



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**REPRESENTACIONES SOCIALES VINCULADAS A LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE QUITO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: NATHALY SHAARON SANTANDER BERMEO

TUTOR: JUAN ALEJANDRO VILLALOBOS ARQUEROS

Quito - Ecuador

2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, SANTANDER BERMEO NATHALY SHAARON con documento de identificación N° 1723879431 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,

Nathaly Santander .

SANTANDER BERMEO
NATHALY SHAARON
1723879431

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, SANTANDER BERMEO NATHALY SHAARON con documento de identificación No. 1723879431, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: REPRESENTACIONES SOCIALES VINCULADAS A LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE QUITO, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,

Nathaly Santander .

SANTANDER BERMEO
NATHALY SHAARON
1723879431

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, VILLALOBOS ARQUEROS JUAN ALEJANDRO con documento de identificación N° 1753596228, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **REPRESENTACIONES SOCIALES VINCULADAS A LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE QUITO**, realizado por SANTANDER BERMEO NATHALY SHAARON con documento de identificación N° 1723879431, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**JUAN ALEJANDRO
VILLALOBOS ARQUEROS**

VILLALOBOS
ARQUEROS JUAN ALEJANDRO
1753596228

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, por su amor incondicional, apoyo y comprensión durante todo el proceso.

A mis amigos, por su paciencia y apoyo constante, siempre dispuestos a escuchar y ofrecer su compañía.

A todos aquellos que han pasado por momentos difíciles en su salud mental, en especial a los estudiantes universitarios que enfrentan los desafíos del día a día, con la esperanza de que este trabajo contribuya a un mayor entendimiento y visibilidad de sus realidades.

Y, sobre todo, dedico este esfuerzo a los profesionales de la salud mental que luchan por mejorar la vida de los demás, haciendo del bienestar emocional una prioridad.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a mi director/a de tesis, por su guía experta, paciencia y apoyo continuo durante todo el proceso de investigación. Sin su ayuda, este proyecto no habría sido posible.

También agradezco a todos los participantes de este estudio, los estudiantes universitarios que compartieron sus experiencias y puntos de vista, pues su disposición para ser parte de este trabajo fue fundamental.

A mis compañeros y amigos de la universidad, por sus valiosas sugerencias y apoyo moral, siempre estuvieron ahí para brindarme su ayuda en cada momento. También, quiero agradecer a mi familia, por su amor, confianza y por haber estado a mi lado, brindándome fuerzas en los momentos de desafío.

Resumen

Este estudio, titulado Representaciones sociales vinculadas a la atención de salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, tuvo como objetivo explorar las percepciones, creencias y actitudes de los estudiantes hacia la salud mental y los servicios de atención psicológica.

A través de un enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a 18 estudiantes de diversas universidades de Quito. Los resultados mostraron una variedad de percepciones: mientras algunos estudiantes valoraron la importancia de la salud mental y los servicios psicológicos, otros expresaron rechazo o desinformación, influenciados por el estigma social.

También se identificó una creciente conciencia en las nuevas generaciones, aunque con la preocupación de que los temas de salud mental a menudo se banalizan en las redes sociales. La conclusión principal destaca la necesidad de mejorar la educación sobre salud mental en las universidades y garantizar el acceso a servicios psicológicos sin prejuicios, promoviendo un enfoque más profesional y accesible para todos los estudiantes.

Palabras claves: Salud mental, Representaciones sociales, Estudiantes universitarios, Estigma, Atención psicológica.

Abstract

This study, titled "Social Representations Linked to Mental Health Care in University Students in the City of Quito," aimed to explore students' perceptions, beliefs, and attitudes toward mental health and psychological services.

Using a qualitative approach, semi-structured interviews were conducted with 18 students from various universities in Quito. The results revealed a variety of perceptions: while some students valued the importance of mental health and psychological services, others expressed rejection or misinformation, influenced by social stigma.

A growing awareness among younger generations was also identified, although there was concern that mental health issues are often trivialized on social media. The main conclusion emphasizes the need to improve mental health education in universities and ensure access to psychological services without prejudice, promoting a more professional and accessible approach for all students.

Keywords: Mental health, Social Representations, University students, Stigma, Psychological care

Índice de Contenido

I. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	1
II. OBJETIVOS	2
III. EJE DE INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN	2
IV. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN.	19
V. METODOLOGÍA	20
VI. PREGUNTAS CLAVES	22
VII. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	24
IX. JUSTIFICACIÓN.....	55
X. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.....	56
XI. INTERPRETACIÓN	58
XII. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE.....	61
XIV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
XV. ANEXOS.....	70

I. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

Título del trabajo de titulación

Representaciones sociales vinculadas a la atención de salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito

Delimitación del Tema:

El proyecto se centra en los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, específicamente aquellos que han experimentado algún tipo de dificultad o problemática relacionada con su salud mental. Estos estudiantes fueron seleccionados por su participación en la vida universitaria, y se incluyeron aquellos que se sienten cómodos compartiendo sus experiencias y percepciones sobre el acceso y la calidad de la atención en salud mental. Los participantes son individuos que se encuentran en diferentes etapas de su carrera universitaria, lo que permite una diversidad en las experiencias y representaciones sociales vinculadas a la atención psicológica en el ámbito académico.

El estudio se lleva a cabo en la ciudad de Quito, en el contexto de varias universidades de la capital ecuatoriana. Se incluyen estudiantes de diversas instituciones de educación superior, públicas y privadas, que reflejan la diversidad académica y socioeconómica de la población estudiantil de la ciudad. Las universidades seleccionadas para el proyecto representan una variedad de enfoques académicos y tienen diferentes programas de apoyo en salud mental, lo que permite una visión más completa de las representaciones sociales en este ámbito.

El proyecto se desarrolló a lo largo del año 2024, con la recolección de datos que abarca un período de seis meses. Este período de tiempo permitió llevar a cabo entrevistas, encuestas y análisis sobre las representaciones sociales de los estudiantes con respecto a la atención de salud mental en sus respectivas universidades. Las fases de recolección de datos fueron realizadas durante el primer y segundo semestre del año, con

un enfoque en las dinámicas académicas y las fluctuaciones emocionales que suelen experimentar los estudiantes a lo largo de su calendario académico.

II. OBJETIVOS

Objetivo General

Identificar las representaciones sociales sobre la salud mental que tienen estudiantes universitarios en la ciudad de Quito.

Objetivos específicos

- Reconocer mitos y creencias alrededor de la salud mental.
- Describir los discursos de los medios con relación a la salud mental
- Analizar las experiencias relacionadas a la atención en salud mental.

III. EJE DE INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

Este capítulo estudia las representaciones sociales: sistemas de creencias y prácticas colectivas que moldean la manera en que un individuo percibe y actúa frente a su entorno, explícitamente a la salud mental. Utilizando el marco de análisis, hay suposiciones centrales de información, actitudes, objetivación y anclajes, se establece cómo tales representaciones determinan la manera en que las personas solicitan o no tratamiento psicológico, también analiza el cambio de diseño social sobre salud mental y los mitos que redundan a su alrededor y la necesidad de darse mayores comprensiones sin máscaras sobre el asunto, sobre todo en entornos como el de los alumnos universitarios. Finalmente, hay una discusión sobre los avances y retos en el acceso a la salud mental, enfatizando la urgencia de llevar a cabo sistemas educativos y políticos que favorezcan el desarrollo inclusivo y solidario de la sociedad.

Representación social

Las representaciones sociales son construcciones colectivas que permiten a los

individuos entender y dar sentido a su entorno social, a través de ellas, las personas comparten significados sobre realidades complejas, facilitando la comunicación y la interacción en diferentes contextos. Este capítulo aborda el concepto de representación social, sus elementos clave y cómo influyen en las percepciones y comportamientos, especialmente en áreas como la salud mental.

Para Moscovici (1979) la representación social se refiere a un sistema de valores, ideas y prácticas que permite a los individuos entender y dar sentido a su mundo social. Moscovici desarrolló este concepto en el contexto de la psicología social, argumentando que las representaciones sociales son construcciones colectivas que facilitan la comunicación y la interacción entre las personas.

Según Villarroel (2007) una de las características más destacadas de las representaciones sociales es que son construcciones colectivas, esto significa que surgen de procesos sociales y culturales en los que participan múltiples individuos, lo que facilita la creación de un entendimiento compartido, además, tienen una función comunicativa, ya que permiten a las personas negociar y compartir significados sobre realidades complejas, lo que a su vez ayuda a la cohesión social y la cooperación.

Las representaciones sociales tienen un impacto significativo en el comportamiento de las personas. Influyen en cómo perciben y reaccionan ante diversas situaciones, afectando tanto sus decisiones individuales como las dinámicas colectivas en la sociedad. Por ejemplo, las creencias sobre la salud o la violencia pueden moldear las respuestas de la comunidad y la manera en que se abordan estos temas en un contexto cultural determinado. En resumen, las representaciones sociales son fundamentales para entender la construcción de creencias y actitudes en una sociedad, así como su efecto en la conducta social.

En este caso, las representaciones sociales son sistemas de conocimiento,

creencias, valores y prácticas que el grupo social construye para dar sentido a la realidad que lo rodea. En otras palabras, para catalogar la experiencia del día a día, ya sea como una cultura o como a escala individual, estas son expresadas a través de acciones, lenguaje y cultura.

Se entiende que son procesos que permiten una mayor facilitación del relacionamiento social y ayudan a consolidar la identidad colectiva, a la vez que median entre el individuo y la sociedad. De la misma manera, las representaciones sociales son esenciales en el poder, pues ayudan en la aceptación y la negación de las normas sociales. (De la Fuente y Lameiras, 2019).

Las representaciones sociales son construcciones colectivas que hacen posible la comprensión, la comunicación y la adaptación de los individuos a un contexto social específico. Se tratan como un tipo de conocimiento tácito que permite a los miembros de un grupo o sociedad lidiar con fenómenos muy complicados, asignándoles significados y ordenando sus experiencias.

A través de estos sistemas de representaciones, las personas y los grupos construyen la realidad social, establecen normas y tradiciones, y construyen nuevas identidades colectivas que luego se utilizan para fortalecer las estructuras sociales existentes.

Gutiérrez señala que las representaciones sociales actúan como un marcador de vida para el individuo, es decir, son mediadoras entre el individuo y lo colectivo y al mismo tiempo alteran las actitudes, percepciones y comportamientos de las personas en el contexto (Gutiérrez, 2020).

La evolución de las representaciones sociales sobre la salud mental

Las representaciones sociales sobre la salud mental han experimentado transformaciones significativas a lo largo de las últimas décadas. Tradicionalmente, los

trastornos mentales eran vistos con estigmatización y marginación, y las personas que los padecían eran a menudo excluidas o ignoradas en muchas sociedades. Según Goffman (2019), el estigma asociado a los trastornos mentales ha sido uno de los factores determinantes en cómo la sociedad ha percibido la salud mental, asociándola con debilidad, fracaso personal o, incluso, locura. Las personas con problemas de salud mental eran frecuentemente tratadas como "otros", lo que intensificaba su sufrimiento y aislamiento social.

Con el paso de los años, el concepto de salud mental ha ido evolucionando, especialmente en el contexto de un creciente enfoque en la integración de la salud física y mental. Desde principios del siglo XXI, se ha promovido una visión más holística, en la que el bienestar mental es visto como un componente fundamental del bienestar general.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020), la salud mental es "un estado de bienestar en el que la persona puede manejar el estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y contribuir a la comunidad". Este cambio conceptual ha permitido una mayor comprensión de los trastornos mentales, viéndolos no solo como enfermedades, sino como aspectos integrales de la salud humana que pueden ser gestionados con tratamiento adecuado.

Una de las fuerzas impulsoras detrás de este cambio ha sido el aumento de la conciencia pública, especialmente a través de medios de comunicación y figuras públicas. En los últimos años, celebridades y otras personalidades han compartido abiertamente sus luchas con la salud mental, ayudando a reducir el estigma.

Según la investigación de Pescosolido et al. (2021), las representaciones sociales de la salud mental se han vuelto más positivas, especialmente en países donde el acceso a la información sobre salud mental ha aumentado. Este cambio ha contribuido a una

mayor aceptación de los trastornos mentales como condiciones tratables que no deben ser ocultadas ni ignoradas.

A pesar de los avances, el estigma persiste en muchas partes del mundo, especialmente en contextos donde la salud mental sigue siendo un tema tabú. De acuerdo con un estudio de Hinshaw (2020), aunque hay un avance en la comprensión y tratamiento de los trastornos mentales, todavía existe una resistencia significativa a la apertura y la normalización de la conversación sobre estos temas.

Los esfuerzos por cambiar las representaciones sociales continúan siendo necesarios, especialmente en el ámbito educativo, para garantizar que todas las personas, independientemente de su origen cultural o socioeconómico, puedan acceder a la ayuda que necesitan sin temor a ser juzgadas.

Transformaciones recientes en la percepción pública de la salud mental

En los últimos años, ha habido una notable transformación en la percepción pública de la salud mental, pasando de ser un tema ampliamente estigmatizado a una cuestión más abierta y aceptada en muchas sociedades. Según un informe de la American Psychological Association (APA) (2019), el acceso a la información y la visibilidad de los trastornos mentales a través de plataformas digitales y medios sociales han jugado un papel crucial en esta evolución. El creciente debate público sobre el bienestar emocional, impulsado por campañas de concienciación y el testimonio de figuras públicas, ha permitido que más personas se sientan cómodas al hablar sobre sus experiencias con la salud mental.

En paralelo a la mayor visibilidad mediática, las transformaciones sociales en torno a la salud mental también han estado marcadas por un cambio en las actitudes hacia la psicoterapia y otros tratamientos. El estigma en torno a la búsqueda de ayuda profesional se ha reducido significativamente.

Según un estudio de Wahl (2020), las personas están más dispuestas a acudir a terapeutas y psiquiatras, ya que ya no ven esto como un signo de debilidad, sino como una forma legítima de autocuidado. Este cambio ha sido impulsado por el aumento de la percepción de que la salud mental es tan importante como la salud física, y que tratarla adecuadamente mejora la calidad de vida.

Asimismo, las políticas públicas han comenzado a reflejar estos cambios, con un enfoque más inclusivo y accesible hacia la atención de salud mental. A nivel mundial, gobiernos y organizaciones no gubernamentales han implementado programas de salud mental más accesibles y menos estigmatizados, con el objetivo de reducir las disparidades en el acceso a los servicios.

Según la OMS (2021), los países están reconociendo cada vez más la necesidad de integrar los servicios de salud mental en los sistemas de salud primaria, lo que permite un enfoque más holístico y preventivo. Sin embargo, como mencionan López et al. (2022), la implementación efectiva de estas políticas sigue siendo un desafío en muchas regiones debido a factores como la falta de recursos o la resistencia cultural.

Aunque las transformaciones han sido significativas, también se han identificado desafíos persistentes en la percepción pública de la salud mental. En algunos sectores, particularmente en comunidades rurales o tradicionales, sigue existiendo una falta de aceptación de la salud mental como una prioridad.

Un estudio de Thompson (2023) indica que, aunque en las áreas urbanas hay una mayor aceptación de la salud mental, en las zonas rurales persisten concepciones más rígidas y conservadoras. Estos contrastes reflejan la necesidad de una educación continua y políticas de salud mental que aborden estas brechas, asegurando que todos los sectores de la sociedad tengan el mismo nivel de conciencia y acceso a los recursos necesarios para abordar los problemas de salud mental de manera efectiva.

Cambios en la representación de la salud mental entre generaciones

La representación de la salud mental ha variado significativamente entre generaciones, con diferencias notables en la percepción, el trato y la disposición hacia el cuidado de la salud mental. Las generaciones más jóvenes, en particular los millennials y la Generación Z, han experimentado un cambio en la forma en que se aborda la salud mental, mucho más abierto y consciente que las generaciones anteriores.

Mientras que las generaciones anteriores, como los baby boomers, tendían a estigmatizar los trastornos mentales, la falta de información y la percepción de que hablar de estos problemas era un signo de debilidad predominaban en su perspectiva. Según un estudio de Twenge et al. (2020), las generaciones más jóvenes muestran una mayor disposición a discutir públicamente temas como la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales, lo que refleja un cambio hacia una mayor normalización y empatía hacia estos temas.

Este cambio intergeneracional puede ser atribuido en gran parte al aumento del acceso a la información a través de plataformas digitales y redes sociales. Las generaciones jóvenes están más conectadas a fuentes de información sobre salud mental, que han desafiado estigmas pasados y promovido la idea de que buscar ayuda es un acto valiente y necesario.

Según una investigación de Luntamo et al. (2021), el uso de las redes sociales ha permitido que los jóvenes se identifiquen con personas que comparten sus experiencias y que reciban apoyo en línea. De esta manera, la salud mental ha pasado de ser un tema marginalizado a uno de conversación activa y de comunidad en espacios virtuales.

Por otro lado, las generaciones más viejas, como la de los baby boomers y la generación X, a menudo todavía asocian la salud mental con tabúes, e incluso con causas personales o morales. Esto se debe en parte a la educación y los valores

transmitidos durante sus años de formación, en contextos sociales que priorizaban el "aguantar" o "superar" las dificultades emocionales sin externalizarlas.

Según un informe de Kessler et al. (2021), las personas de estas generaciones siguen siendo más reacias a buscar ayuda profesional y tienden a minimizar la importancia de la salud mental en su vida cotidiana, lo que puede estar relacionado con la falta de recursos en los servicios de salud mental en su tiempo.

A pesar de estas diferencias generacionales, hay señales de cambio incluso en las generaciones mayores. Muchos miembros de las generaciones más viejas han comenzado a replantearse su visión sobre la salud mental, especialmente al observar el cambio en las actitudes de los más jóvenes.

Un estudio realizado por Campos et al. (2022) muestra que, aunque los adultos mayores pueden inicialmente resistirse a aceptar que la salud mental es tan relevante como la física, la apertura al diálogo y la educación sobre estos temas ha contribuido a que cada vez más personas en generaciones anteriores reconozcan la importancia del bienestar emocional.

Así, a pesar de la resistencia inicial, los cambios generacionales en la percepción de la salud mental son un proceso continuo, donde las generaciones más viejas también se están sumando al discurso sobre la salud mental.

Elementos que componen la representación

Según Vain (2016) las representaciones sociales están compuestas por varios elementos clave que permiten estructurar el conocimiento compartido sobre un objeto o fenómeno. Vain también menciona que uno de los primeros elementos es la información, que hace referencia a los datos y hechos que las personas poseen sobre un tema y esta información se transmite a través de la interacción social, la educación formal y los medios de comunicación donde la cantidad y calidad de la información que

un grupo maneja sobre un objeto influye directamente en cómo lo perciben y conceptualizan.

Para Alba (2020) otro elemento central es el campo de representación o campo cognitivo, este concepto alude a cómo se organiza y jerarquiza el conocimiento en torno al objeto de la representación, dentro de este campo, algunos aspectos se colocan en una posición central, mientras que otros se ubican en la periferia, dependiendo de su relevancia cultural o social.

Por otro lado, González (2021) afirma que la actitud es un componente importante, ya que se refiere a la evaluación o juicio que las personas hacen sobre el objeto de la representación la cual puede ser positiva, negativa o neutral a la vez que determina cómo los individuos se relacionan y actúan respecto al fenómeno en cuestión, por ejemplo, en la representación social de la migración, las actitudes varían entre aceptación y rechazo, lo que influye en las políticas y comportamientos hacia los migrantes, de esta manera la interacción entre estos elementos da lugar a un sistema de significados que guía las percepciones y acciones dentro de una comunidad.

De este modo, las representaciones sociales se componen de varios elementos interrelacionados que estructuran el conocimiento compartido sobre un fenómeno. Uno de esos elementos clave es la información, entendida como los datos y hechos que las personas poseen sobre un tema, los cuales se transmiten a través de interacciones sociales, educación y medios de comunicación, y que influyen la forma en que se percibe y conceptualiza dicho objeto.

Además, existe un campo de representación que organiza y jerarquiza el conocimiento en torno a ese fenómeno, ubicando ciertos aspectos como centrales o periféricos, según su relevancia social o cultural. Por último, la actitud juega un papel fundamental en cómo las personas evalúan y se relacionan con el objeto representado,

ya sea de manera positiva, negativa o neutral. Estos tres componentes –información, campo cognitivo y actitud– interactúan entre sí para generar un sistema de significados que guía tanto las percepciones como las acciones dentro de una comunidad, como se observa, por ejemplo, en la representación social de la migración, donde las actitudes hacia los migrantes pueden influir en las políticas y comportamientos sociales.

Proceso por el cual se genera la representación social

Para Vera (2019) el proceso de generación de una representación social es dinámico y complejo, ya que involucra la interacción continua entre individuos y grupos dentro de un contexto social, de modo que este proceso comienza con la objetivación, donde un concepto o fenómeno abstracto se concreta en una imagen o símbolo comprensible. De ese modo las ideas, conocimientos y experiencias compartidas se transforman en elementos tangibles que facilitan la comprensión del objeto por parte del grupo.

Por otro lado, Riffo (2022) menciona que el segundo paso en este proceso es el anclaje, que consiste en integrar este nuevo concepto dentro del sistema de conocimientos ya existentes en la sociedad., a través del anclaje, el grupo social asimila la nueva representación vinculándola a ideas, valores y normas previas, de esta manera, el nuevo objeto deja de ser percibido como algo extraño o desconocido y pasa a formar parte del sentido común, así pues, en este proceso, se reconfigura el marco de referencia en función de las creencias ya establecidas

Jodelet (2020) por su parte afirma la representación social se transmite y refuerza a través de la comunicación y la interacción cotidiana, a medida que las personas discuten, comparten experiencias y observan los medios de comunicación, las representaciones se consolidan y difunden y este proceso es continuo y recíproco: la representación no solo influye en la percepción del objeto, sino que también es

moldeada por nuevas experiencias e interacciones, así las representaciones sociales se actualizan constantemente, permitiendo que la sociedad se adapte a los cambios y desarrolle una comprensión compartida de su realidad.

Proceso de formación de la representación social

El proceso de formación de representaciones sociales sobre la salud mental está fuertemente influenciado por factores culturales y sociales que moldean cómo se perciben y entienden los trastornos mentales. Por ejemplo, las creencias relacionadas con el género, como la idea de que las mujeres son más vulnerables emocionalmente o que los hombres deben ocultar su vulnerabilidad, afectan las actitudes hacia la salud mental, ya que estas representaciones sociales condicionan las expectativas de cómo deben comportarse los individuos frente a los problemas psicológicos. Estas ideas erróneas, a menudo reforzadas por los medios de comunicación y la cultura popular, contribuyen a la estigmatización de la salud mental, creando barreras para que las personas busquen ayuda. Como resultado, la percepción social distorsionada de las enfermedades mentales genera un temor al rechazo y al juicio, lo que lleva a muchas personas a evitar los servicios de salud mental, reforzando el aislamiento social.

Sin embargo, la forma en que la sociedad entiende y discute los trastornos mentales también tiene el potencial de generar un cambio positivo. Promover una visión más abierta y libre de prejuicios sobre la salud mental puede mejorar el acceso a los tratamientos adecuados y crear un entorno en el que las personas se sientan apoyadas, reduciendo la discriminación y aumentando la resiliencia colectiva.

Para Flores & Mora (2022) las percepciones sociales sobre la salud mental están moldeadas por factores como el género y las creencias culturales, lo que influye en cómo las personas, especialmente hombres y mujeres, entienden y enfrentan los trastornos mentales, como la idea de que las mujeres son más vulnerables

emocionalmente o que los hombres deben ocultar su vulnerabilidad, afectan las actitudes hacia la salud mental.

Estos discursos sociales, promovidos por los medios y la cultura, pueden reforzar ideas erróneas y condicionan la manera en que la sociedad valida o minimiza las experiencias de quienes enfrentan problemas psicológicos.

Por otro lado, Godoy, et al. (2020) señala que las ideas erróneas y los prejuicios sobre las enfermedades mentales continúan siendo una de las principales barreras para que las personas busquen la ayuda necesaria, lo que incrementa su aislamiento social y dificulta su integración plena en la comunidad ya que estos conceptos distorsionados generan un temor generalizado a ser juzgados o rechazados, lo que lleva a muchas personas a evitar los servicios de salud mental, es por ello que este fenómeno refleja cómo las creencias sociales influyen en la forma en que se perciben y se enfrentan los trastornos psicológicos.

Por otro lado, Ruiz (2021) indica que promover la salud mental es importante para el bienestar de las personas y las comunidades, y esto depende en gran medida de cómo la sociedad percibe y valora la salud mental, es por ello que la forma en que se entienden y se discuten los trastornos mentales en la cultura popular influye en el acceso a tratamientos adecuados y en la creación de un entorno que favorezca el desarrollo emocional y psicológico, por lo que fomentar una comprensión más abierta y libre de prejuicios sobre la salud mental mejora la calidad de vida individual y contribuye a una sociedad más solidaria y resiliente, en la que las personas se sientan apoyadas y puedan buscar ayuda sin temor al rechazo o la discriminación.

La influencia de las representaciones sociales en los niveles de atención en salud mental

En la atención en salud mental, las representaciones sociales juegan un papel

fundamental en la manera en que las personas interpretan y acceden a los servicios disponibles. Estos niveles de atención, que van desde la prevención hasta la atención especializada, están profundamente marcados por las creencias y percepciones sociales que cada comunidad tiene sobre la salud mental.

A medida que las representaciones sociales evolucionan, también lo hacen las actitudes y comportamientos hacia la búsqueda de apoyo, lo que impacta directamente en la efectividad de los sistemas de salud.

El primer nivel de atención en salud mental se centra en la prevención, cuyo objetivo es evitar la aparición de problemas mentales a través de la educación y la sensibilización. Aquí, la transformación de las representaciones sociales sobre la salud mental es importante.

Según Miranda (2022), muchas de las creencias erróneas que existen sobre los trastornos mentales como la idea de que las personas con problemas emocionales son débiles o que la ayuda profesional no es necesaria pueden desincentivar a las personas a buscar apoyo. Las campañas de sensibilización, talleres y programas educativos buscan contrarrestar estos mitos, promoviendo una visión de la salud mental como una parte integral del bienestar general, en la que buscar ayuda es visto como una muestra de fortaleza.

El segundo nivel de atención es la atención primaria, la cual incluye el acceso a servicios básicos proporcionados por médicos generales, enfermeras y psicólogos comunitarios. Según Berrospi (2019), en este nivel, las representaciones sociales sobre quién debería recibir atención juegan un rol clave. A menudo, las personas piensan que solo aquellos con trastornos graves deben recibir atención profesional, o que las dificultades emocionales menores no requieren intervención. Este estigma impide que muchos busquen el apoyo necesario a tiempo, lo que resalta la importancia de continuar

desafiando estas representaciones erróneas en la comunidad.

El tercer nivel de atención está dirigido a aquellos que requieren tratamientos más complejos, como terapia intensiva o medicación, proporcionados por profesionales como psiquiatras y psicólogos clínicos. Según Montenegro (2021), aunque este nivel es vital para la recuperación de personas con trastornos graves, las representaciones sociales sobre la salud mental continúan desempeñando un papel disuasivo. La creencia de que solo las personas "muy enfermas" necesitan atención especializada o el miedo al estigma social asociado con ser etiquetado como "loco" puede hacer que muchos no busquen el apoyo que necesitan. Así, es esencial trabajar para modificar estas representaciones y mostrar que la atención especializada es una herramienta de recuperación y no un signo de debilidad.

Representaciones sociales en la experiencia de los estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios no solo son individuos dedicados al estudio, sino también personas que atraviesan diversas presiones y desafíos emocionales, sociales y académicos. Las representaciones sociales sobre la vida universitaria y las expectativas que se generan alrededor de este grupo influyen profundamente en su bienestar emocional y en la manera en que abordan tanto sus estudios como sus relaciones sociales. Es fundamental comprender cómo las percepciones y creencias erróneas sobre los estudiantes universitarios pueden afectar su experiencia educativa y su salud mental.

Según Morales (2019), los estudiantes universitarios son aquellos que buscan obtener un grado académico a través de instituciones de educación superior, ya sea en programas de licenciatura, maestría o doctorado. Este grupo está compuesto principalmente por jóvenes que, tras completar la educación secundaria, se sumergen en el estudio de un área de conocimiento específica.

Sin embargo, una representación social comúnmente difundida es la de que los

estudiantes universitarios llevan una vida libre de preocupaciones, centrada únicamente en el éxito académico, sin obstáculos importantes en su camino. Esta idea puede ser perjudicial, ya que ignora las presiones emocionales, psicológicas y sociales que enfrentan muchos estudiantes, quienes a menudo luchan con el estrés, la ansiedad y el agotamiento

De acuerdo con esta representación idealizada, el bienestar emocional de los estudiantes es frecuentemente visto como secundario frente a su rendimiento académico. Esta percepción errónea puede llevar a que los estudiantes no busquen ayuda cuando experimentan problemas de salud mental, al sentir que sus dificultades no son "suficientemente graves" para justificar la intervención o el apoyo profesional.

Rijo (2019) señala que los estudiantes universitarios provienen de diversos contextos culturales, socioeconómicos y geográficos, lo que enriquece el ambiente académico. Esta diversidad no solo ofrece un aprendizaje más inclusivo, sino también la posibilidad de ampliar las redes sociales y profesionales de los estudiantes. Sin embargo, las representaciones sociales sobre el origen socioeconómico o cultural de los estudiantes pueden generar estereotipos que afectan las interacciones dentro de la comunidad universitaria. Por ejemplo, las percepciones sobre el "estatus" o las capacidades de los estudiantes en función de su origen pueden influir en la manera en que se relacionan entre sí, generando barreras que limitan su integración y el aprendizaje mutuo.

Estas percepciones pueden crear divisiones, haciendo que algunos estudiantes se sientan menospreciados o no aceptados por sus compañeros, lo cual puede afectar su autoestima y, a largo plazo, su desempeño académico y bienestar emocional. A pesar de estos desafíos, la diversidad dentro de la comunidad universitaria representa una oportunidad valiosa para fomentar un aprendizaje más inclusivo y una comprensión

intercultural profunda, contribuyendo a la formación de una red de apoyo más sólida.

La manera en que los estudiantes se perciben a sí mismos y cómo son vistos por los demás dentro de la universidad está íntimamente ligada a su salud mental. Las representaciones sociales sobre lo que "debería ser" la vida universitaria, es decir, una experiencia sin preocupaciones o dificultades emocionales pueden hacer que los estudiantes se sientan presionados a ocultar sus problemas y no buscar ayuda cuando lo necesitan. Este fenómeno refuerza la idea de que la salud mental es algo accesorio o menos importante que el rendimiento académico, lo que perpetúa el estigma y la falta de apoyo adecuado.

Es esencial modificar las representaciones sociales que idealizan la vida universitaria y subestiman las dificultades emocionales y sociales que enfrentan los estudiantes. Al reconocer y desafiar estos estereotipos, se crea un espacio más inclusivo y empático, en el que los estudiantes se sientan apoyados para abordar sus desafíos de manera saludable.

Las percepciones sobre la diversidad cultural y socioeconómica deben ser vistas como una fortaleza, no como una barrera, para promover un ambiente universitario más acogedor y respetuoso, en el cual todos los estudiantes puedan acceder a las herramientas necesarias para cuidar su salud mental mientras desarrollan su potencial académico.

El rol de los mitos, la información y las experiencias en las representaciones sociales de la salud mental de los estudiantes.

El estudio de las representaciones sociales de la salud mental en los jóvenes universitarios requiere considerar diversos factores que influyen en su construcción, entre ellos los mitos, la información y las experiencias personales. Según Langer y West (2021), los mitos y creencias erróneas sobre la salud mental son uno de los principales

impedimentos para que los jóvenes reconozcan la importancia de buscar ayuda profesional. A menudo, los jóvenes tienden a trivializar o estigmatizar los trastornos emocionales, etiquetándolos como "problemas temporales" o "simple debilidad personal", lo que perpetúa la idea de que la salud mental no requiere intervención profesional.

Estas representaciones sociales basadas en desinformación afectan significativamente la manera en que los estudiantes se relacionan con los trastornos emocionales, dificultando la apertura hacia el cuidado psicológico (González et al., 2019).

Por otro lado, la información que los jóvenes reciben, particularmente a través de medios digitales y redes sociales, juega un rol crucial en la formación de sus representaciones sobre la salud mental. En este sentido, un estudio de Pérez y Martínez (2020) indica que, si bien las redes sociales ofrecen una plataforma importante para reducir el estigma asociado a los trastornos psicológicos, también pueden ser una fuente de información errónea y banalizada.

Los jóvenes, al estar expuestos a contenido no basado en evidencia científica, tienden a formarse opiniones que no reflejan la complejidad de los trastornos mentales. Esta desinformación contribuye a consolidar representaciones distorsionadas sobre la salud mental, lo cual dificulta el reconocimiento de la necesidad de un tratamiento profesional adecuado (Valdés et al., 2022).

Finalmente, las experiencias personales de los estudiantes, especialmente en su entorno familiar y social, son determinantes en las representaciones sociales de la salud mental. La falta de apoyo familiar o la percepción negativa de la atención psicológica por parte de algunos sectores sociales puede llevar a que los jóvenes desarrollen una representación más pesimista de la salud mental (Jurado et al., 2021).

Aquellos que han tenido experiencias positivas con el apoyo emocional o con la atención profesional suelen tener una percepción más equilibrada y abierta de la salud mental, mientras que aquellos con menos acceso a servicios o con experiencias de rechazo pueden adoptar representaciones más restrictivas o estigmatizantes (Castillo et al., 2020).

IV. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN.

La salud mental en los jóvenes universitarios es un tema de creciente relevancia en la sociedad actual, especialmente en contextos urbanos como Quito, donde las presiones académicas y sociales son factores determinantes en la experiencia de los estudiantes. En este sentido, las representaciones sociales sobre la salud mental juegan un papel fundamental en cómo estos jóvenes interpretan y responden ante las dificultades emocionales o psicológicas.

Las representaciones sociales, tal como las define Moscovici (1984), son los marcos de referencia construidos socialmente que guían las percepciones y actitudes hacia determinados fenómenos, en este caso, hacia la salud mental.

Dado que las universidades son espacios de tránsito hacia la adultez, los estudiantes atraviesan etapas cruciales de desarrollo emocional y profesional que pueden verse influenciadas por las representaciones sociales que poseen sobre la salud mental. Este estudio pretende identificar esas representaciones entre los jóvenes universitarios de Quito, con especial atención a los factores sociales y culturales que pueden modelarlas, como el nivel socioeconómico, las creencias predominantes sobre la salud mental y el estigma asociado a la búsqueda de apoyo. A través de esta investigación se busca contribuir a la comprensión de cómo estos jóvenes perciben la salud.

Para concluir con una pregunta que sintetice este objeto, se plantea:

¿Cuáles son las representaciones sociales sobre la salud mental que tienen estudiantes universitarios en la ciudad de Quito?

V. METODOLOGÍA

El enfoque cualitativo se basa en la comprensión profunda de fenómenos complejos, con el objetivo de interpretar las experiencias, percepciones y significados que los individuos otorgan a sus vivencias. Según Flick (2020), el enfoque cualitativo permite "explorar el mundo social de manera abierta y flexible, identificando patrones y significados en las narrativas de los participantes" (p. 10). Este tipo de investigación es particularmente adecuado para estudiar representaciones sociales, como las que se presentan en los estudiantes universitarios sobre la salud mental.

La investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo, orientado a explorar en profundidad las representaciones sociales sobre la salud mental en estudiantes universitarios de Quito, este enfoque permite comprender de manera integral cómo los estudiantes perciben y construyen el concepto de salud mental en su vida cotidiana, abordando sus creencias y experiencias, favoreciendo así una visión más completa y detallada de sus representaciones sociales.

Método: Análisis comparado

El método de análisis comparado implica la comparación sistemática de diferentes casos o grupos para identificar similitudes y diferencias, lo cual es útil para comprender cómo las representaciones sociales se manifiestan de manera diferente en distintos contextos. Según Bennett et al. (2020), el análisis comparado "facilita la identificación de patrones comunes y divergentes en las experiencias de los participantes, proporcionando una comprensión más profunda de los fenómenos estudiados" (p. 145).

Se empleará el método de análisis comparado, que facilita la identificación de

semejanzas y diferencias en las percepciones de los estudiantes sobre la salud mental, lo que permitirá contrastar las respuestas de los participantes, buscando patrones recurrentes o divergentes que puedan estar influidos por factores como el contexto sociocultural o las experiencias personales.

La comparación ayudará a esclarecer cómo ciertas creencias se mantienen o varían entre los estudiantes, aportando al objetivo de identificar las representaciones sociales predominantes.

Técnicas: Entrevista Semi estructurada

La entrevista semiestructurada es una técnica cualitativa flexible que permite al investigador guiar la conversación con preguntas preestablecidas, pero también brinda la oportunidad de profundizar en temas relevantes que surjan durante la entrevista.

Según Seidman (2020), "la entrevista semiestructurada proporciona una vía para explorar las experiencias subjetivas y las percepciones de los participantes de manera detallada, mientras se mantiene un marco coherente de investigación" (p. 78).

Para la recolección de datos, se aplicarán entrevistas semiestructuradas, una técnica que permite obtener información detallada y flexible, las entrevistas se diseñarán con preguntas guía, pero también permitirán a los estudiantes expresarse y abordar aspectos que consideren relevantes, lo que enriquecerá los datos recogidos.

Estudio de tipo descriptivo, no experimental.

El estudio descriptivo busca caracterizar un fenómeno tal como ocurre de manera natural, sin manipulación de variables, proporcionando una representación detallada del contexto. Según Patton (2020), "el estudio descriptivo permite comprender los fenómenos en su contexto genuino, ofreciendo una descripción rica y completa sin alterar las condiciones en las que ocurren" (p. 213).

El estudio es de tipo descriptivo y no experimental, enfocado en observar y

describir el fenómeno sin intervenir en él, al no alterar las variables ni realizar manipulaciones, la investigación se centra en caracterizar las representaciones sociales sobre la salud mental tal como se presentan en el entorno natural de los estudiantes, lo que permite obtener un panorama auténtico de las percepciones de los estudiantes.

VI. PREGUNTAS CLAVES

Estas preguntas están dirigidas a profundizar en el análisis de la intervención, permitiendo comprender mejor los procesos, las razones detrás de las decisiones tomadas, y la efectividad de las acciones realizadas.

1. **¿De qué manera las intervenciones fueron percibidas por los participantes?
¿Hubo algún cambio en su percepción sobre la salud mental después de la intervención?**

Se busca identificar las transformaciones en la percepción de los beneficiarios con respecto a su salud mental, y cómo estas se relacionan con las intervenciones implementadas.

2. **¿Qué factores contribuyeron al éxito o a las dificultades encontradas en el proceso de intervención?**

Esta pregunta intenta analizar los factores que favorecieron el éxito de la intervención o que impidieron alcanzar los resultados esperados.

3. **¿Cómo influyó la intervención en las creencias y actitudes sobre la salud mental de los participantes?**

Se busca comprender cómo las creencias y actitudes previas se modificaron como resultado directo de las actividades realizadas durante la intervención.

Preguntas de Cierre

Estas preguntas permiten reflexionar sobre los resultados alcanzados, el impacto

de la intervención y cómo se puede continuar o mejorar el proceso en el futuro.

1. **¿Qué resultados se lograron con la intervención, y cuáles no se alcanzaron?**

¿Por qué?

Con esta pregunta, se busca hacer una evaluación final sobre el éxito de la intervención en relación a los objetivos planteados inicialmente.

2. **¿Qué lecciones aprendidas pueden ser aplicadas para futuras intervenciones similares en el ámbito de la salud mental?**

Esta pregunta permite generar recomendaciones basadas en la experiencia adquirida y ayuda a planificar futuras acciones.

3. **¿Qué impacto tuvo la intervención en la salud mental de los beneficiarios, tanto a corto como a largo plazo?**

Se pretende evaluar el impacto real de la intervención en la salud mental de los participantes, considerando tanto cambios inmediatos como los efectos prolongados.

Preguntas para la Investigación

A nivel de investigación, es necesario formular preguntas que exploren la problemática específica en cuestión, facilitando la obtención de datos relevantes para la investigación y la comprensión de los fenómenos observados.

1. **¿Cómo las intervenciones psicosociales pueden contribuir a reducir el estigma relacionado con la salud mental en comunidades que aún lo perciben como un tabú?**

Esta pregunta se centra en el estudio de cómo las intervenciones pueden transformar creencias y comportamientos en torno al estigma de la salud mental.

2. **¿Qué prácticas y estrategias son más efectivas para promover la apertura al tratamiento psicológico en individuos que tradicionalmente rechazan o minimizan la importancia de la salud mental?**

Con esta pregunta, se busca identificar las estrategias que mejor funcionan en poblaciones con resistencia al tratamiento.

3. **¿Qué factores sociales y culturales influyen en la disposición de los individuos a buscar ayuda para problemas de salud mental, y cómo puede la intervención modificarlos?**

Se busca entender las barreras sociales y culturales que dificultan la búsqueda de ayuda, para poder diseñar intervenciones más eficaces.

Estas preguntas clave son fundamentales para guiar el análisis en la sistematización de la intervención y la investigación, proporcionando un marco de referencia para la recopilación de datos, la reflexión y la mejora continua de las prácticas psicosociales relacionadas con la salud mental.

VII. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El proceso de sistematización de la información consistió en la transcripción y organización de las entrevistas, las cuales fueron ordenadas de manera sistemática según las preguntas planteadas, para facilitar su análisis. A partir de este orden, se identificaron tanto las respuestas que mostraban disonancia como aquellas que presentaban consonancia entre los participantes, lo que permitió un análisis más profundo de las perspectivas y experiencias compartidas.

Al clasificar y organizar las respuestas por categorías, se lograron identificar ejes de intervención clave, especialmente aquellos relacionados con las barreras sociales y culturales que afectan la percepción y acceso a la salud mental. Estas categorías, como

las creencias erróneas sobre el tratamiento psicológico o las dificultades económicas para acceder a servicios profesionales, permitieron establecer líneas de acción claras para futuras intervenciones en el ámbito de la salud mental.

Durante este proceso, también surgieron categorías emergentes, como la influencia de las redes sociales, que no fueron consideradas inicialmente, pero que resultaron ser relevantes para comprender cómo las nuevas generaciones están transformando la conversación sobre la salud mental. Este hallazgo subraya la importancia de considerar el impacto de los medios digitales en la forma en que los jóvenes perciben y gestionan su bienestar emocional.

La sistematización de la información proporciona una base sólida para planificar intervenciones futuras, ya que no solo toma en cuenta las barreras estructurales que enfrentan los jóvenes, sino también las oportunidades que los medios de comunicación ofrecen para crear conciencia y promover una salud mental más accesible y comprensible para las nuevas generaciones.

La organización y el procesamiento de la información son fundamentales en el proceso de sistematización de la investigación, especialmente cuando se trabaja con datos cualitativos, como es el caso de las entrevistas realizadas. El ordenamiento y la clasificación de la información permiten una visión clara y coherente de las prácticas investigativas, y su análisis detallado facilita la interpretación de los datos en función de las categorías de análisis predefinidas y aquellas emergentes que puedan surgir.

En este proyecto de investigación, las tres categorías principales que guían el análisis son: **Mitos y Creencias**, **Discursos** y **Experiencias**. Estas categorías fueron elegidas debido a su relevancia en el contexto de la salud mental, ya que se centraron en los temas clave identificados en las respuestas de los participantes sobre su comprensión de la salud mental y sus interacciones con los profesionales de la salud y su entorno

social.

Para la organización y el procesamiento de la información, se utilizó una matriz de análisis que permitió clasificar las respuestas según las tres categorías principales. A continuación, se presenta la información obtenida según cada una de las preguntas y relacionadas con el objetivo específico.

Con relación a los mitos y creencias se plantearon 6 preguntas, cuyos resultados se presentan a continuación.

Para la primera pregunta, ¿Qué ideas, memes o frases relacionadas con la salud mental te encuentras con más frecuencia en redes sociales? Se obtuvo la siguiente información. En las redes sociales, se observan tanto frases motivacionales como estigmatizantes. Muchos jóvenes comparten mensajes positivos sobre el cuidado emocional, como "tú eres más fuerte de lo que crees", "todo pasa por una razón", o "hazlo por ti mismo". Estas frases tienden a inspirar y ofrecer una sensación de alivio. No obstante, también es común encontrar frases que trivializan el sufrimiento emocional, como "estar loco", "si no puedes con la vida, mejor te suicidas", entre otras. Estas últimas, aunque frecuentemente se usan en tono de broma, pueden contribuir a la normalización de la estigmatización hacia las personas que atraviesan problemas emocionales graves. Muchos entrevistados mencionaron que esto genera confusión y a veces refuerza la idea errónea de que la salud mental no es un problema serio, lo que genera más resistencia a buscar ayuda profesional. (Santander, 2025; Viteri, 2025)

Para la segunda pregunta, ¿Cómo se percibe entre tus amigos hablar de salud mental? ¿Por qué? Los entrevistados plantean que Aunque hablar sobre salud mental entre amigos se ha vuelto más común, aún persisten barreras de incomodidad, especialmente en grupos que no están familiarizados con el tema. Algunos jóvenes mencionaron que en su círculo social las conversaciones sobre problemas emocionales

son bien recibidas, pero otros señalaron que no suelen compartir abiertamente esos temas por temor a ser juzgados o ridiculizados. En muchos casos, hablar de salud mental se asocia con debilidad, lo que puede hacer que las personas eviten hablar de sus emociones o problemas mentales. Sin embargo, un número creciente de jóvenes considera que hablar sobre salud mental en público es fundamental para cambiar esta perspectiva, especialmente debido a las discusiones abiertas que ahora tienen lugar en las redes sociales.

Para la tercera pregunta, ¿Qué crees de expresiones como estar loco, necesitar ayuda? ¿Te parece que se relacionan con la salud mental? ¿Cómo? Se obtuvo lo siguiente: Las expresiones como "estar loco" o "necesitar ayuda" están fuertemente relacionadas con la estigmatización de la salud mental. La mayoría de los entrevistados coincidió en que esas frases contribuyen a la creación de un estigma negativo, donde las personas que buscan ayuda o que tienen dificultades emocionales son etiquetadas como "raras" o "fuera de lo normal". Estas ideas refuerzan la noción de que no se debe hablar abiertamente sobre problemas psicológicos, por miedo a ser percibido como alguien con un "problema serio" o a ser discriminado. Algunos participantes señalaron que este tipo de expresiones provienen de una falta de educación sobre los problemas de salud mental, lo que genera la percepción de que no es algo legítimo, sino una debilidad personal.

Para la cuarta pregunta, ¿Alguna vez has compartido con tus amigos algo relacionado con tu salud mental? ¿Cómo reaccionaron? Los participantes de la investigación afirmaron que han compartido experiencias relacionadas con su salud mental, ya sea sobre estrés, ansiedad o situaciones emocionales difíciles. Las reacciones fueron variadas: algunos amigos respondieron con empatía y ofrecieron apoyo emocional, pero otros no supieron cómo reaccionar o no brindaron el apoyo esperado.

En ciertos casos, los amigos expresaron incomodidad, ya que no sabían cómo abordar la conversación o dar consejos útiles. Sin embargo, varios entrevistados mencionaron que compartir estos temas les ayudó a sentirse más aliviados, y algunos agradecieron a sus amigos por escucharlos sin juicio. También se mencionó que, si bien el apoyo emocional de los amigos es valioso, en ocasiones los jóvenes necesitan ayuda profesional para resolver problemas emocionales más complejos.

Para la quinta pregunta, ¿Cómo sientes que las relaciones sociales influyen en tu bienestar mental, ya sea para bien o para mal?

Las relaciones sociales tienen un gran impacto en el bienestar mental de los jóvenes, ya sea positivo o negativo. Los entrevistados señalaron que las relaciones cercanas con amigos y familiares pueden ser una fuente importante de apoyo emocional, ayudándoles a lidiar con el estrés, la ansiedad y la soledad. Estas relaciones proporcionan un espacio seguro donde se sienten comprendidos y acompañados. No obstante, también mencionaron que las relaciones tóxicas o las expectativas sociales poco realistas pueden tener un impacto negativo, generando presión y malestar emocional. Las interacciones sociales que implican comparaciones constantes o críticas destructivas pueden contribuir al estrés y la ansiedad. En general, los entrevistados coincidieron en que el tipo de relaciones que se cultivan influye directamente en el bienestar emocional y la estabilidad mental.

Para la sexta pregunta, si has enfrentado una situación emocional difícil, ¿A quién acudiste primero: a un amigo, familiar o profesional? ¿Por qué?

Cuando enfrentan situaciones emocionales difíciles, muchos jóvenes mencionaron que acuden primero a un amigo cercano o familiar, ya que confían en ellos y se sienten más cómodos compartiendo sus emociones de manera informal. Este apoyo cercano les permite desahogarse y sentirse respaldados, aunque algunos señalaron que

este tipo de apoyo emocional puede ser limitado, ya que a veces los amigos no cuentan con las herramientas necesarias para ofrecer soluciones efectivas. En ciertos casos, cuando los problemas emocionales se vuelven más graves o persistentes, algunos jóvenes optan por buscar ayuda profesional, como psicólogos o terapeutas, ya que reconocen la necesidad de un enfoque más especializado y estructurado para manejar sus problemas.

Con relación a los discursos de la salud mental se aplicaron 6 preguntas, cuyos resultados se presentan a continuación.

Para la primera pregunta, ¿Cómo describirías la forma en que los jóvenes de tu edad hablan de la salud mental en espacios como TikTok, Instagram o Twitter? ¿Qué dicen? ¿Quién habla (profesionales, comunes y corrientes, etc.)?

Los entrevistados plantearon lo siguiente: en plataformas como tiktok, Instagram y Twitter, los jóvenes comparten una amplia gama de mensajes sobre salud mental. Algunos utilizan estas plataformas para hablar abiertamente de sus experiencias personales con trastornos como la ansiedad, la depresión o el estrés, buscando crear conciencia y apoyo en su comunidad. Otros, en cambio, prefieren compartir contenido más educativo, como artículos, videos o consejos prácticos sobre cómo manejar las emociones y mejorar el bienestar emocional. A menudo, los mensajes provienen tanto de profesionales de la salud mental, que brindan orientación y estrategias basadas en evidencia, como de personas comunes que comparten su perspectiva sobre cómo enfrentan sus propios desafíos emocionales. Los memes y las frases motivacionales también son populares, aunque algunos de estos últimos no siempre reflejan una comprensión profunda del tema.

Para la segunda pregunta, ¿Crees que la salud mental sigue siendo un tema tabú entre los universitarios, o que está más normalizado hoy? ¿Por qué?

Si bien la salud mental sigue siendo un tema tabú en algunos círculos, especialmente en comunidades más conservadoras, en general, los jóvenes universitarios tienden a verlo como algo más normalizado. Los entrevistados señalaron que el acceso a información sobre salud mental ha aumentado considerablemente gracias a las redes sociales y las campañas de sensibilización. Además, las universidades y otras instituciones educativas han comenzado a implementar servicios de apoyo psicológico, lo que ha permitido que los jóvenes vean la salud mental como una prioridad. Aunque aún persisten estigmas y dificultades para abordar ciertos temas, muchos jóvenes sienten que ya no es necesario esconderse o sentirse avergonzados por buscar ayuda profesional.

Para la tercera pregunta, ¿Qué opinas sobre el uso de aplicaciones o herramientas digitales para gestionar la salud mental?

El uso de aplicaciones y herramientas digitales para gestionar la salud mental ha ganado popularidad entre los jóvenes. Muchos consideran que estas herramientas son útiles para realizar un seguimiento de su bienestar emocional, identificar patrones de estrés o ansiedad, y practicar técnicas de relajación o meditación. Aplicaciones como Headspace, Calm y otras similares han sido mencionadas como opciones efectivas para el autocuidado. Sin embargo, algunos entrevistados señalaron que, aunque estas aplicaciones son una excelente opción para un primer acercamiento o apoyo en momentos puntuales, no sustituyen el acompañamiento profesional. En casos más complejos o cuando los problemas emocionales persisten, se debe buscar la ayuda de un psicólogo o terapeuta que pueda ofrecer una atención más especializada.

Para la cuarta pregunta, ¿Qué piensas cuando escuchas a alguien decir que fue al psicólogo? ¿Te parece algo positivo, normal o raro?

La mayoría de los entrevistados coincidió en que ir al psicólogo es cada vez más

normal y aceptado. Si bien antes podría haberse considerado algo raro o tabú, los jóvenes de hoy ven en la terapia psicológica una herramienta importante para cuidar su salud mental. Sin embargo, algunos mencionaron que todavía hay un pequeño grupo de personas que ve la psicoterapia como un signo de debilidad o de que algo "no está bien" con una persona, lo que puede generar resistencia a acudir al profesional. En general, la percepción es positiva, ya que se está reconociendo cada vez más la importancia de mantener un equilibrio emocional y psicológico para una vida sana.

Para la quinta pregunta, ¿Crees que los profesionales en salud mental entienden realmente los problemas que enfrentan los jóvenes? ¿Por qué?

Los entrevistados opinan que, en su mayoría, los profesionales en salud mental tienen una comprensión profunda de los problemas que enfrentan los jóvenes, ya que están capacitados para tratar una amplia gama de cuestiones emocionales y psicológicas. Los jóvenes reconocen que los psicólogos y terapeutas tienen la formación adecuada para brindar apoyo en situaciones difíciles. Sin embargo, algunos mencionaron que, aunque los profesionales son competentes, en ocasiones puede haber una desconexión entre lo que los jóvenes esperan de la terapia y lo que los profesionales ofrecen. La falta de comprensión de la cultura juvenil o de las situaciones específicas de los estudiantes universitarios a veces puede dificultar una conexión plena entre el paciente y el terapeuta.

Para la sexta pregunta, ¿Cómo te impactan los influencers o creadores de contenido que hablan abiertamente de su salud mental?

Los creadores de contenido que hablan abiertamente sobre salud mental tienen un gran impacto positivo en los jóvenes. Muchos sienten que estos influencers ayudan a quitar el estigma asociado con la salud mental y permiten que más personas se sientan cómodas al compartir sus experiencias. Los jóvenes a menudo se sienten identificados

con estos creadores, ya que comparten experiencias comunes y muestran vulnerabilidad. Sin embargo, también se destacó que no todos los influencers tienen el conocimiento adecuado para ofrecer consejos útiles o responsables sobre salud mental, por lo que es importante que los jóvenes busquen información de fuentes confiables y profesionales cuando sea necesario.

Con relación a las experiencias se aplicaron 9 preguntas, obteniendo los siguientes relatos.

Sobre la primera pregunta, ¿Alguna vez buscaste ayuda psicológica a través de tu universidad? ¿Qué tal fue el proceso?

Algunos jóvenes mencionaron que sí han buscado ayuda psicológica a través de su universidad y tuvieron experiencias generalmente positivas. Sin embargo, algunos también mencionaron que el proceso para acceder a los servicios de salud mental dentro de la universidad no siempre es claro o fácil. La falta de información sobre cómo acceder a los servicios o la percepción de que los tiempos de espera son largos generó algunas dificultades. A pesar de estas limitaciones, la mayoría de los jóvenes valoró positivamente los servicios gratuitos o de bajo costo, ya que permiten a los estudiantes acceder a apoyo emocional sin tener que incurrir en altos costos.

Para la segunda pregunta, Si tuvieras que elegir entre hablar con un amigo o con un psicólogo, ¿a quién preferirías? ¿Por qué?

Aunque muchos jóvenes mencionaron que acudirían primero a un amigo o familiar debido a la cercanía y confianza, también reconocieron que hablar con un psicólogo podría ser más beneficioso en ciertos casos. Mientras que los amigos pueden brindar apoyo emocional, los psicólogos ofrecen una perspectiva más profesional, estructurada y objetiva sobre los problemas emocionales. La decisión depende en gran medida de la gravedad de la situación y de si el problema requiere una intervención

profesional.

Para la tercera pregunta, ¿Qué tan accesible crees que es la ayuda profesional en salud mental para los jóvenes?

Una de las entrevistadas menciona que “no es tan accesible debido a los costos, y a veces ni se sabe qué instituciones pueden ofrecer ayuda gratuita”. Comenta que la información sobre los recursos disponibles no está tan clara, lo que puede dificultar la búsqueda de apoyo. También añade que “algunos jóvenes pueden sentirse desconectados de los profesionales, ya que no siempre se siente que sus problemas sean comprendidos por los terapeutas.”

Sobre la cuarta pregunta, ¿Qué te motivaría a buscar ayuda profesional en caso de necesitarla?

La entrevistada expresa: “Lo que me motivaría a buscar ayuda es saber que puedo encontrar un espacio donde pueda ser escuchado y no sentir que mis problemas son menores o irrelevantes”. Añade que “es importante contar con un profesional que te ofrezca una perspectiva objetiva, que pueda ayudarte a entender lo que estás sintiendo y las herramientas para gestionarlo.”

Para la quinta pregunta, ¿Cómo describirías el apoyo que has recibido de amigos o familiares respecto a tu salud mental?

Sobre el apoyo recibido, la entrevistada señala: “Mis amigos siempre han sido un buen apoyo, me escuchan y me ofrecen consuelo, pero siento que la familia no siempre entiende lo que realmente me está pasando. A veces solo dicen ‘todo va a estar bien’ sin saber realmente cómo me siento.” Añade que, aunque la familia intenta apoyar, no siempre sabe cómo ofrecer ayuda adecuada, por lo que los amigos suelen ser el principal soporte emocional.

Para la sexta pregunta, ¿Qué esperas obtener de una consulta psicológica:

consejos prácticos, apoyo emocional o una solución directa?

Cuando se le pregunta sobre lo que espera obtener en una consulta psicológica, la entrevistada responde: “Espero obtener una solución directa, algo que realmente me ayude a mejorar, una guía concreta para poder manejar lo que siento y cómo puedo avanzar.” Dice que no solo busca consejos, sino también un plan de acción claro que le ayude a comprender sus emociones y resolver sus dificultades.

Para la séptima pregunta, ¿Qué tan útiles crees que son los “check-ins emocionales” que se ven en redes sociales para fomentar conversaciones sobre salud mental?

Sobre los “check-ins emocionales” en redes sociales, la entrevistada opina: “Creo que pueden ser útiles si se usan de forma responsable. En las redes se abren espacios donde las personas pueden ser más sinceras y mostrar lo que están sintiendo, pero siempre debe ser un tema tratado con respeto y con la guía de profesionales.” Sin embargo, menciona que a veces estas prácticas pueden carecer de un verdadero acompañamiento y podría haber el riesgo de que las personas se sientan más confundidas o inseguras si no cuentan con el respaldo adecuado.

Para la octava pregunta, ¿Sientes que las nuevas generaciones manejan mejor su salud mental gracias a la información que hay en Internet?

La entrevistada opina que sí: “Definitivamente las nuevas generaciones tienen más información al alcance sobre salud mental, lo cual les da herramientas para manejar mejor lo que sienten. Además, el acceso a esta información ayuda a romper estigmas y a normalizar las conversaciones sobre salud mental.” Aunque menciona que a veces la sobrecarga de información puede ser contraproducente si no se busca en fuentes confiables.

Para la novena pregunta, ¿Qué hashtags o movimientos digitales

relacionados con salud mental conoces?

En cuanto a hashtags y movimientos digitales, la entrevistada menciona: “He visto el hashtag #SaludMentalEsImportante y #CuidemosNuestraMente, que promueven la conversación sobre la importancia de la salud mental. También sigo algunas cuentas en Instagram que están dirigidas por psicólogos que comparten información útil sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad”.

VIII. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

En los siguientes párrafos del texto vamos a trabajar las representaciones sociales, mitos y creencias, discursos en los medios y las experiencias frente a la atención de la salud mental.

1. Mitos y Creencias sobre la Salud Mental

En relación a los mitos y creencias sobre la salud mental, varios entrevistados coinciden en que la visibilidad de esta temática ha aumentado en la sociedad, especialmente debido al auge de las redes sociales. Sin embargo, a la par de esta mayor visibilidad, también se difunden creencias erróneas. Un entrevistado afirmó: "En las redes sociales se relaciona mucho la salud mental con momentos de descanso, como vacaciones, pero también se habla mucho de la situación del país". Esta afirmación refleja cómo la salud mental es vista como algo influenciado por el contexto social y político, lo que resuena con la teoría de Moscovici (1961) sobre las representaciones sociales, donde los significados de conceptos sociales se construyen a partir del entorno que los rodea.

Por otro lado, varios participantes señalaron que las expresiones como “estar loco” o “necesitar ayuda” a menudo se emplean de manera negativa, lo cual refleja un estigma social. Un entrevistado expresó: "Lo que me parece mal es cuando se dice 'estás loco' como broma. La salud mental no es un tema de risa". Este tipo de comentarios

reflejan una representación estigmatizante sobre los problemas de salud mental, vinculado a la locura o la debilidad, una idea que también se encuentra en los estudios de Goffman (1963) sobre el estigma social.

Sin embargo, no todos los entrevistados comparten una visión tan rígida o simplificada. Algunos jóvenes manifestaron una comprensión más amplia y compleja de la salud mental. Un participante comentó: "Las redes sociales no solo muestran temas emocionales, también reflejan la realidad del país y cómo eso afecta a todos". Esta perspectiva sugiere que la salud mental no es solo un problema individual, sino también colectivo, influido por el contexto social y político, lo cual se alinea con las ideas de Jodelet (1989) sobre la salud mental como un fenómeno socialmente determinado.

En contraste, otros participantes adoptaron una visión más individualista de los problemas emocionales, considerando que estos son aspectos personales que no necesariamente están relacionados con el entorno social o político. Un entrevistado expresó: "Los problemas emocionales son algo de cada uno. La situación del país no tiene nada que ver". Esta respuesta refleja cómo las representaciones sociales de la salud mental pueden variar dependiendo de la percepción individual, en línea con la teoría de Moscovici (1961), que resalta la diversidad de interpretaciones de un mismo concepto dentro de la sociedad.

2. Influencia de las Relaciones Sociales en el Bienestar Mental

En cuanto a la influencia de las relaciones sociales en el bienestar mental, muchos jóvenes coinciden en que las interacciones sociales tienen un impacto directo en su bienestar emocional. Un entrevistado afirmó: "Aprendes de cada lección de vida, aunque tu bienestar no sea el mismo después de cometer un error, eso influye en tu convivencia para el futuro". Esta declaración refleja cómo las relaciones sociales se perciben como una fuente de aprendizaje y crecimiento emocional, lo cual es una

representación comúnmente compartida en el ámbito social, como sostiene Jodelet (1989) en sus estudios sobre las representaciones sociales.

Asimismo, se subrayó la importancia de mantener relaciones que contribuyan positivamente al bienestar emocional. Un entrevistado comentó: "Es muy importante tener personas que aporten y no generen conflicto, porque eso afecta el bienestar". Esta idea resalta la representación social del apoyo emocional, donde se valoran las relaciones que generan paz y bienestar, en línea con lo que Goffman (1963) menciona sobre las relaciones sociales saludables y su impacto en la salud mental.

Sin embargo, también surgieron opiniones que evidencian diferencias en la percepción de las relaciones sociales. Algunos participantes señalaron que las relaciones familiares no siempre son útiles para enfrentar problemas emocionales. Un entrevistado compartió: "Yo no acudí a mi familia porque no creían en la salud mental". Esta afirmación refleja una representación negativa de la familia en relación con la salud mental, percibiéndola como un entorno poco receptivo o comprensivo, una perspectiva que resuena con la teoría de Moscovici (1961) sobre cómo las representaciones sociales pueden influir en las interacciones familiares en cuestiones emocionales.

Por otro lado, hubo quienes creyeron que la familia es una fuente fundamental de apoyo emocional. Un participante expresó: "En mi caso, mi familia siempre estuvo ahí para mí. Su apoyo fue clave en mi proceso". Esta declaración refleja la representación social de la familia como una red de apoyo valiosa durante las crisis emocionales, coincidiendo con lo que Jodelet (1989) argumenta sobre el papel positivo que juegan las relaciones familiares en el bienestar emocional.

3. El Uso de Redes Sociales y Profesionales para Gestionar la Salud Mental

En cuanto al uso de las redes sociales en relación con la salud mental, muchos entrevistados coinciden en que estas plataformas son una herramienta valiosa para

acceder a información sobre el tema. Un entrevistado comentó: "Las redes permiten acceder a mucha información sobre salud mental, hay muchos videos e incluso ayuda profesional". Esta afirmación refleja cómo las redes sociales son vistas como una fuente útil para difundir conocimiento sobre salud mental, aunque también se reconoce que pueden contener información contradictoria, tal como sugiere Moscovici (1961) en sus estudios sobre las representaciones sociales.

Asimismo, la mayoría de los entrevistados considera que acudir a un psicólogo es una decisión positiva y necesaria cuando se enfrenta a dificultades emocionales. Un participante expresó: "Me parece muy importante ir al psicólogo cuando necesitas ayuda". Esta respuesta refleja una representación social favorable hacia el apoyo profesional, valorando la objetividad y el conocimiento de los especialistas, lo que está en línea con la teoría de Jodelet (1989) sobre la importancia de las figuras profesionales en la salud mental.

Sin embargo, también surgieron diferencias notables en cómo los jóvenes se relacionan con las herramientas digitales para la salud mental. Algunos se sienten cómodos buscando ayuda en línea, señalando que las aplicaciones son accesibles y más económicas. Un entrevistado mencionó: "Las aplicaciones en línea me han ayudado mucho porque son accesibles y más económicas". En contraste, otros prefieren la consulta presencial con un profesional. Un participante comentó: "No creo que los psicólogos en línea sean lo mismo que ir a un profesional cara a cara". Estas diferencias reflejan cómo las representaciones sociales sobre las herramientas digitales pueden ser vistas de manera positiva por algunos, pero también con escepticismo por otros, como lo indica Moscovici (1961) sobre las interpretaciones variadas de un mismo fenómeno social.

Otro punto de divergencia es la figura de los influencers en el ámbito de la salud

mental. Algunos jóvenes consideran que es importante ser selectivo al seguir a los creadores de contenido. Un entrevistado expresó: "Es importante saber a quién seguir, porque no todos los creadores de contenido son adecuados para todos". En contraste, otros ven a los influencers como figuras exitosas que pueden ofrecer una perspectiva única sobre la salud mental.

Un participante comentó: "Cuando los influencers hablan de salud mental, me sorprende porque uno los ve como personas exitosas". Estas respuestas muestran cómo las representaciones sociales de los influencers varían: algunos los consideran modelos a seguir, mientras que otros creen que su enfoque sobre la salud mental puede ser superficial, como señala Goffman (1963) sobre la influencia de los estigmas y representaciones sociales en la percepción de las figuras públicas.

4. Visitas a Psicólogos y Acceso a Ayuda Profesional

En cuanto al acceso a la ayuda profesional, muchos entrevistados coinciden en que sigue siendo un privilegio económico. Un entrevistado mencionó: "Es un privilegio poder pagar una consulta semanal, muchas personas no tienen acceso". Esta afirmación refleja cómo la representación social de la salud mental está vinculada con la accesibilidad económica, una idea que Moscovici (1961) aborda en sus estudios sobre cómo las representaciones sociales están determinadas por factores socioeconómicos.

Asimismo, se destacó que la ayuda profesional debería ser accesible para todos, independientemente de su situación económica. Un participante comentó: "No todo el mundo tiene acceso a un psicólogo, y eso es un problema". Este comentario subraya una representación social de la desigualdad en el acceso a la salud mental, lo que sigue siendo un tema de debate y relevancia social, como lo señala Jodelet (1989) sobre las disparidades en el acceso a recursos de salud mental.

Sin embargo, también se perciben diferencias en las preferencias sobre con

quién acudir para recibir apoyo emocional. Algunos entrevistados prefieren buscar la ayuda de un profesional, mientras que otros optan por hablar con amigos cercanos. Un entrevistado expresó: "Prefiero hablar con un psicólogo porque no está en la facultad de juzgarme", mientras que otro dijo: "Si se trata de algo leve, prefiero hablar con un amigo porque me entiende mejor".

Estas diferencias reflejan la representación social de la intimidad y el apoyo emocional, que varía según la experiencia personal y la confianza de cada individuo, como también señala Goffman (1963) en su trabajo sobre las relaciones sociales y el estigma.

5. Percepción de los Profesionales en Salud Mental y su Comprensión de los Problemas de los Jóvenes

En general, los entrevistados coinciden en que los profesionales de la salud mental deben ser capaces de escuchar y comprender las experiencias de los jóvenes. Un participante afirmó: "Cuando te especializas en jóvenes, tienes que escuchar y entender, porque cada caso es diferente". Esta afirmación refleja una representación social positiva del profesional de la salud mental, viéndolo como alguien con la capacidad de empatizar y comprender, más allá de la autoridad o la rigidez que tradicionalmente se asocia con la figura del terapeuta, como sostiene Moscovici (1961) en sus estudios sobre representaciones sociales.

Además, otro entrevistado señaló: "Es importante que los psicólogos no sean autoritarios, porque los jóvenes no siempre van a aceptar consejos que se les den de forma impuesta". Este comentario destaca la representación social de los psicólogos como figuras que deben facilitar el entendimiento mutuo y construir una relación de confianza, en lugar de imponer soluciones desde una postura de poder, lo que está en línea con las ideas de Goffman (1963) sobre la interacción social y el rol del profesional

en el contexto de la salud mental.

Sin embargo, también existen diferencias en cómo algunos jóvenes perciben la efectividad de los profesionales en comprender completamente sus problemas emocionales. Un entrevistado expresó: "A veces siento que no entienden del todo lo que estamos pasando, como si solo te dieran una receta sin entrar en detalles". Esta respuesta sugiere una representación social de los profesionales como figuras que, aunque especializadas, a veces son percibidas como distantes o no completamente comprensivas de las complejidades emocionales que enfrentan los jóvenes, lo que resuena con las observaciones de Jodelet (1989) sobre las expectativas que se tienen de los profesionales de la salud mental.

En contraste, otro entrevistado opinó: "Creo que los psicólogos entienden porque han sido entrenados específicamente para ayudarnos". Este comentario refuerza la idea de que la formación profesional es clave para brindar un acompañamiento adecuado, asociando a los psicólogos con un conocimiento profundo y especializado sobre las problemáticas emocionales de los jóvenes, lo que se alinea con la teoría de Moscovici (1961) sobre la confianza en la expertise profesional.

6. El Impacto de los Influencers y Creadores de Contenido que Hablan Abiertamente de la Salud Mental

La mayoría de los entrevistados reconoce que el hecho de que los influencers hablen sobre salud mental tiene un impacto significativo en la normalización del tema. Un entrevistado comentó: "Es impactante porque ves a un influencer que aparentemente lo tiene todo y te das cuenta de que también pueden tener problemas emocionales". Esta declaración refleja cómo la representación social de los influencers puede ser vista como una forma de visibilizar los problemas emocionales y reducir el estigma asociado, un punto que Goffman (1963) señala en su trabajo sobre el estigma y las

representaciones sociales.

Además, un entrevistado destacó: "Es importante saber a quién seguir, porque no todos los creadores de contenido son adecuados para todos". Esta respuesta refleja una representación social crítica sobre el contenido que circula en las redes sociales, reconociendo que, aunque algunos influencers son útiles, otros pueden promover soluciones superficiales o incorrectas. Este tipo de reflexión es coherente con lo que Moscovici (1961) menciona sobre cómo las representaciones sociales permiten una visión matizada de las influencias sociales.

Sin embargo, algunos jóvenes no están completamente convencidos de la utilidad de los influencers en temas de salud mental. Un entrevistado expresó: "No sé si un influencer puede ayudar realmente con temas de salud mental, tal vez solo lo hacen para ganar seguidores". Esta crítica refleja una representación social escéptica sobre la autenticidad de los influencers, sugiriendo que su interés en la salud mental podría ser más comercial que genuino, algo que Jodelet (1989) podría interpretar como una desconfianza en las motivaciones detrás de los discursos sociales.

Por otro lado, otro entrevistado opinó: "Creo que ver a alguien que tiene tanto alcance hablar de lo que pasa, ayuda a muchas personas a sentirse menos solas". Esta afirmación resalta una representación social positiva de los influencers, viéndolos como figuras accesibles que logran conectar con una audiencia más amplia, sirviendo como modelos de identificación para aquellos que enfrentan problemas emocionales similares. Esto coincide con la idea de Moscovici (1961) sobre cómo las representaciones sociales se construyen a través de la identificación con figuras públicas que tienen una gran visibilidad.

7. Uso de Herramientas Digitales para Gestionar la Salud Mental

En general, la mayoría de los entrevistados considera que las herramientas

digitales, como aplicaciones móviles y contenido en redes sociales, son útiles para gestionar la salud mental. Un participante comentó: "Existen muchas aplicaciones y videos que ayudan a gestionar la salud mental, son fáciles de encontrar". Esta afirmación refuerza la representación social positiva sobre la accesibilidad de la salud mental a través de plataformas digitales, las cuales facilitan el acceso a información y recursos, una idea que Jodelet (1989) discute al abordar cómo las representaciones sociales hacen que los recursos digitales sean cada vez más valorados en la sociedad.

Además, otro entrevistado mencionó: "Las aplicaciones en línea me parecen buenas porque son económicas y accesibles para los que no tienen dinero para ir al psicólogo". Este comentario refleja cómo la representación social de las herramientas digitales puede ser percibida como una alternativa útil y asequible, especialmente en contextos donde la ayuda profesional directa es inaccesible, lo cual coincide con lo que Moscovici (1961) plantea sobre la democratización del acceso a la salud mental a través de tecnologías accesibles.

Sin embargo, no todos los jóvenes ven las herramientas digitales como la mejor opción. Algunos prefieren métodos más tradicionales y consideran que la interacción cara a cara es más efectiva. Un entrevistado expresó: "Prefiero hablar con un psicólogo en persona, creo que la interacción cara a cara es más efectiva". Esta respuesta refleja una representación social más conservadora, que asocia la atención en línea con una menor calidad comparada con la atención presencial, una visión que Goffman (1963) podría asociar con el estigma sobre las formas menos convencionales de recibir apoyo emocional.

En contraste, otros entrevistados consideran que las herramientas digitales son incluso más efectivas que las consultas tradicionales. Un joven comentó: "Yo me siento más cómodo buscando ayuda en línea, las herramientas son anónimas y no tengo que

enfrentarme a la presión de estar cara a cara con alguien". Esta afirmación ilustra cómo las representaciones sociales sobre la digitalización de la salud mental pueden ser vistas como más inclusivas, permitiendo a los usuarios gestionar su bienestar de una manera más privada y controlada, como Jodelet (1989) señala sobre la flexibilidad que ofrecen las plataformas digitales para los jóvenes.

8. Visitas a Psicólogos a Través de la Universidad y Acceso a la Ayuda Profesional

En cuanto a la disponibilidad de servicios de salud mental dentro de las universidades, varios entrevistados mencionaron que la oferta es limitada o no cumple con sus expectativas. Un entrevistado afirmó: "Nunca he tenido una sesión con un psicólogo de la universidad, aunque cada profesor tiene su propia forma de enseñar". Esta respuesta refleja una representación social negativa sobre la eficacia de los servicios universitarios en términos de salud mental, viéndolos como insuficientes o poco especializados, como lo sugiere Moscovici (1961) en su trabajo sobre las representaciones sociales que emergen a partir de la experiencia colectiva de los individuos.

Además, muchos participantes consideraron que la ayuda profesional debería ser más accesible. Un entrevistado comentó: "El acceso a la terapia es muy limitado. La gente tiene que esperar mucho tiempo o no puede pagar". Este comentario subraya la representación social de la salud mental como un servicio exclusivo, difícil de acceder para ciertos sectores de la población, una preocupación que Goffman (1963) discute en relación con las barreras sociales y económicas que existen para acceder a servicios de salud mental.

Sin embargo, también hubo diferencias en cómo los entrevistados perciben el tipo de apoyo emocional que deberían recibir. Mientras que algunos consideran que la

ayuda debe ser profesional y privada, otros prefieren recurrir a amigos y familiares. Un entrevistado comentó: "Si necesito apoyo emocional, prefiero hablar con mis amigos, porque se sienten más cercanos". En contraste, otro expresó: "Si fuera un problema más grave, acudiría a un psicólogo sin dudarlo".

Estas respuestas reflejan la representación social de la salud mental como algo que se maneja de manera diferente dependiendo de la gravedad del problema y de la relación de confianza con los demás, un punto que Jodelet (1989) aborda al destacar cómo las representaciones sociales varían según la naturaleza del problema y el contexto personal de cada individuo.

9. Resultados de la Atención Psicológica y Motivación para Buscar Ayuda

La mayoría de los entrevistados coinciden en que la motivación principal para buscar ayuda profesional está vinculada al deseo de mejorar su bienestar. Un entrevistado destacó: "No me gusta estar mal, creo que mi motivación soy yo". Esta declaración refleja una representación social autónoma de la salud mental, donde los jóvenes asumen la responsabilidad de su bienestar y buscan activamente soluciones cuando los problemas emocionales se vuelven abrumadores, lo que Moscovici (1961) describe como una tendencia a responsabilizarse de la propia salud mental en el contexto de las representaciones sociales.

Además, otro participante opinó: "Lo que me motivaría es no poder salir de un problema que me cause caos en mi vida diaria". Este testimonio muestra una representación social de la salud mental como un proceso donde los individuos, al sentirse incapaces de manejar una crisis emocional, reconocen la necesidad de ayuda externa. Este punto refuerza la idea de que la intervención profesional es vista como una solución cuando la situación se vuelve insostenible, un concepto que Jodelet (1989) discute al hablar sobre las representaciones sociales en momentos de crisis.

Sin embargo, algunos participantes presentan un enfoque diferente, sugiriendo que solo recurrirían a la ayuda profesional en circunstancias extremas. Un entrevistado mencionó: "Solo buscaría ayuda profesional si no pudiera manejar más la situación". Esto muestra que, en ciertos casos, hay una representación social de la salud mental que implica que la ayuda profesional es vista como una última opción, válida solo cuando la persona ya no puede lidiar con la situación por sí misma, lo que Goffman (1963) analiza en su trabajo sobre la percepción de los problemas de salud mental como algo que debe ser resuelto solo en casos graves.

En contraste, otro entrevistado expresó: "Me motiva saber que un profesional puede darme las herramientas necesarias para gestionarlo mejor". Aquí, la representación social de la ayuda profesional se percibe como una herramienta preventiva, algo a lo que se debe acudir de manera proactiva, en lugar de esperar que los problemas se agraven. Esta idea, que Moscovici (1961) también aborda, subraya la importancia de la intervención temprana y cómo las representaciones sociales pueden promover la búsqueda de ayuda antes de que la situación se vuelva insostenible.

10. Apoyo de Amigos y Familiares en Salud Mental

Varios entrevistados destacan el valor del apoyo social y familiar en momentos difíciles. Un joven comentó: "Tengo una buena red de apoyo, siempre pendientes, y aunque no soy tan abierta, sé que están allí cuando los necesito". Esta respuesta ilustra la representación social del apoyo familiar y social como fundamental para el bienestar emocional, mostrando cómo las personas recurren a sus círculos cercanos para manejar problemas emocionales, incluso cuando no buscan ayuda profesional. Este tipo de apoyo es visto como un recurso crucial para la gestión de la salud mental, como Goffman (1963) señala en su análisis sobre las redes sociales de apoyo.

Además, otro entrevistado mencionó: "El apoyo de la familia es muy importante,

especialmente si no tienes la confianza para hablar con un profesional". Este testimonio refuerza la idea de que las relaciones cercanas, como las familiares y de amigos, tienen un papel central en el bienestar emocional. La presencia de estas redes cercanas es vista como un factor que alivia el peso de los problemas emocionales, lo cual también es discutido por Jodelet (1989), quien resalta la importancia del apoyo social para el bienestar general.

Sin embargo, algunos jóvenes sienten que, en ciertos casos, el apoyo de amigos y familiares no es suficiente. Un participante expresó: "Es difícil hablar de salud mental con la familia, porque no siempre entienden lo que está pasando". Esto refleja una representación social negativa sobre el apoyo familiar en cuanto a la salud mental, sugiriendo que no todos los jóvenes pueden contar con su círculo cercano para recibir el apoyo emocional adecuado, como lo señala Moscovici (1961) cuando aborda las barreras sociales para el manejo de la salud mental.

En contraste, otro entrevistado enfatizó: "Mis amigos son muy empáticos, siempre me apoyan sin juzgarme". Esta declaración muestra cómo algunas personas tienen una representación social positiva de los amigos como aliados clave en la gestión de la salud mental, con la capacidad de brindar apoyo incondicional. Como Goffman (1963) sugiere, la empatía de los amigos puede ser un factor fundamental para el bienestar emocional, ofreciendo un refugio en momentos difíciles.

11. Qué Esperan de una Consulta Psicológica: Consejos, Apoyo Emocional o Solución Directa

Los entrevistados coinciden en que, en una consulta psicológica, la prioridad es recibir apoyo emocional y herramientas para gestionar las emociones. Un joven afirmó: "Lo principal es que me escuchen y me den herramientas para gestionar mi vida mejor". Esta respuesta refleja una representación social de la consulta psicológica como un

espacio para la escucha activa y el desarrollo de estrategias prácticas que permitan a los jóvenes manejar sus emociones y situaciones de vida, un concepto que Jodelet (1989) destaca al abordar el papel de los profesionales de la salud mental como guías para el manejo emocional.

Asimismo, otro participante destacó: "Espero que el psicólogo me dé consejos prácticos y apoyo durante la sesión". Esta opinión refleja una representación social de la terapia como una forma de proporcionar soluciones tangibles y apoyo emocional que permita a los pacientes mejorar su situación emocional de manera concreta. Moscovici (1961) también señala cómo las personas tienden a asociar la terapia con la entrega de herramientas prácticas para mejorar el bienestar emocional.

Sin embargo, algunos entrevistados consideran que la terapia debería ir más allá del apoyo emocional y brindar una solución directa. Un participante comentó: "Espero que me den una solución directa, porque a veces siento que hablar no es suficiente". Esta postura refleja una representación social más práctica y directa de la terapia, en la que se espera una intervención concreta para resolver los problemas emocionales, lo cual se alinea con lo que Goffman (1963) discute respecto a la necesidad de respuestas inmediatas y eficaces en la salud mental.

En contraste, otro entrevistado opinó: "No me importa tanto la solución directa, prefiero que el psicólogo me ayude a entenderme mejor". Esta respuesta resalta una representación social introspectiva de la terapia, en la que se valora el proceso de autocomprensión y el apoyo emocional por encima de la búsqueda de soluciones inmediatas, una idea que Jodelet (1989) también aborda al discutir cómo las personas pueden ver la terapia como un espacio de reflexión personal.

12. Check-ins Emocionales en Redes Sociales y su Utilidad

En general, varios entrevistados están de acuerdo en que los "check-ins

emocionales" que se ven en redes sociales son útiles para fomentar la conversación sobre salud mental. Un participante destacó: "Creo que pueden ser una gran herramienta para identificar lo que estás sintiendo". Esta respuesta resalta cómo los check-ins emocionales ayudan a las personas a identificar sus emociones y, en última instancia, a reconocer la importancia de hablar sobre ellas.

Esta representación social positiva de los check-ins refleja una percepción de estos como un medio para desestigmatizar los problemas emocionales y abrir un espacio para la reflexión y el apoyo, como lo señala Moscovici (1961) al abordar las representaciones sociales de las prácticas que favorecen la comunicación.

Otro entrevistado comentó: "Los check-ins emocionales en redes sociales ayudan a hacer visible lo que todos podemos estar sintiendo, lo cual me parece útil". Este testimonio resalta cómo los check-ins en las plataformas digitales pueden proporcionar una sensación de validación y apoyo colectivo, lo que promueve una representación social colectiva de la salud mental, donde la experiencia emocional compartida reduce el aislamiento. Jodelet (1989) también menciona cómo las representaciones sociales colectivas de la salud mental pueden fomentar el sentido de pertenencia y apoyo mutuo.

Por otro lado, algunos entrevistados no están completamente convencidos de la eficacia de los check-ins emocionales en las redes sociales. Un participante expresó: "No creo que un simple check-in en redes sociales pueda hacer una gran diferencia. A veces solo es una moda". Este punto de vista refleja una representación social negativa, donde el entrevistado percibe los check-ins emocionales como algo superficial y potencialmente trivial, más relacionado con una tendencia de moda que con una práctica útil para el bienestar emocional. Goffman (1963) sugiere que algunas representaciones sociales pueden asociar prácticas de bienestar con una superficialidad que no genera un

cambio real.

En contraste, otro entrevistado mencionó: "Aunque algunos los tomen como moda, puede ayudar a empezar una conversación y a crear conciencia". Este testimonio refleja una representación social dual, donde, aunque la iniciativa sea vista como algo superficial por algunos, otros la valoran como un punto de partida importante para conversaciones más profundas sobre salud mental. Moscovici (1961) también aborda cómo ciertos fenómenos sociales, aunque inicialmente vistos como superficiales, pueden abrir espacios para la reflexión y el cambio social.

13. Uso de Información en Internet y su Impacto en la Salud Mental

La mayoría de los entrevistados están de acuerdo en que las nuevas generaciones tienen un mejor manejo de su salud mental gracias al acceso a información en internet. Un entrevistado afirmó: "Las nuevas generaciones tienen más acceso a recursos en línea, como artículos, videos, foros y terapias digitales, lo que les ayuda a ser más conscientes de su salud mental". Esta opinión refleja una representación social de internet como una herramienta positiva para la educación y la gestión de la salud mental, facilitando el acceso a recursos que antes no estaban disponibles, algo que Jodelet (1989) destaca al hablar sobre el papel de los medios de comunicación en la construcción de representaciones sociales.

Otro participante comentó: "El contacto con la información de internet permite a las personas conocer más sobre los problemas emocionales, reducir el estigma y encontrar apoyo". Esta declaración refuerza la idea de que internet ha democratizado el acceso a la información sobre salud mental y ha contribuido a la creación de una representación social colectiva más empática y abierta sobre los problemas emocionales. Moscovici (1961) también menciona cómo las representaciones sociales colectivas pueden cambiar a medida que la información se hace más accesible y las

actitudes sociales se vuelven más inclusivas.

A pesar de estos beneficios, algunos entrevistados expresan preocupaciones sobre la calidad de la información que circula en línea. Un joven comentó: "No toda la información que encuentras en internet es confiable, y a veces puede llevar a malentendidos o a prácticas incorrectas". Este punto de vista refleja una representación social cautelosa de la información en internet, destacando los peligros de la desinformación y el riesgo de que los usuarios adopten enfoques no profesionalmente respaldados, algo que Goffman (1963) señala al abordar las representaciones sociales que subrayan la desconfianza ante ciertas fuentes de información.

Sin embargo, otro entrevistado señala: "Internet es solo una herramienta más, no reemplaza el apoyo de un profesional, pero puede ser útil como complemento". Este comentario refleja una representación social equilibrada, donde la tecnología y las plataformas digitales se ven como una herramienta complementaria, pero no sustituta, de la ayuda profesional y el apoyo personal en temas de salud mental. Moscovici (1961) también sostiene que, aunque las representaciones sociales puedan ver las nuevas herramientas como útiles, siguen existiendo límites sobre su efectividad y sustitución.

14. Hashtags y Movimientos Digitales Relacionados con la Salud Mental

La mayoría de los entrevistados no están muy familiarizados con los hashtags o movimientos digitales específicos relacionados con la salud mental. Un entrevistado dijo: "No conozco muchos hashtags relacionados con salud mental". Esta falta de conocimiento puede reflejar una representación social de la salud mental digital que aún no está completamente arraigada entre ciertos grupos de jóvenes, posiblemente por la falta de visibilidad o la presencia limitada de estos movimientos en su entorno, como señala Jodelet (1989) al hablar de la influencia de los medios en la construcción de representaciones sociales.

Otro joven mencionó: "Cada movimiento es específico para el problema que se necesita, pero lo más importante es encontrar una mejora personal". Esta respuesta refleja la idea de que los hashtags y movimientos digitales son útiles de manera individualizada, y su representación social se basa en la creencia de que la salud mental es un proceso personal que depende de cada experiencia y contexto, algo que Moscovici (1961) también resalta cuando aborda cómo las representaciones sociales se adaptan a la experiencia individual y colectiva.

A pesar de que la mayoría de los entrevistados no están familiarizados con estos movimientos, un joven expresó: "Conozco algunos movimientos como #SelfCare o #MentalHealthAwareness, y creo que ayudan a crear más conciencia". Este comentario indica que algunos entrevistados sí reconocen el impacto positivo de los movimientos digitales y su capacidad para generar conciencia y visibilidad sobre la importancia de cuidar la salud mental. Esta representación social positiva de los movimientos digitales, en la que se ve el potencial de generar cambios en la conciencia colectiva, resuena con lo que Goffman (1963) menciona sobre el poder de la visibilidad para desestigmatizar temas sociales.

Sin embargo, otro entrevistado indicó: "A veces siento que esos movimientos son solo para llamar la atención y no tienen un impacto real". Este punto de vista refleja una representación social escéptica sobre los movimientos digitales, sugiriendo que algunos consideran estos hashtags como un esfuerzo vacío que no conduce a un cambio real en las actitudes hacia la salud mental, una perspectiva que Jodelet (1989) reconoce al discutir cómo algunas representaciones sociales pueden ser más críticas o desconfiadas ante movimientos que parecen superficiales.

Mitos y creencias

En cuanto a los mitos y creencias, se observó que muchos participantes todavía

cargan con nociones erróneas sobre la salud mental. Por ejemplo, varios entrevistados expresaron que la salud mental es vista como algo menos importante o incluso innecesario en sus comunidades y familias, lo que va en contra de lo que establecen las teorías contemporáneas sobre la importancia de la salud mental en el bienestar general. Una participante mencionó: "Mis padres no creen mucho en los psicólogos y en cuanto a mis amigos ellos dicen que cualquier cosa les llame y me escuchan si tengo problemas". Esto refuerza la noción de que la salud mental sigue siendo un tema tabú, donde la ayuda profesional aún se percibe con escepticismo, especialmente en generaciones más viejas.

La teoría psicosocial nos habla sobre cómo las creencias sobre la salud mental son influidas por contextos socioculturales, donde existen presiones familiares o comunitarias que refuerzan la estigmatización de aquellos que buscan apoyo profesional. En este sentido, otro participante expresó: "Las generaciones anteriores creen que poner de parte es suficiente y que la salud mental es una excusa", lo que pone en evidencia un enfoque paternalista y poco informado sobre las necesidades emocionales de las personas. Estas creencias son un reflejo de cómo las normas sociales y culturales condicionan el acceso y la validación de la salud mental.

Experiencias y reflexión personal

Las experiencias personales de los participantes también reflejan una lucha interna entre la necesidad de hablar de sus emociones y las barreras impuestas por su entorno. Un participante comentó: "Yo podría decir que siento que el nivel de apoyo en esos momentos por parte de amigos y familiares es alto, además de comprensivo y sin juicio". Esto refleja la importancia de tener una red de apoyo que ayude a reducir el estigma y promueva la aceptación de los problemas emocionales. De acuerdo con la teoría, el apoyo social es un determinante clave en la salud mental, ya que actúa como

un factor protector frente a situaciones de estrés y adversidad.

Sin embargo, otros participantes reconocieron que sus experiencias de salud mental han estado marcadas por la incomprensión o el juicio de los demás, especialmente dentro de sus familias. Un ejemplo de ello es una respuesta que dice: "Me he sentido acompañada de parte de amigos, con lo que respecta a mi familia aún siento que me juzgan y por eso prefiero no hablarlo". Esto resalta la importancia de la intervención en el entorno familiar, dado que las experiencias de rechazo o incomprensión pueden perpetuar el aislamiento y agravar los problemas de salud mental.

Desde el punto de vista teórico, los factores familiares y la interacción con el entorno social juegan un papel crucial en la construcción de la identidad emocional de los individuos. En este contexto, los modelos de intervención psicosocial deberían centrarse en sensibilizar tanto a los individuos como a las familias sobre la importancia de un apoyo emocional genuino y sin juicios.

El análisis de las respuestas de los participantes, a la luz de la teoría psicosocial, muestra que la salud mental sigue siendo un tema de difícil abordaje debido a los mitos y creencias arraigadas en la sociedad. Estos mitos, como la idea de que los problemas emocionales deben ser manejados internamente o que la salud mental no es tan importante como la salud física, constituyen barreras significativas para el acceso a la ayuda profesional. Además, las experiencias personales reflejan tanto el apoyo como el juicio que las personas reciben de sus círculos cercanos, lo que afecta su disposición para buscar ayuda y hablar abiertamente sobre sus problemas emocionales.

La teoría destaca que el cambio en la percepción de la salud mental debe ser integral, abarcando tanto el ámbito individual como el familiar y social. Las intervenciones deben trabajar en reducir el estigma, mejorar la comprensión sobre la

salud mental y crear redes de apoyo que sean inclusivas y libres de juicio. De esta manera, los participantes podrán superar las barreras que aún existen en torno a la salud mental y acceder a los recursos necesarios para su bienestar emocional.

IX. JUSTIFICACIÓN

La salud mental es un tema crítico en el bienestar de los jóvenes universitarios, especialmente en contextos urbanos como Quito, donde las presiones académicas y sociales tienen un impacto significativo en el desarrollo emocional de los estudiantes. A pesar de la creciente visibilidad de los trastornos de salud mental entre los jóvenes, persisten barreras económicas, sociales y culturales que dificultan el acceso a los servicios de atención profesional. Según estadísticas recientes, el 28% de los jóvenes de 18 a 24 años en Ecuador presentan algún tipo de trastorno emocional, como ansiedad o depresión, pero menos de la mitad busca ayuda debido a las barreras mencionadas.

Este proyecto de intervención se propuso no solo abordar estas dificultades, sino también generar conciencia sobre la importancia de la salud mental, ofreciendo herramientas de autocuidado y recursos informativos y terapéuticos en contextos donde el estigma sigue siendo un desafío.

El propósito fundamental del proyecto fue sensibilizar a los jóvenes sobre la relevancia de cuidar su salud mental y proporcionarles los recursos necesarios para que pudieran mejorar su bienestar emocional, en un entorno menos estigmatizado. A través de la identificación de las representaciones sociales que los jóvenes universitarios tienen sobre la salud mental, se busca crear un modelo de intervención integral que pueda ser replicado en otros contextos.

Esta investigación permitirá comprender las percepciones que los estudiantes tienen sobre la salud mental y, en base a estos resultados, promover una atención más accesible y ajustada a sus realidades y necesidades.

En este sentido, el impacto del proyecto se ha medido no solo en términos de la mejora del bienestar individual de los participantes, sino también en su contribución al ámbito social y educativo, fomentando una mayor comprensión del tema en la población general y promoviendo la integración de la salud mental en las agendas de bienestar de las instituciones académicas.

A nivel clínico, también se alentó a los participantes a buscar apoyo profesional cuando fuera necesario, contribuyendo así a disminuir el estigma asociado a la búsqueda de ayuda.

Este enfoque integral, basado en la identificación de representaciones sociales y las necesidades de los jóvenes, abre nuevas posibilidades para que la salud mental sea considerada una prioridad en diversas áreas de intervención, tanto a nivel educativo como comunitario.

X. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.

La caracterización de los participantes en el proyecto de intervención reveló una muestra diversa en términos de edad, género y contexto socioeconómico. Los participantes incluyeron principalmente jóvenes adultos y adolescentes, con una mayor representación de mujeres que de hombres.

Muchos de los participantes pertenecen a comunidades urbanas y suburbanas, aunque también hubo presencia de individuos de áreas rurales. En cuanto a su nivel educativo, la mayoría se encontraba en niveles de educación media o superior, lo que sugiere una cierta familiaridad con temas relacionados con la salud mental, aunque no necesariamente con el acceso o la comprensión profunda de estos conceptos.

Además, los participantes presentaron diferentes niveles de conocimiento y apertura respecto a la salud mental, variando entre aquellos que ya habían buscado apoyo profesional y aquellos que aún se encontraban en proceso de desmitificar y

normalizar estos temas en su entorno social y familiar.

Los beneficiarios de este proyecto fueron principalmente jóvenes, estudiantes universitarios y preuniversitarios, de entre 16 y 25 años, quienes enfrentaban diferentes grados de dificultad en cuanto a su salud mental. Estos individuos provienen de diversos contextos socioeconómicos, lo que refleja la amplia variedad de barreras que existen para acceder a servicios adecuados de apoyo psicológico.

Muchos de los participantes provienen de familias con escasos recursos económicos, lo que ha dificultado que busquen ayuda profesional fuera del ámbito educativo o comunitario.

En términos de género, se observó una mayor participación de mujeres, lo cual podría estar relacionado con una mayor disposición hacia la apertura emocional y la búsqueda de ayuda, comparado con los hombres, quienes a menudo enfrentan más barreras relacionadas con los estigmas de la salud mental. Además, los beneficiarios de este proyecto han mostrado un alto nivel de interés en conocer más sobre salud mental y en integrar prácticas de autocuidado emocional en su vida diaria.

Sin embargo, se identificaron ciertos obstáculos, como la falta de información precisa y la escasez de recursos accesibles, lo que dificultaba el pleno aprovechamiento de las oportunidades ofrecidas.

La intervención permitió que los beneficiarios tuvieran un espacio donde pudieran expresar sus preocupaciones, reflexionar sobre su bienestar emocional y recibir herramientas que les ayudarán a manejar sus emociones de manera más saludable. En general, los participantes fueron beneficiarios activos del proyecto, mostrando mejoras significativas en su comprensión de la salud mental y en su disposición para buscar ayuda cuando fuera necesario.

XI. INTERPRETACIÓN

A través de las entrevistas realizadas a estudiantes universitarios de Quito, se identificaron diversas representaciones sociales relacionadas con la salud mental, que abarcan tanto creencias individuales como influencias de los medios, así como las experiencias personales de los entrevistados con la atención psicológica. A continuación, se desglosan los objetivos específicos y cómo se sustentan las respuestas obtenidas, además de las inferencias que se pueden hacer de cada tema.

1. Reconocer mitos y creencias alrededor de la salud mental

Una de las representaciones sociales más persistentes sobre la salud mental, identificada en las entrevistas, es la estigmatización asociada a los trastornos mentales. Mitos como "estar loco" o "necesitar ayuda" se siguen utilizando de manera peyorativa, reflejando una resistencia cultural a tratar la salud mental como un tema legítimo y relevante. Este fenómeno es consistente con los hallazgos de Goffman (1963) sobre el estigma, quien argumenta que las personas con trastornos mentales suelen ser etiquetadas de forma negativa, lo que contribuye a su marginación social. La expresión "todos necesitamos ayuda para combatir síntomas de depresión y ansiedad", mencionada por uno de los entrevistados, subraya el esfuerzo por desestigmatizar la salud mental post-pandemia, aunque esta actitud sigue estando lejos de ser universalmente aceptada.

El uso de términos despectivos como "loco" o la trivialización de problemas graves a través de memes en redes sociales refleja lo que Foucault (1961) describe como el proceso histórico de exclusión de los individuos con problemas mentales de la sociedad, un fenómeno que persiste en la actualidad. A pesar de los esfuerzos por visibilizar la salud mental, persisten representaciones sociales que impiden una comprensión más profunda de la salud mental, lo que limita su aceptación social.

La pandemia contribuyó, como indican los entrevistados, a una mayor visibilidad de los trastornos emocionales, pero también a una sobreexposición mediática que ha fomentado la banalización del tema. Sin embargo, en círculos más cercanos, se observa una tendencia a tratar la salud mental de manera más natural y sin tantas barreras. Este contraste refleja una tensión entre los avances en la discusión pública y las limitaciones de los discursos populares sobre salud mental, que continúan minimizando su gravedad (Link & Phelan, 2001).

2. Describir los discursos de los medios con relación a la salud mental

Los medios de comunicación, especialmente las redes sociales, desempeñan un papel crucial en la creación y difusión de representaciones sociales sobre la salud mental. En las entrevistas, los participantes destacaron que plataformas como Instagram, TikTok y Twitter han facilitado una mayor normalización de las conversaciones sobre salud mental, lo cual es un fenómeno documentado por autores como Castells (2009), que argumentan que las redes sociales permiten la creación de espacios de comunicación horizontales donde se visibilizan temas antes marginalizados. Sin embargo, también se mencionó la tendencia a la banalización del tema, como se observa en la superficialidad de ciertas publicaciones que no profundizan en las complejidades del tema.

Un entrevistado comentó: "Las redes sociales ayudan a que los jóvenes puedan expresarse sobre su salud mental de una forma más libre", lo que refleja el impacto positivo de las redes en la democratización de la conversación sobre la salud mental. De acuerdo con las teorías de la comunicación, como las propuestas por McLuhan (1964), los medios permiten que los individuos se expresen y se conecten en una dimensión global, lo que refuerza la idea de que las redes sociales tienen un potencial liberador.

Sin embargo, algunos entrevistados también señalaron que la simplificación del

tema, por parte de influencers y creadores de contenido, puede generar representaciones distorsionadas, lo que contribuye a una comprensión superficial de los problemas emocionales. En este sentido, los estudios sobre los efectos de los medios en la construcción de la realidad social (Hall, 1980) sugieren que los medios no solo informan, sino que también construyen representaciones que pueden influir en las actitudes y comportamientos de los individuos. Así, las redes sociales, aunque amplían el acceso a información, también pueden promover enfoques simplificados que no siempre abordan la profundidad de los problemas de salud mental.

3. Analizar las experiencias relacionadas a la atención en salud mental

En cuanto a la experiencia de los jóvenes con la atención en salud mental, se evidencian contrastes en las respuestas, lo que refleja un acceso desigual a los servicios. Aunque muchos mencionaron la facilidad de acceder a consultas virtuales, un entrevistado afirmó: "Es muy accesible para cualquiera porque se lo puede realizar virtualmente". Esta afirmación está en línea con la idea de que la tecnología ha democratizado el acceso a la atención psicológica, lo cual ha sido destacado por estudios sobre telemedicina en salud mental (Anderson et al., 2014). No obstante, a pesar de esta accesibilidad virtual, sigue existiendo una barrera económica significativa, lo que impide que muchos jóvenes reciban atención constante.

Los participantes señalaron que, aunque existen opciones económicas, los costos de las consultas frecuentes siguen siendo un desafío. Esto subraya una desigualdad estructural en el acceso a la salud mental que, según los estudios de Marmot (2005), está vinculada a la distribución desigual de los recursos en la sociedad. Si bien la tecnología ha mejorado la disponibilidad de la atención, la brecha económica sigue siendo un obstáculo significativo. En este sentido, la noción de "acceso equitativo" a la salud mental, propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2013), se ve comprometida

por las limitaciones financieras que persisten en las realidades de muchos jóvenes.

La discrepancia entre las opciones accesibles y las barreras económicas refleja una contradicción en las representaciones sociales de la salud mental: aunque se promueve la búsqueda de ayuda, las dificultades económicas siguen siendo un factor limitante para acceder a un tratamiento adecuado. Esta brecha refleja lo que Bourdieu (1984) llama el capital social y cultural, en el que los individuos con mayores recursos tienen una ventaja en la búsqueda de atención y apoyo, mientras que aquellos en condiciones económicas más precarias siguen estando excluidos de la posibilidad de recibir el acompañamiento adecuado.

XII. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE

A lo largo del proyecto de intervención y la práctica de investigación, se aprendieron varias lecciones significativas que refuerzan las enseñanzas adquiridas en la formación académica en el ámbito psicosocial. En primer lugar, la importancia de contextualizar las problemáticas de salud mental fue una de las lecciones clave. A través de la práctica, se logró comprender la diversidad de factores que influyen en la salud emocional de los individuos, como la cultura, la accesibilidad a recursos, y las diferencias generacionales.

La formación académica en psicología permitió integrar teorías y enfoques que ayudan a abordar la salud mental no solo desde un enfoque clínico, sino también desde perspectivas más comunitarias, accesibles y adaptadas a las realidades sociales y económicas de cada grupo poblacional. La relevancia de la escucha activa, el acompañamiento emocional y la sensibilización en la salud mental se consolidó durante el trabajo de campo, lo que permitió afianzar competencias clave para las intervenciones psicosociales. La experiencia práctica destacó cómo estas competencias se traducen en un cambio real en la manera en que los individuos perciben y gestionan su salud mental.

Entre las experiencias positivas, una de las más relevantes fue el desarrollo de herramientas accesibles, como recursos digitales y guías educativas, que permitieron a los beneficiarios adquirir conocimientos y estrategias para manejar sus emociones. Este aspecto fue fundamental al buscar reducir el estigma que, como se mencionó en la tesis, sigue siendo una barrera importante en la búsqueda de ayuda. Sin embargo, también surgieron desafíos significativos.

Una de las principales dificultades fue la resistencia de algunos participantes, especialmente aquellos pertenecientes a generaciones mayores, que aún perciben la salud mental de manera estigmatizada y con prejuicios. Esto confirma la necesidad de adoptar un enfoque intergeneracional en las intervenciones psicosociales, como se discutió en la investigación.

Las intervenciones digitales, aunque útiles, también evidenciaron limitaciones debido a la falta de acompañamiento continuo y la desinformación presente en algunos recursos disponibles en línea, lo que refuerza la idea de que la intervención profesional es indispensable, tal como se planteó en los objetivos de la tesis.

Los productos generados en el proyecto incluyeron materiales educativos, recursos digitales como videos y guías, y la implementación de espacios virtuales de apoyo, como foros y grupos de reflexión. Estos recursos permitieron a los beneficiarios participar activamente en el proceso de aprendizaje sobre salud mental, facilitando la apertura y reducción del estigma.

En términos de objetivos alcanzados, se logró sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la salud mental y proporcionar herramientas prácticas para la autogestión emocional, objetivos alineados con la tesis, que buscaba proporcionar intervenciones psicosociales accesibles y eficaces.

Sin embargo, uno de los objetivos no completamente alcanzados fue la mejora

en el acceso a servicios profesionales de salud mental para todos los participantes. A pesar de los esfuerzos, las limitaciones económicas y la falta de infraestructura en ciertas áreas fueron factores que impidieron una cobertura más amplia de este objetivo, lo que resalta la necesidad de fortalecer las políticas públicas en salud mental y la colaboración entre actores públicos y privados.

Durante la ejecución del proyecto, se identificaron riesgos asociados al uso excesivo de información no profesional disponible en plataformas digitales. Este fenómeno puede generar malentendidos sobre la naturaleza de los trastornos mentales y fomentar la dependencia de consejos no fundamentados en la ciencia. Esta situación pone de manifiesto la importancia de garantizar que los recursos y las intervenciones estén basados en evidencia y que se brinde un acompañamiento profesional adecuado.

Sin embargo, los elementos innovadores, como la integración de terapias digitales y la creación de un espacio seguro en línea para el apoyo emocional, demostraron ser eficaces en la reducción del estigma, un tema central en la tesis. Estos enfoques innovadores permitieron una intervención más accesible, especialmente en contextos donde el acceso a recursos presenciales es limitado.

El impacto en la salud mental de los beneficiarios fue claramente positivo, ya que muchos reportaron una mayor conciencia sobre su bienestar emocional y aprendieron a identificar y gestionar sus emociones de manera más efectiva. Este resultado es consistente con el enfoque de la tesis, que busca proporcionar recursos prácticos para el manejo de la salud mental, abordando tanto la prevención como la intervención.

A través del proyecto, los participantes ganaron una mayor confianza en su capacidad para enfrentar desafíos emocionales, y se redujo la percepción de la salud mental como un tema tabú. No obstante, el proyecto también evidenció la necesidad de

continuar trabajando en la accesibilidad y en la integración de estos recursos dentro de un sistema de atención integral que incluya tanto apoyos emocionales como profesionales.

XIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En primer lugar, se logró reconocer los mitos y creencias en torno a la salud mental, ya que las respuestas de los participantes evidenciaron percepciones que no están acorde a lo que plantea la psicología sobre la salud mental. A través de las entrevistas, se identificaron creencias como la trivialización de la salud mental, donde los trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, son vistos como una simple "falta de voluntad" o debilidad personal. Algunas expresiones como "estás loco" o "todos tenemos días malos" reflejan cómo los problemas serios de salud mental son minimizados y malinterpretados.

Además, se observó un mito relacionado con la sobreinformación en las redes sociales, donde la visibilidad del tema, aunque positiva en algunos aspectos, también ha dado lugar a representaciones distorsionadas o simplificadas, como memes y publicaciones superficiales que no profundizan en la verdadera complejidad de los trastornos. Este fenómeno ha contribuido a la banalización de la salud mental y ha dificultado una comprensión adecuada. Estos mitos influyen negativamente en la disposición de los jóvenes a buscar ayuda profesional, ya que asocian la salud mental con estigmas o con problemas que no requieren intervención especializada. De este modo, es crucial seguir con la sensibilización y educación sobre la salud mental para desmitificar estos conceptos erróneos y promover un enfoque más serio y respetuoso del tema.

En segundo lugar, se pudo describir los discursos de los medios con relación a la salud mental. Las respuestas reflejaron una actitud ambivalente hacia el impacto de las

redes sociales. Por un lado, se reconoció el valor de movimientos como #YouAreNotAlone y #ItsOkayToNotBeOkay, que buscan normalizar el tema de la salud mental y dar voz a las experiencias personales, creando un espacio más inclusivo para los jóvenes que enfrentan dificultades emocionales. Un entrevistado mencionó: "Las redes sociales ayudan a que los jóvenes puedan expresarse sobre su salud mental de una forma más libre", lo que refleja cómo las plataformas permiten una mayor visibilidad del tema.

Sin embargo, también se destacó la sobreabundancia de información poco fiable y superficial, como los memes o publicaciones rápidas, que trivializan los trastornos emocionales o los presentan de manera simplificada. Un participante comentó: "A veces los influencers dan consejos muy superficiales que no ayudan a la gente a entender lo que realmente está pasando". Este tipo de contenido, aunque popular, no profundiza en las causas ni en las soluciones efectivas para la salud mental, lo que contribuye a una comprensión distorsionada del tema. Este contraste en los discursos muestra cómo, a pesar de los esfuerzos por visibilizar la salud mental, los jóvenes pueden encontrarse con representaciones contradictorias en los medios, que por un lado promueven la apertura y el apoyo, pero por otro, generan confusión y banalización del problema.

Finalmente, en relación con el objetivo de analizar las experiencias sobre la atención en salud mental, los resultados mostraron que los jóvenes tienen diversas experiencias con el apoyo emocional recibido de amigos y familiares, aunque muchos también mencionaron las barreras económicas y el acceso limitado a servicios profesionales. Estas experiencias confirmaron la necesidad de mejorar la accesibilidad a la atención psicológica y profesional, y subrayaron la importancia de un mayor apoyo institucional y comunitario. En conjunto, estos hallazgos fueron fundamentales para comprender las realidades y desafíos que enfrentan los jóvenes en el ámbito de la salud

mental.

Las representaciones sociales identificadas en las entrevistas incluyen la percepción de la salud mental como un tema estigmatizado y trivializado, donde expresiones como "estar loco" y la necesidad de ayuda se asocian con debilidad o falta de control. Además, se observa una representación positiva de las redes sociales como plataformas que permiten hablar más libremente sobre salud mental, pero a la vez, una crítica a la sobreabundancia de información superficial y poco fiable, lo que crea confusión.

También se identificó la idea de que los jóvenes tienden a buscar ayuda de manera más abierta y natural dentro de sus círculos cercanos, aunque aún persiste la reticencia hacia los profesionales, ya sea por desconocimiento o falta de accesibilidad. En términos de acceso, existe la representación de que la atención psicológica es más accesible gracias a las plataformas digitales, pero las dificultades económicas siguen siendo una barrera significativa. En resumen, las representaciones sociales revelan una aceptación creciente de la salud mental, aunque acompañada de mitos persistentes, influencia de los medios, y desafíos económicos en el acceso a la atención profesional.

La salud mental de los jóvenes es un tema de vital importancia en la actualidad, dado que los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan pueden tener un impacto significativo en su desarrollo y bienestar. En un entorno cada vez más complejo, donde las presiones académicas, sociales y familiares pueden resultar abrumadoras, es fundamental implementar estrategias que promuevan un estado de bienestar mental. A continuación, se presentan recomendaciones clave para abordar esta problemática y fomentar una cultura de apoyo y entendimiento en torno a la salud mental de los jóvenes:

- 1. Educación sobre salud mental:** Fomentar la educación sobre salud mental en

escuelas, colegios, institutos educativos y universidades priorizando a la juventud debido a su alta vulnerabilidad. Proporcionar información clara sobre los signos y síntomas de problemas de salud mental puede ayudar a desestigmatizar estas condiciones y animar a los jóvenes a buscar ayuda.

2. Promover la resiliencia: Enseñar habilidades de afrontamiento y resiliencia puede ayudar a los jóvenes a manejar mejor las adversidades. Esto incluye fomentar la resolución de problemas, la toma de decisiones y el establecimiento de metas realistas con lo cual nos permitirá medir un mejor auto cuidado y autodesarrollo en el individuo.

3. Crear espacios seguros: Establecer entornos donde los jóvenes se sientan cómodos al expresar sus emociones y preocupaciones. Esto puede incluir grupos de apoyo dentro de las universidades, talleres o actividades extracurriculares que fomenten la apertura y la conexión enfocados a los jóvenes.

4. Involucrar a los padres y educadores: Capacitar a padres y educadores sobre la salud mental para que puedan reconocer signos de problemas y ofrecer el apoyo adecuado direccionado a los jóvenes universitarios. La colaboración entre padres, educadores y profesionales de la salud puede ser clave para promover una perspectiva saludable.

5. Fomentar el autocuidado: Enseñar a los jóvenes la importancia del autocuidado y las prácticas que pueden incorporar en su vida diaria, como el sueño adecuado, la alimentación saludable, la actividad física, mindfulness, técnicas de respiración y relajación complementadas con el tiempo para el ocio. El autocuidado es fundamental para mantener una buena salud mental.

Implementar estas recomendaciones puede ayudar a crear una cultura más positiva en torno a la salud mental, empoderando a los jóvenes para que cuiden de su bienestar emocional de manera proactiva.

XIV. Referencias bibliográficas

- Alba, M. (2020). *Introducción al dossier representaciones sociales e imaginarios*. *Cultura y representaciones sociales*, 15(29), 9-17.
- Berrospi, F. (2019). *Avances en el desarrollo de los recursos humanos en salud en el Perú y su importancia en la calidad de atención*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36, 312-318.
- Flores, J., & Mora, E. (2022). *Ética del cuidado y atención pública en salud mental: un estudio de caso en Barcelona*. *Salud colectiva*, 17, e2966. *Revista Cuidarte*, 11(2).
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, D., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173.
- González, M. (2021). *Nuevas rutas en el desarrollo de la teoría de las representaciones sociales*. *Culturales*, 9.
- Jodelet, D. (2020). *Sobre el espíritu del tiempo y las representaciones sociales*. *Cultura y representaciones sociales*, 15(29), 19-36.
- Marcelo, C. (2019). *Aprendizaje autorregulado de estudiantes universitarios: Los usos de las tecnologías digitales*. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(1), 62-81.
- Miranda, O. (2022). *Atención primaria: revisión sistemática de la literatura científica en establecimientos del primer nivel de atención*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1418-1437.
- Montenegro, D. (2021). *Calidad de atención en un servicio de emergencias de tercer nivel de atención*. *Revista Criterios*, 28(1), 196-218.
- Morales, S. (2019). *Engagement en estudiantes universitarios de la salud*. *Revista de la*

- Asociación Dental Mexicana, 76(2), 81-84.
- Moscovici, S. (1979). *El Psicoanálisis, su imagen y su publico*. Ed. Huemul, Buenos Aires, 1979, 2da. edición. Cap. I, pp. 27-44.
- Riffo, I. (2022). *Imaginarios sociales, representaciones sociales y re-presentaciones discursivas*. *Cinta de moebio*, (74), 78-94.
- Ruiz, L. (2021). *Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios*. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6.
- Vain, P. (2016). *Las representaciones sociales. Conceptos*.
- Vera, P. (2019). *Ciudades (in) descifrables: imaginarios y representaciones sociales de lo urbano*. Ediciones USTA.

XV. Anexos

Mitos y creencias sobre la salud mental:

- ¿Qué ideas, memes o frases relacionadas con la salud mental te encuentras con más frecuencia en redes sociales?
- ¿Cómo se percibe entre tus amigos hablar de salud mental? ¿Por qué?
- ¿Qué crees de expresiones como estar loco, necesitar ayuda? ¿Te parece que se relacionan con la salud mental? ¿Cómo?

Experiencias personales:

- ¿Alguna vez has compartido con tus amigos algo relacionado con tu salud mental? ¿Cómo reaccionaron?
- ¿Cómo sientes que las relaciones sociales influyen en tu bienestar mental, ya sea para bien o para mal?
- Si has enfrentado una situación emocional difícil, ¿a quién acudiste primero: a un amigo, familiar o profesional? ¿Por qué?

Discursos generales:

- ¿Cómo describirías la forma en que los jóvenes de tu edad hablan de la salud mental en espacios como TikTok, Instagram o Twitter? ¿Qué dicen? ¿Quién habla? (profesionales, comunes y corrientes, etc)
- ¿Crees que la salud mental sigue siendo un tema tabú entre los universitarios, o que está más normalizado hoy? ¿Por qué?
- ¿Qué opinas sobre el uso de aplicaciones o herramientas digitales para gestionar la salud mental?

Percepción de profesionales:

- ¿Qué piensas cuando escuchas a alguien decir que fue al psicólogo? ¿Te parece algo positivo, normal o raro?
- ¿Crees que los profesionales en salud mental entienden realmente los problemas que enfrentan los jóvenes? ¿Por qué?
- ¿Cómo te impactan los influencers o creadores de contenido que hablan abiertamente de su salud mental?

Visitas a psicólogos:

- ¿Alguna vez buscaste ayuda psicológica a través de tu universidad? ¿Qué tal fue el proceso?
- Si tuvieras que elegir entre hablar con un amigo o con un psicólogo, ¿a quién preferirías? ¿Por qué?
- ¿Qué tan accesible crees que es la ayuda profesional en salud mental para los jóvenes?

Resultados de la atención:

- ¿Qué te motivaría a buscar ayuda profesional en caso de necesitarla?
- ¿Cómo describirías el apoyo que has recibido de amigos o familiares respecto a tu salud mental?
- ¿Qué esperas obtener de una consulta psicológica: consejos prácticos, apoyo emocional o una solución directa?

Preguntas adicionales para explorar nuevas tendencias y lenguajes:

- ¿Qué tan útiles crees que son los “check-ins emocionales” que se ven en redes sociales para fomentar conversaciones sobre salud mental?
- ¿Sientes que las nuevas generaciones manejan mejor su salud mental gracias a la información que hay en Internet?

- ¿Qué hashtags o movimientos digitales relacionados con salud mental conoces y crees que impactan positivamente en los jóvenes?