no se cuentan con pautas o hábitos de sueños establecidos, para lograr el descanso y la recuperación del cuerpo (Ver anexo D Tablas Decodificación axial resultados).

Finalmente, se planteó establecer una relación entre el apoyo familiar y los hábitos de vida saludables, como factores de la prevención y mitigación ante el riesgo de problemas de salud mental, al desarrollar la entrevista, se logró conocer lo siguiente:

El apoyo familiar puede ayudar a fomentar y promover hábitos de vida saludables en sus miembros. Esto puede incluir prácticas como una alimentación equilibrada, la participación en

actividades físicas o deportivas, el descanso adecuado y el manejo del estrés. La presencia de 20 un entorno familiar positivo y de apoyo puede motivar y facilitar la adopción y mantenimiento de estos hábitos. Por otro lado, los miembros de la familia, especialmente los padres, actúan como modelos de comportamiento para sus hijos. Si los padres practican y promueven hábitos de vida saludables, es más probable que los hijos también los adopten. Esto incluye el cuidado de la salud mental, como gestionar el estrés y practicar técnicas de relajación o buscar apoyo emocional cuando sea necesario.

Así mismo, cuando la familia brinda apoyo emocional y social a sus miembros, se crea un ambiente seguro y propicio para el cuidado de la salud mental. Un buen apoyo familiar implica escuchar, comprender y respaldar emocionalmente a cada miembro de la familia, lo que puede ayudar a prevenir o mitigar problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad. De igual manera, el apoyo familiar puede ayudar a reducir el estrés y la carga emocional que pueden desencadenar problemas de salud mental. Un entorno familiar que ofrece soporte y recursos para afrontar situaciones difíciles puede disminuir la probabilidad de desarrollar trastornos mentales o ayudar a mitigar sus efectos si ya se han presentado.

Por otro lado, un fuerte apoyo familiar promueve un sentido de pertenencia y conexión entre sus miembros. Esto contribuye a un mejor bienestar emocional y a una mayor resiliencia frente a los desafíos de la vida. El sentimiento de estar cuidado y apoyado por la familia puede ayudar a prevenir o mitigar problemas de salud mental, ya que se sienten comprendidos y respaldados en momentos difíciles. Es decir que, el apoyo familiar es fundamental para promover y mantener hábitos de vida saludables, así como para prevenir y mitigar problemas de salud mental. Brinda una base sólida para el bienestar emocional y ayuda a crear un entorno favorable para la adopción de comportamientos que favorezcan la salud mental y física.

Discusión.

Con relación a la teoría de los modelos sistémicos de Bronfenbrenner, también conocida como Modelo Bioecológico del Desarrollo Humano y conforme a los resultados hallados en la investigación, se logra establecer concordancia en el postulado que indica el autor, en donde manifiesta que la familia influye de manera directa en el entorno social y cultural de los miembros que la conforman, teniendo en cuenta que se logró evidenciar que los estudiantes tienen cierto nivel de autonomía o libertad para los aspectos relacionados con el desarrollo de actividades para el manejo del estrés o actividades deportivas, pero con relación a la alimentación, esta está determinada directamente por los padres o acudientes que son quienes determinan qué se come en casa. De igual manera, se establece concordancia con el autor al lograr constatar que la familia puede crear un ambiente seguro y estable, generando un apoyo emocional y social a sus miembros, ya que, los estudiantes refieren contar con un apoyo incondicional por parte de su familia y consideran este importante para el logro de sus metas y objetivos a nivel personal, social, académico y profesional.

Así mismo, se establece concordancia con el autor ya que, se logra identificar que la familia desde los procesos de comunicación abierta y la expresión de las emociones, facilita el desarrollo de un ambiente saludable para el estudiante, evitando así posibles problemas de salud mental. Ahora bien, conforme a las diferentes características que manifiesta la teoría se puede establecer concordancia con el enfoque sistemático, teniendo en cuenta que se logra establecer que los estudiantes indican que el entorno de su familia influye de manera directa en su desarrollo. De igual manera, el enfoque ecológico de la teoría se constata con los resultados, teniendo en cuenta que el estudiante manifiesta que el sistema familiar le ayuda a desarrollar su proceso como persona, afianzando así los enfoques de desarrollo y contexto que considera el autor.

Por otro lado, con relación a la propuesta de Haley, se establece concordancia teniendo en cuenta que los estudiantes refieren que dentro de la familia juegan un papel importante, pero que ese papel está determinado directamente por los otros miembros de esta, además el nivel de bienestar individual está determinado por el bienestar general de la familia, lo que significa según Haley que ese bienestar influye directamente en la salud mental de los miembros de la familia. Por otro lado, se logra establecer que dentro de las familias y los estudiantes entrevistados no se evidencian límites o reglas claras, con relación al uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales, así como el desarrollo de actividades físicas y el manejo de estrategias para el estrés, por lo que de acuerdo con Haley estas son esenciales e importantes para

lograr un entorno seguro y estable y facilitar así el desarrollo de hábitos de vida saludable dentro de la familia. 22

Ahora bien, con relación a los referentes teóricos, se logra establecer concordancia con lo expuesto por Bermúdez et al (2022) al identificar que es necesario el desarrollo de procesos de formación y capacitación a los padres de familia no solo en hábitos de vida saludable, sino en el desarrollo de actividad deportiva y estrategias en el manejo del estrés. De igual manera, con lo expuesto por Cajamarca et al (2022) se logra establecer concordancia al confirmar que la familia es vital dentro de la salud mental del estudiante, entendiendo la dinámica familiar, la comunicación abierta, los tipos de liderazgo y las pautas de crianza como aspectos fundamentales de esta. Por otro lado, se identifica concordancia con lo expuesto por Cuamba & Zazueta (2021) al establecer que la percepción que tiene el estudiante sobre su dinámica familiar influye de manera directa en sus emociones, por ende en su salud mental. Aunque no se pudo establecer concordancia con lo expuesto por Sáenz et al (2021) ya que no se logró medir los niveles de depresión en la población entrevistada y no se pudo establecer conexión de esos niveles con relación a la dinámica familiar.

Y finalmente, no se logró establecer concordancia con lo expuesto por Gómez (2016) ya que, dentro del desarrollo de la entrevista no se tuvo en consideración aspectos relacionados con las carencias en torno a la práctica de hábitos de vida saludable, sin embargo, conforme a los resultados se logra establecer concordancia con relación a la dinámica familiar y la probabilidad de que esta influya de manera directa en el desarrollo de estilos de vida saludable por parte de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos como la satisfacción, el desarrollo de las habilidades sociales y la autoeficiencia. Ya que, dentro de las respuestas suministradas por la población entrevistada, la satisfacción y su estabilidad emocional está determinada directamente por la dinámica familiar, por ende el desarrollo de hábitos de vida saludables, están determinados por la dinámica familiar y puede facilitar el desarrollo de habilidades sociales en el estudiante.

Conclusiones.

A partir del estudio desarrollado, se pueden extraer las siguientes conclusiones: El apoyo familiar juega un papel crucial en la prevención y la gestión de los problemas de salud mental.

La presencia de un entorno familiar positivo y de apoyo puede actuar como un factor protector ²³ contra el desarrollo de trastornos mentales y puede influir positivamente en la recuperación de quienes ya los padecen. La falta de apoyo familiar puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. La ausencia de apoyo emocional, económico o social puede generar estrés, soledad y aislamiento, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad.

Así mismo, el apoyo familiar puede ayudar a mejorar la adherencia al tratamiento y la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. La disponibilidad de apoyo, comprensión y estabilidad puede fomentar la participación activa en el tratamiento, el cumplimiento de la medicación y la adopción de hábitos de vida saludables. El apoyo familiar puede promover la resiliencia y la recuperación de las personas con problemas de salud mental. La presencia de un entorno familiar que fomente la expresión de emociones, la búsqueda de ayuda profesional y el autocuidado puede contribuir a la superación de los problemas de salud mental y a la mejora de la calidad de vida.

De igual manera, el apoyo familiar es un factor clave para fomentar y mantener hábitos de vida saludables. Cuando existe un entorno familiar que promueve la importancia de llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física regularmente y adoptar otras prácticas saludables, las personas tienden a llevar un estilo de vida más saludable. La influencia familiar puede afectar tanto de manera positiva como negativa en los hábitos de vida saludables. Si el entorno familiar promueve hábitos poco saludables, como el consumo de comida rápida, la falta de actividad física y el sedentarismo, es más probable que se adopten estas conductas. Por el contrario, si la familia fomenta una alimentación balanceada y actividad física, se tenderá a seguir estos patrones.

Finalmente, el apoyo familiar puede actuar como un motivador para el cambio. Cuando los miembros de la familia se apoyan mutuamente en la adopción de hábitos de vida saludables, se crea un ambiente de motivación y apoyo que facilita el cambio de comportamiento. El apoyo emocional y el ejemplo de los miembros de la familia son aspectos clave en la adopción de hábitos de vida saludables. Si los miembros de la familia se apoyan mutuamente y dan ejemplo de alimentación saludable, ejercicio regular y descanso adecuado, será más probable que las personas adopten estos hábitos en sus propias vidas.

Limitaciones.

Dentro de las limitaciones identificadas al desarrollo de la investigación se encuentran 24 las siguientes: se debe implementar un instrumento de recolección de datos que permita conocer si el estudiante ya presenta algún problema de salud mental y si este es originado por la dinámica familiar o el apoyo familiar que se ha recibido. Así mismo, se debe incluir en el instrumento de recolección de datos aspectos que permitan conocer de manera puntual cuáles son los hábitos de vida saludable que desarrolla el estudiante y que está directamente relacionada con la dinámica familiar. Finalmente, dentro de las limitaciones generales se ubica el tiempo y la disponibilidad del estudiante y el padre de familia para la participación de la investigación, así como el tamaño de la muestra, teniendo en cuenta que no es probabilística y por ende los resultados plasmados en esta investigación, solo serán de uso exclusivo para la población partícipe de la misma. Y finalmente, la falta de uso de un instrumento de recolección de datos estandarizado que permitiera la tabulación numérica de los resultados y su posterior análisis.

Recomendaciones.

Conforme a los resultados, se plantean las siguientes recomendaciones a los padres de familia y docentes del centro educativo: Es importante que los miembros de la familia se sientan cómodos hablando sobre sus emociones y problemas de salud mental. Esto implica crear un ambiente seguro y libre de juicios donde todos se sientan escuchados y respetados. Conocer sobre diferentes problemas de salud mental y cómo pueden afectar a una persona es crucial para poder brindar el apoyo necesario. La familia puede buscar información confiable y participar en talleres o capacitaciones para comprender mejor estos temas. Investigar y tener conocimiento sobre los servicios de salud mental disponibles en la comunidad, como terapeutas, psicólogos o grupos de apoyo, puede ser de gran ayuda para proporcionar las herramientas y recursos necesarios a los miembros de la familia que puedan necesitarlo.

Así mismo, ser empático y comprensivo, la empatía y la comprensión son fundamentales cuando se trata de respaldar a alguien que está experimentando problemas de salud mental. Mostrar apoyo incondicional, recordarles que no están solos y validar sus sentimientos y experiencias puede reducir el estigma asociado con estos problemas y promover una mejor recuperación. Si un miembro de la familia está recibiendo tratamiento profesional, es importante participar en el proceso siempre que sea posible. Esto puede incluir ir a las sesiones terapéuticas en pareja o en familia, ayudar con la administración de medicamentos, o simplemente estar disponible para escuchar y brindar apoyo. Fomentar un estilo de vida saludable, ya que el

bienestar físico y mental están estrechamente relacionados, por lo que es importante fomentar 25 un estilo de vida saludable en el hogar. Esto puede incluir la práctica regular de ejercicio, una alimentación equilibrada, la adopción de rutinas de sueño adecuadas y estrategias de manejo del estrés.

Por otro lado, es esencial evitar el estigma y la discriminación asociados con los problemas de salud mental. La familia puede ser un poderoso agente de cambio al desafiar los estereotipos y promover una actitud de respeto y aceptación hacia las personas que enfrentan estos problemas. Si el problema de salud mental de un miembro de la familia es grave o persistente, es recomendable buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. Un especialista puede brindar orientación específica y ofrecer estrategias de manejo adaptadas a la situación en particular.

- Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, R., Vásquez Calle, M. A., Altamirano Cordero, L. C. y Gualpa Lema, M. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 852-859. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2017/rcm176k.pdf>
- Anselmo, C. García, J. Guarneros, H. y Rodriguez A. (2015) *Terapia estratégica de Jay Haley*. Puebla: Universidad autónoma de puebla. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/29042/1/tfg_-_modelos_y_estrategias_de_intervencion_en_terapia_sistemica_individual-4%20%281%29.pdf
- Azuara, O; Espinoza, M, & Mata, L. (2020). Association of family typology and dysfunction in families with adolescents from a Mexican population. *Association of family typology and dysfunction in families with adolescents from a Mexican population*, 52, 680–689.
- Barbeito, S (2016) *Salud Mental Y Apoyo Familiar: Exploración De La Percepción De Una Persona Usaria De Un Centro De Rehabilitación Psicosocial*. Trabajo De Grado Terapia Ocupacional Universidad De La Coruña. <https://core.ac.uk/download/pdf/61919916.pdf>
- Barrón, V. Rodríguez, A., y Chavarría, P. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 57-62. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n1/art08.pdf>
- Bedoya, K; Blanco, F; Cabrera, P; Martínez D y Rodríguez, B (2022) *Salud Mental En Estudiantes De Programa De Psicología Importancia Del Autocuidado En Los Las Psicólogas En Formación Trabajo Investigación Opción De Grado Modalidad Virtual*. Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano. Trabajo De Grado Psicología. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6654/G.%20Plantilla%20informe%20de%20trabajo%20de%20Investigaci%c3%b3n%20SALUD%20MENTAL%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20PROGRAMAS%20DE%20PSICOLOG%c3%8dA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bermúdez, M; Bojorge, Y; Cordón, S; Nieto, A; Peralta, Erica y Suárez, Andrea (2022) *Estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de adolescentes en la básica media (9° a 11°) de un colegio público de la ciudad Bogotá*. Tesis Pregrado. Institucion Universitaria Politecnico Grancolombiano. Programa de Psicología.

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6889/Poryecto.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Cajamarca, L; Martínez, N; Martínez, R; Moreno, J y Ochoa G 2022 Disfunción Familiar Afrontamiento Y Habilidades Sociales Como Factores De Riesgo Para Depresión En Adolescentes Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano Trabajo De Grado Programa De Psicología.
- <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6892/FACTORES%20DE%20RIESGO%20EN%20LA%20DEPRESION%20DE%20ADOLESCENTES-1%20%281%29%20%281%29-1.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Calvete, E., Orue, I., & Sampedro, R. (2019). Cognitions and emotions as predictors of depressive symptomatology in adolescence: A longitudinal study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 157-166.
- Corre, S; Medina, L; Méndez, G; Palma, C y Torres, R (2021) Afectaciones Académicas Por Causa De Variables De Salud Mental Como La Depresión Y El Apoyo Familiar. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Tesis Pregrado Programa De Psicología. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6437>
- Cuamba, N., & Zazueta, N. (2021). Relaciones familiares y salud mental en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1), 00018. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2571>.
- Fernández, Lelio. (2018). Sigmund Freud. *Praxis Filosófica*, (46), 11-41. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i46.6201>
- Franco-Buitrago, C. A., Vélez-Álvarez, C., & Matiz, A. (2017). Detección y prevalencia de depresión en adolescentes colombianos. *Psychologia Latina*, 8(1), 17-29.
- González, L., Jaramillo, D., & Miranda, D. (2018). Manifestaciones clínicas de los trastornos de ansiedad en adolescentes colombianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 171-183.
- Gomez, C (2018) Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, vol. 20, núm. 2. Instituto de Salud Publica, Facultad de Medicina - Universidad Nacional de Colombia. <https://www.redalyc.org/journal/422/42258471002/html/>
- Herrera, E, Montoya, L y Mejía , M (2011) Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la corporación universitaria lasallista [Tesis de pregrado, Corporación universitaria lasallista].

http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/661/1/Caracterizacion_salud_mental_estudiantes_CUL.pdf 28

Joya, A; Jerez, O; Aldana, E; Saavedra, D y González, J (2023) Propuesta Para La Prevención De La Salud Mental Sobre El Suicidio. Universidad Nacional Abierta Y A Distancia. Diplomado En Profundización Comunicación En Salud.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/56633/daperezsa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Merleau-Ponty, M., Landes, D., Carman, T., & Lefort, C. (2013). Phenomenology of perception. Routledge.

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=F3VsBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA177&dq=merleau+ponty+phenomenology&ots=WF4O6XfkpF&sig=s4qDrYXN0A3PUBkq5ZYFHRmM0S0#v=onepage&q=merleau%20ponty%20phenomenology&f=false>

Ministerio de Salud, Colombia (2018). Boletín de salud mental en niñas, niños y adolescentes. Subdirección de enfermedades no transmisibles.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>.

Molina, J. D., Forero, D. A., Castro, O. P., & Valencia, N. (2014). Factores de riesgo para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo en adolescentes en Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 273-286.

Ojani, A (2017) Estilo de vida saludable y su relación con la mente. *Sociedad española de medicina psicosomática y psicoterapia. Revistas y cociencias*. Pp 1- 25.

https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A._Ojani.pdf

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2018). Boletín de salud mental Salud mental en niños, niñas y adolescentes. Universidad Cooperativa de Colombia Factores que influyen en la Depresión Infantil

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/bol-etin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>

Otzen, P y Manterola, L. (2017) Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Radilova, P. (2015). Influencia de la violencia en contexto familiar sobre la salud mental de los adolescentes en Colombia. *Anuario de Investigación en Adicciones*, 15(2), 89-99.

- Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education. 29
<http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Torrico, E; Santín, F; Villas, M; Menéndez, S y López, M (2002) Bronfebrerner's ecological model as a theoretical framework for psycho-oncology. Annals of Psychology Magazine volume 18 number 1 pages 45 - 59. Publications Service of the University of Murcia.
https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf
- Valdez, J (2018) La codificación Axial, innovación metodológica.
<https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/download/244/325>
- Villalba, M; González, M; Gil, N; Osorio R y Ramírez, Y (2020) Estrategias De Promoción Y Prevención En Salud Mental De Los Adolescentes Implementadas En Instituciones Educativas Latinoamericanas. Institución Educativa Politécnica Gran Colombiano Trabajo De Grado Programa De Psicología.
<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2208/TERCERA%20ENTREGA%20CORREGIDA%20PRACTICA%20CLINICA%20II.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ficha sociodemográfica

Información de los padres:

- Nombres de los padres: _____
- Edad de los padres: _____
- Nivel educativo de los padres: _____
- Ocupación de los padres: _____
- Estado civil de los padres: _____
- Ingresos económicos de los padres: _____

Información de la vivienda:

- Tipo de vivienda: _____
- Número de habitaciones: _____
- Localización geográfica de la vivienda: _____
- Condiciones de la vivienda (buen estado, deteriorada, etc.): _____
- Servicios básicos disponibles (agua, electricidad, etc.): _____

Preguntas hábitos de vida saludable

1. ¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras en tus comidas diarias?
2. ¿Sueles hacer ejercicio físico al menos tres veces a la semana?
3. ¿Cuántas horas de sueño duermes en promedio cada noche?
4. ¿Qué actividades realizas para gestionar el estrés en tu vida diaria?
5. ¿Cuál es tu nivel de consumo de alimentos procesados o comida rápida?
6. ¿Cuántas horas al día pasas frente a una pantalla (televisión, computadora, teléfono móvil)?
7. ¿Sigues una rutina regular de comidas y horarios establecidos?
8. ¿Qué medidas tomas para asegurarte de que tienes un adecuado nivel de hidratación?
9. ¿Participas en alguna actividad extraescolar o deporte?
10. ¿Utilizas técnicas o métodos para relajarte antes de dormir y promover un buen descanso?

Preguntas apoyo familiar

1. ¿Consideras que tu familia te brinda un apoyo incondicional en tu desarrollo académico y personal? 32
2. ¿En qué medida sientes que tu familia te apoya de manera recíproca, es decir, que también reciben apoyo de tu parte?
3. ¿Consideras que el apoyo familiar que recibes es sostenible a lo largo del tiempo, es decir, se mantiene constante y consistente?
4. ¿Cuál es el tipo de apoyo familiar que recibes con mayor frecuencia? (ejemplos: apoyo emocional, financiero, logístico, etc.)
5. ¿Cómo crees que el apoyo familiar que recibes influye en tu motivación y rendimiento académico?
6. ¿Sientes que tus padres o familiares están dispuestos a realizar sacrificios o esfuerzos para apoyarte en tus metas académicas?
7. ¿Qué acciones o comportamientos de tu familia te hacen sentir más apoyado/a en tus actividades estudiantiles?
8. ¿Consideras que el nivel de apoyo familiar que recibes actualmente es suficiente para alcanzar tus objetivos académicos?
9. ¿Cómo crees que el apoyo familiar puede contribuir a tu bienestar emocional y desarrollo personal?
10. ¿Qué cambios o mejoras en el apoyo familiar te gustaría experimentar con el fin de sentirte más respaldado/a en tus actividades estudiantiles?

Anexo C. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Nombres de los/as practicantes:

Fahinory Salas Castaño

Cód. 1821022052

Martha Jeanneth Fajardo Vargas

Cód. 100207269

Yuly Andrea Bejarano Pinzón

Cód. 1911020095

Diana Carolina Barriga Flórez

Cód. 100212216

Luz Fancela Ortiz López

Cód. 100 221055

Consideraciones antes de firmar el consentimiento:

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 25, el cual estipula que cuando se trata de menores de edad que no pueden dar su consentimiento informado, la información se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

La información busca comunicar oportunamente al padre o tutor las actividades y/o acciones que se realizarán durante la intervención de la Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica, solicitando su consentimiento anticipadamente para el desarrollo del proyecto denominado _____, cuyo objetivo es _____.

Por tanto, con el presente documento escrito busca informar a usted acerca del proceso investigativo del que usted acompañará, por lo cual solicitamos diligenciar de su puño y letra los espacios en blanco.

Logro reconocer el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria; de igual manera puedo decidir cuándo retirarme u oponerme al ejercicio académico que se lleva a cabo por parte del grupo de estudiantes practicantes, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales y/o legales que vinculen mi nombre.

Comprendo y acepto que durante el proceso de investigación pueden aparecer circunstancias³⁴ imprevisibles o inesperadas, que puedan requerir una extensión de la investigación original o la realización de otro elemento investigativo no mencionado anteriormente.

Doy mi consentimiento a los estudiantes practicantes del programa de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano para que realicen los procedimientos adicionales que juzguen necesarios.

Yo _____, con c.c. _____ de _____; al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Si el participante es menor de edad, como padre, madre o representante legal, autorizo la participación de mi hijo, hija o representado. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Nombre del Participante: _____

Documento de identificación: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Nombre del padre, madre o representante: _____

Documento de identificación: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo D Tablas decodificación axial resultados

Identificación sociodemográfica

Categoría	Subcategoría	Frase codificada
A. sociodemográfica	A 1 Información de los padres	1 solo madre, sin estudio, ama de casa.(HE1). 2. padre y madre, bachilleres, independientes (HE2). 3. vive con abuelos, sin estudios (HE3). 4. vive con la madre, estudia y trabaja (HE4). 5. vive con ambos padres, trabajadores dependientes, profesionales (HE5). 6. vive con hermano mayor, trabaja y estudia (HE6) 7. padres casados, independientes, bachillerato incompleta (HE7) 8. padres bachilleres, trabajadores dependientes (ME8) 9. padres divorciados, con estudio en curso, dependientes (ME9) 10. madre viuda, profesional, dependiente (ME10) 11. padres casados, profesionales, dependientes (ME11) 12. padres en unión libre, formación técnica, dependientes (ME12) 13. padres casados, independientes , con formación complementaria (ME13) 14. padres separados, bachilleres, independientes (ME14) 15 padres divorciados, bachiller y profesional, dependientes (ME15)
	A 2 Características de la vivienda	1. alquilada, de concreto, 2 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (HE1). 2. familiar, de concreto, 3 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (HE2). 3. propia, de concreto, 2 habitaciones con servicios básicos, en buen estado (HE3). 4. alquilada, de concreto, 4 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (HE4). 5. en arrendo, de concreto, 3 habitaciones, con servicios básicos, sin internet, en buen estado (HE5). 6. alquilada, de concreto, 2 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (HE6) 7. familiar, de concreto, 5 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (HE7) 8. alquilada, de concreto, 3 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (ME8) 9. familiar, 6 habitaciones, de concreto, con servicios básicos, en buen estado (ME9) 10. alquilada, 3 habitaciones, de concreto, con servicios básicos, en buen estado (ME10) 11. alquilada, 2 habitaciones, de concreto, con servicios básicos, en buen estado (ME11) 12. alquilada, de concreto, 3 habitaciones, con servicios básicos, en buen estado (ME12) 13. alquilada, 6 habitaciones, de concreto, con servicios básicos, en buen estado (ME13) 14. familiar, 4 habitaciones de concreto, con servicios básicos, en buen estado (ME14) 15 alquilada, 3 habitaciones, de concreto, con servicios básicos, en buen estado (ME15)

Nota: La codificación para los participantes tiene el siguiente patrón: H: hombre. M: Mujer. E: Estudiante. Número de entrevista.

Tabla 2**Apoyo familiar**

Categoría	Subcategoría	Frase codificada
B Apoyo familiar	B 1 Incondicionalidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siente poco apoyo académico y personal (HE1). 2. Siente más apoyo personal que académico (HE2). 3. Cuenta con el apoyo suficiente (HE3). 4. Cuenta con apoyo desde lo personal hasta lo académico (HE4). 5. Aunque no es incondicional siente el apoyo (HE5). 6. No sabe si es incondicional, pero ha sentido apoyo (HE6) 7. Siente apoyo académico y personal (HE7) 8. Cuenta con alguien cuando necesita o tiene algún problema (ME8) 9. Siente que tiene apoyo de su familia (ME9) 10. Creen que puede contar con su familia en cualquier momento (ME10) 11. Siente que puede apoyarse en su familia (ME11) 12. Siente apoyo en lo personal y en lo académico todo el tiempo (ME12) 13. No siente apoyo en lo académico solamente en lo personal algunas veces (ME13) 14. Siente apoyo algunas veces en los aspectos personales y académicos (ME14) 15. Siente apoyo general en ocasiones (ME15)
	B 2 Reciprocidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creo que es recíproco porque también los apoyo (HE1). 2. A veces los apoyos no todo el tiempo (HE2). 3. Siento que los puedo apoyar en cualquier momento (HE3). 4. Yo trato de apoyarlos (HE4). 5. Depende de si cuento con el apoyo de ellos (HE5). 6. Todo depende de si estamos bien (HE6) 7. Es complicado a veces apoyarlos (HE7) 8. Creo que es recíproco porque también los apoyo (ME8) 9. Si es recíproco porque yo estoy para ellos (ME9) 10. Yo siempre estoy para ellos (ME10) 11. Es relativo porque si no me apoyan yo no los apoyo (ME11) 12. Si me apoyan yo los apoyo (ME12) 13. Cuentan conmigo o sea que si es recíproco (ME13) 14. Puedo apoyarlos, pero depende de si me apoyan (ME14) 15. Si es recíproco porque yo estoy para ellos (ME15)
	B 3 Sostenibilidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. No sé si es constante porque a veces no siento el apoyo (HE1). 2. Puede ser a futuro, pero no sé si sea todo el tiempo (HE2). 3. No sé si sea constante pero sí lo recibo a veces (HE3). 4. Durante el tiempo que tengo sí he sentido apoyo (HE4). 5. Es sostenible porque yo los apoyo y ellos me apoyan (HE5). 6. Creo que depende del tiempo (HE6) 7. Siento apoyo sostenible en mi familia (HE7) 8. Siento que recibo apoyo de mi familia durante el tiempo (ME8) 9. Sí siento que mi familia me apoya con el tiempo (ME9) 10. Sí siento que mi familia me apoya todo el tiempo (ME10) 11. Siento que recibo apoyo de mi familia en algunos momentos de mi vida (ME11)

		<p>12. Siento que me apoya mi familia constantemente (ME12)</p> <p>13. Sé que mi familia es constante y a veces me apoya (ME13)</p> <p>14. Creo que son constantes porque no me dejan solos y siento el apoyo (ME14)</p> <p>15. No sé si es constante, pero si siento el apoyo (ME15)</p>
	B 4 Tipo de apoyo	<p>1. Me motivan mucho en mi estudio siento apoyo económico emocional me apoyan y siento que me ayudan a alcanzar mis metas (HE1).</p> <p>2. Siento que me ayudan emocionalmente en mi desarrollo como persona me apoyan económicamente y me ayudan a sentirme motivado (HE2).</p> <p>3. Siento que recibo apoyo para alcanzar mis metas me apoyan económicamente me ayudan a mi bienestar emocional (HE3).</p> <p>4. Siento que mi familia me apoya porque me ayuda con mis cosas económicas con mi estudio y siento que me dan fuerzas para seguir (HE4).</p> <p>5. Mejoró con el apoyo de mi familia me apoyan económicamente y emocionalmente ayudarme a cumplir mis metas (HE5).</p> <p>6. Cuento con el apoyo suficiente para salir adelante con mi familia (HE6)</p> <p>7. Me apoyan mucho me dan lo que necesito me aconsejan y me dan fuerzas para seguir (HE7)</p> <p>8. Me apoyan siento que puedo hacer mis cosas bien en el colegio me dan lo que necesito (ME8)</p> <p>9. Me siento apoyado económicamente y emocionalmente con mi familia (ME9)</p> <p>10. Me apoyan y me dan motivación para alcanzar mis metas y tener un bienestar emocional (ME10)</p> <p>11. Creo que mi familia hace esfuerzos para que yo esté bien y me apoyan mucho (ME11)</p> <p>12. Sé que mi familia me apoya suficiente con lo económico y lo emocional (ME12)</p> <p>13. Creo que mi bienestar emocional está bien porque mi familia me apoya económicamente y emocionalmente en todo (ME13)</p> <p>14. Creo que puedo alcanzar muchas metas porque tengo el apoyo de mi familia económico y emocional (ME14)</p> <p>15. Mi familia contribuye a mi bienestar emocional porque me apoya económica y emocionalmente (ME15)</p>

Fuente: Elaboración propia.

Nota: La codificación para los participantes tiene el siguiente patrón: H: hombre. M: Mujer. E: Estudiante. Número de entrevista.

Tabla 3

Hábitos de vida saludables

Categoría	Subcategoría	Frase codificada
C Hábitos de vida saludables	C 1 Alimentación equilibrada	<p>1. La alimentación depende directamente a mi mamá (HE1).</p> <p>2. Cuando puedo como frutas y verduras, pero eso depende de la comida que sirven en la casa (HE2).</p> <p>3. Eso depende de la comida que haga mi madre (HE3).</p> <p>4. Lo que se come en la casa depende de mi mamá (HE4).</p> <p>5. Muy pocas veces (HE5).</p> <p>6. Cómo frutas o verduras muy pocas veces (HE6)</p> <p>7. Puede ser una vez por semana o dos que como frutas o verduras (HE7)</p>

		<p>8. Más o menos una vez por semana como frutas verduras a veces todos los días (ME8)</p> <p>9. Verduras todos los días porque mi mamá le echa mucho a la sopa (ME9)</p> <p>10. Frutas y verduras muy frecuentemente (ME10)</p> <p>11. Casi todos los días como verduras (ME11)</p> <p>12. Casi todos los días como frutas y verduras (ME12)</p> <p>13. Mi mamá prepara muchas comidas con verdura (ME13)</p> <p>14. Suelo comer una fruta casi todos los días (ME14)</p> <p>15. Generalmente, cuando se merca se compran verduras y frutas para la semana (ME15)</p>
	C 2 Actividad física regular	<p>1. Hago poco ejercicio generalmente (HE1).</p> <p>2. Hago ejercicio en el colegio (HE2).</p> <p>3. Me ejercito muy poco (HE3).</p> <p>4. Corro en ocasiones (HE4).</p> <p>5. Juego fútbol en ocasiones (HE5).</p> <p>6. Entreno de vez en cuando (HE6)</p> <p>7. Me gusta bailar (HE7)</p> <p>8. Entreno de vez en cuando fútbol con mis amigos (ME8)</p> <p>9. Monto bicicleta los fines de semana (ME9)</p> <p>10. Nado cuando vamos de paseo con mi familia (ME10)</p> <p>11. Por lo general hago el ejercicio en la clase de educación física del colegio (ME11)</p> <p>12. Hago ejercicio solo cuando estoy en el colegio (ME12)</p> <p>13. Trato de caminar mucho (ME13)</p> <p>14. Me queda muy poco tiempo para hacer ejercicio (ME14)</p> <p>15. Corro por las mañanas cuando puedo (ME15)</p>
	C 3 Descanso y sueño	<p>1. Trato de dormir 8 o 7 horas pero uso televisión o computadora antes de dormir (HE1).</p> <p>2. Trato de dormir 8 horas pero hago uso también de los teléfonos (HE2).</p> <p>3. Veo televisión durante el día uso el teléfono y duermo de 5 a 6 horas (HE3).</p> <p>4. Uso los teléfonos veo televisión y duermo 8 horas mínimo (HE4).</p> <p>5. Generalmente veo televisión todo el día o uso del teléfono y trato de dormir 8 horas (HE5).</p> <p>6. Puedo dormir 8 o 5 horas y uso mucho el televisor y los teléfonos (HE6)</p> <p>7. Puedo quedarme hasta tarde viendo televisión y usar los teléfonos y dormir poco (HE7)</p> <p>8. No tengo una hora de dormir, cuando me da sueño a veces duermo tres cuatro o cinco horas (ME8)</p> <p>9. Me acuesto tarde me levanto muy temprano en el día uso los teléfonos y el televisor (ME9)</p> <p>10. Me acuesto muy tarde y los fines de semana también me levanto muy tarde (ME10)</p> <p>11. No tengo horario de dormir uso los teléfonos hasta tarde (ME11)</p> <p>12. Depende si tengo sueño o no puedo dormir hasta 8 horas o a veces tres o cuatro (ME12)</p> <p>13. No tengo una hora para dormir, pero trato de dormir tres o cuatro horas como mínimo (ME13)</p> <p>14. Duermo a las 8 de la noche y me levanto a las 5 de la mañana en el día uso los teléfonos y el televisor (ME14)</p>

		15. Trato de dormir durante el día o por la noche cuando tengo sueño y uso los teléfonos casi todo el día (ME15)
	C 4 Gestión del estrés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veo televisión (HE1). 2. Cómo me cato y veo televisión (HE2). 3. Uso el celular, como onveo televisión (HE3). 4. Uso el celular para ver videos o redes sociales (HE4). 5. Veo televisión veo películas o uso el teléfono del celular (HE5). 6. Veo televisión uso el teléfono salgo con mis amigos (HE6) 7. Trato de relajarme viendo videos o hablando con mis amigos (HE7) 8. Uso el teléfono celular veo una película o como algo (ME8) 9. Generalmente uso el teléfono veo una película o salgo a dar un paseo (ME9) 10. Uso el teléfono mucho hablo con mis amigos o veo videos en redes sociales (ME10) 11. Me pongo a ver videos en YouTube o uso las redes sociales como Facebook (ME11) 12. Me pongo a ver videos o películas en el Facebook (ME12) 13. Hago videollamadas con mis amigos o hablo con ellos por WhatsApp (ME13) 14. Veo videos películas o como algo (ME14) 15. Trato de relajarme escuchando música o veo películas o videos en YouTube (ME15)

Fuente: Elaboración propia.

Nota: La codificación para los participantes tiene el siguiente patrón: H: hombre. M: Mujer. E: Estudiante. Número de entrevista.