



**UNIVERSIDAD CENTRAL  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**TEMA**

**LA RELACIÓN ENTRE FACTORES OCUPACIONALES Y  
LA SALUD MENTAL DURANTE LA ADULTEZ JOVEN: UN  
ANÁLISIS DESDE LA EXPERIENCIA DE UN GRUPO DE  
JÓVENES DE 20 A 30 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CAÑO  
BLANCO DE UPALA, DURANTE EL II CUATRIMESTRE  
2024**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**SUSTENTANTE**

**INGRID MARÍA FERNÁNDEZ VELIZ**

**TUTOR**

**LIC. GUÍSBEL FERNÁNDEZ GARCÍA**

SEDE CENTRAL

AGOSTO, 2024

## **Dedicatoria**

Primero que todo, dedico este Trabajo Final de Graduación a Dios, por permitirme estudiar y llegar hasta donde estoy porque sin Él esto no hubiera sido posible, porque Él me iluminó y me dio las fuerzas y sabiduría durante este proceso.

A mi hija Yelena, que llegó a mi vida un año antes que iniciara este proceso universitario, dándome mayores fuerzas para seguir hacia adelante.

A mis suegros, Julián Brenes y Jeaneth Martínez porque siempre han creído en mí y han estado ahí para brindarme apoyo incondicional, tanto emocional como económicamente. Nunca me han abandonado.

A mi madre Ligia, que siempre me ha dado sus bendiciones y porque pide a Dios que todo me salga bien, siempre está atenta en preguntar cómo va mi proceso universitario y me desea lo mejor de lo mejor.

A mis hermanos y hermanas que siempre han creído en mí y están pendientes de mi proceso y me apoyan a distancia.

A mi profesor Guísbel, a quien le tengo un gran cariño, porque me ha brindado acompañamiento profesional y a la vez, me ha ayudado a empoderarme tanto a nivel personal como profesional y así poder culminar con éxito mi TFG.

Dedico también este trabajo a mi amiga Gretel, que siempre ha estado ahí para escucharme, apoyarme y motivarme cuando más lo necesito.

Ingrid

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios porque el guio cada uno de mis pasos me permitió llegar hasta donde estoy.

A mi hija, que a pesar de mis días de estrés ella se portó súper bien conmigo, me permitió avanzar.

A mis suegros, que, aparte de Dios, han sido mi mayor apoyo para seguir adelante y gracias a ellos que me han apoyado económicamente he podido continuar en mi carrera universitaria.

A mi madre, que cuando inicié el proceso, ella me cuidaba a mi hija cuando era necesario para que yo pudiera viajar a la universidad.

Agradezco inmensamente al profesor Guísbel por brindarme su conocimiento y apoyo durante el proceso de TFG.

A muchas personas que colaboraron, para que este trabajo avanzara de la mejor manera, como los profesionales que me brindaron su espacio para las entrevistas en este caso la persona profesional en el Área de Salud y a la Orientadora, a las personas de la comunidad por permitirme desarrollar esta investigación con ellos.

Me agradezco a mí misma, porque a pesar de mis días grises, he podido sacar fuerzas y luchar para lograr mi mayor sueño, de ser licenciada en Orientación Educativa.

Ingrid

## Resumen ejecutivo

El Objetivo de la investigación consiste en analizar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años, en la comunidad de Caño Blanco Upala, durante el segundo cuatrimestre del 2024.

Se presenta como Planteamiento del problema: En la actualidad se ha evidenciado que existe una serie de problemáticas en cuanto al tema de la salud mental. Por ende, la población adulta joven se ha convertido en una preocupación creciente en la sociedad actual. A pesar de que se reconoce ampliamente la importancia de la salud mental en este grupo demográfico, aún existen desafíos significativos en la comprensión y abordaje de los factores que inciden en su bienestar psicológico. Es por ello, que este planteamiento del problema se centra en identificar y analizar los factores principales que impactan negativamente en la salud mental de los adultos jóvenes, con el propósito de desarrollar estrategias efectivas de prevención y atención.

Consiste la Discusión en afirmar que, en esta investigación se busca explorar y analizar los principales factores que impactan negativamente en la salud mental de los adultos jóvenes. Al entender mejor estos factores, se espera poder desarrollar estrategias de prevención y atención más efectivas. Entre las circunstancias que suelen mencionarse están el estrés laboral, la presión social y el acceso a recursos de apoyo. Sin embargo, cada uno de estos factores necesitan ser examinados a fondo para identificar cómo contribuyen a los problemas de salud mental y qué medidas pueden tomarse para mitigarlos. El objetivo no solamente es identificar estos factores, sino también generar soluciones prácticas que puedan ser implementadas tanto a nivel individual como comunitario.

Como conclusión en el informe final se recomienda adoptar enfoques multidisciplinarios que involucren a profesionales de la salud mental, educadores, empleadores y la comunidad. Sugiere también implementar programas de apoyo y prevención en ámbitos educativos y laborales, llevar a cabo campañas de concienciación sobre la salud mental para garantizar que los adultos jóvenes lleven vidas saludables y equilibradas.

## Tabla de contenido

<b>Declaración jurada .....</b>	<b>ii</b>
<b>Dedicatoria .....</b>	<b>iii</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>iv</b>
<b>Resumen ejecutivo .....</b>	<b>v</b>
<b>CAPÍTULO I: .....</b>	<b>1</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I.....</b>	<b>2</b>
<b>Planteamiento del Problema.....</b>	<b>2</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>6</b>
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.....	6
<b>Justificación.....</b>	<b>7</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>10</b>
Antecedentes nacionales .....	10
Antecedentes internacionales.....	11
<b>Proyecciones .....</b>	<b>13</b>
<b>Limitaciones .....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO II:.....</b>	<b>15</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo II: Marco teórico.....</b>	<b>16</b>
<b>Caracterización de la Comunidad de Caño Blanco.....</b>	<b>16</b>
Sector Agropecuario .....	16
Población.....	17
Vivienda.....	17
Sector Servicios .....	18
Condiciones de Infraestructura de la Comunidad.....	19

Principales problemas de necesidades de la comunidad.....	19
Análisis de la Situación Económica, Social, Cultural y Política de la Comunidad .....	20
<b>Salud Mental .....</b>	<b>21</b>
Identidad ocupacional y bienestar psicológico .....	22
Satisfacción laboral y salud mental.....	24
Estabilidad laboral y ansiedad .....	26
<b>Desarrollo Humano .....</b>	<b>28</b>
Adulthood emergente .....	28
Desarrollo Cognitivo.....	29
Adulto Joven .....	31
Desarrollo Cognitivo.....	32
<b>Factores Ocupacionales.....</b>	<b>33</b>
Importancia del trabajo en el desarrollo humano.....	33
Proyecto de vida.....	35
Sentido de Vida.....	36
Bienestar personal.....	38
Ambiente Laboral en la Salud Mental .....	40
<b>Estrés laboral .....</b>	<b>42</b>
Fuentes de estrés en el entorno laboral .....	43
Estrés laboral crónico y riesgo de trastornos mentales .....	45
Estrategias de afrontamiento y gestión del estrés .....	46
Efectos del estrés crónico en la salud mental y física .....	48
Ansiedad relacionada con el Trabajo.....	49
Equilibrio entre trabajo y vida personal.....	50
Relaciones en el trabajo .....	51
Seguridad laboral .....	53
Acceso a servicios y atención psicológica .....	54
<b>Barreras económicas .....</b>	<b>56</b>
Estudio de programas de asistencia financiera y su efectividad. ....	57
<b>Estigma y percepción social en la Salud Mental.....</b>	<b>59</b>
Análisis de cómo el estigma afecta la decisión de buscar ayuda .....	60

Evaluación de programas educativos para reducir el estigma .....	61
Investigación sobre la percepción social de la salud mental .....	62
Análisis de la carga de trabajo de los profesionales en Salud Mental .....	64
Evaluación de la distribución de servicios en centros urbanos y rurales .....	66
<b>Procesos Socioeducativos y Prevención .....</b>	<b>67</b>
La importancia de desarrollar campañas educativas sobre salud mental .....	68
Autocuidado y bienestar .....	70
Campañas para mantener el autocuidado y bienestar .....	70
Creación de recursos para gestionar el estrés y la ansiedad.....	72
Promoción de prácticas saludables de estilo de vida .....	75
<b>Disciplina de Orientación.....</b>	<b>76</b>
Orientación para la prevención .....	77
Orientación y salud mental .....	78
<b>CAPÍTULO III: .....</b>	<b>81</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>81</b>
<b>Capítulo III: Marco metodológico .....</b>	<b>82</b>
Enfoque de la Investigación.....	82
Diseño de la Investigación .....	85
<b>Fuentes de Información.....</b>	<b>87</b>
Fuentes primarias .....	88
Fuentes secundarias .....	89
Fuentes terciarias .....	90
Sujetos de investigación (Participantes del estudio).....	90
Población.....	91
Muestra .....	92
<b>Instrumentos .....</b>	<b>92</b>
Entrevista a profundidad.....	93
Grupo focal .....	94
Entrevista semi estructurada .....	95
Categorías de análisis.....	97

Proceso de triangulación de datos.....	100
<b>CAPÍTULO IV: .....</b>	<b>101</b>
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>101</b>
<b>Interpretación de los datos.....</b>	<b>102</b>
Categoría de Análisis I: La Relación entre Factores Ocupacionales y Salud Mental en la Población Adulta Joven .....	103
Subcategoría de análisis 1: Desarrollo Humano .....	104
Subcategoría de Análisis 2: Salud Mental .....	106
Subcategoría de Análisis 3: Factores Ocupacionales.....	109
Subcategoría de Análisis 4: Estrés Laboral .....	112
Subcategoría de Análisis 5: Seguridad Laboral .....	115
Categoría de Análisis II: Recursos de Apoyo Dirigidos a la Atención de la Salud Mental de Personas Adultas Jóvenes .....	118
Subcategoría de Análisis 1: Acceso a servicios y atención psicológica .....	119
Subcategoría de Análisis 2: Creación de recursos para gestionar el estrés.....	122
Categoría de Análisis III: Acciones Comunitarias Vinculadas con la Salud Mental .....	125
Subcategoría de Análisis 1: Barreras económicas .....	126
Subcategoría de Análisis 2: Estigma y percepción social.....	128
Categoría de Análisis IV: Aportes de la Orientación en la Promoción de la Salud Mental. ....	131
Subcategoría de Análisis 1: Orientación preventiva.....	132
Subcategoría de Análisis 2: Campañas de autocuidado y bienestar .....	134
Subcategoría de Análisis 3: Orientación y Sentido de vida .....	136
<b>CAPÍTULO V:.....</b>	<b>140</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>140</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>141</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>142</b>
A la Caja Costarricense de Seguro Social.....	142
Al Ministerio de Educación Pública .....	143
Al Colegio de Profesionales en Orientación .....	144
A la Comunidad de Caño Blanco.....	144

A las personas participantes.....	145
A la Universidad Central .....	145
A futuras investigaciones.....	146
A estudiantes de Orientación .....	147
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>148</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>157</b>
Apéndices 1.....	157
Apéndice 2 .....	158
Apéndice 3 .....	159
Anexo 1. Consentimiento informado.....	161

## Índice de Tablas

Tabla 1. Estrategias para gestionar el estrés y ansiedad .....	74
Tabla 2. Características de los participantes.....	91
Tabla 3. Matriz para la categorización de las unidades de análisis .....	98
Tabla 4. Codificación de los participantes.....	102

**CAPÍTULO I:**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **Capítulo I**

En este primer capítulo se aborda el planteamiento del problema que constituye el eje central de esta investigación. Se presenta una exposición detallada de la problemática que motiva este estudio, resalta su relevancia e impacto, así mismo se realiza un análisis de antecedentes, con investigaciones previas y trabajos relacionados que han abordado aspectos similares, permite identificar vacíos de conocimiento y áreas de oportunidad.

Se establece, por tanto, la justificación de la presente investigación destaca la importancia de llenar dichos vacíos y contribuir al cuerpo de conocimiento existente. Finalmente, se esbozan las proyecciones a largo plazo, anticipando posibles beneficios y repercusiones que podrían derivarse de los resultados.

### **Planteamiento del Problema**

En la actualidad se ha evidenciado que existe una serie de problemáticas en cuanto al tema de la salud mental. Por ende, la población adulta joven se ha convertido en una preocupación creciente en la sociedad actual. A pesar de que se reconoce ampliamente la importancia de la salud mental en este grupo demográfico, aún existen desafíos significativos en la comprensión y abordaje de los factores que inciden en su bienestar psicológico. Es por ello, que este planteamiento de problema se centra en identificar y analizar los factores principales que impactan negativamente en la salud mental de los adultos jóvenes, con el propósito de desarrollar estrategias efectivas de prevención y atención.

Es importante que para el desarrollo de la investigación se tome en cuenta el enfoque o ruta más oportuno de acuerdo con el planteamiento del problema y a lo que se desea conocer porque el enfoque permite mostrar la importancia del fenómeno relacionado con la población que se estudia para medir sus comportamientos, destrezas y habilidades, se justifica lo anterior con un estudio que cumple a medida con el enfoque que se desea trabajar a lo largo de la investigación.

Las investigaciones se originan en ideas o temas muy bien pensados, independientemente del enfoque o ruta que se habrá de seguir. Constituyen el punto de partida y todavía no se puede definir la ruta que se transitará (cuantitativa, cualitativa o mixta), hasta que se plantee el problema de investigación. Constituyen el primer acercamiento a la realidad o fenómeno por estudiar. (Hernández et al., 2014, p. 24).

Al tener determinado el planteamiento del problema se puede comenzar a analizar qué ruta de investigación es pertinente utilizar en la investigación, de este modo se puede llevar un orden y secuencia de todo lo que se va a ir recolectando, asimismo, la investigación podrá tener un enfoque más directo y no habrá desaciertos con lo que se desea conocer o analizar.

En efecto, los problemas de la salud mental afectan a la sociedad en su totalidad y no sólo a un segmento limitado o aislado de la misma, por lo tanto, constituyen un desafío importante para el desarrollo general. No hay grupo humano inmune, pero el riesgo es más alto en los pobres, el desempleado, en las personas con poco nivel de escolaridad, las víctimas de la violencia, los migrantes y refugiados, las poblaciones indígenas, las mujeres maltratadas y el anciano abandonado. En todos los individuos, la salud mental, la física y la social están íntimamente imbricadas. (Palencia, Pérez y Pineda, 2018, p.8).

De acuerdo con el autor, la salud mental es un desafío que afecta a toda la sociedad en general y no se limita a un grupo específico. Afecta a personas de todas las edades, géneros, niveles socioeconómicos y antecedentes culturales. Así mismo, la interconexión entre la salud mental, la salud física y la salud social es innegable y cualquier deterioro en la salud mental puede tener un impacto significativo en otros aspectos de la vida de una persona.

Algunos grupos, no obstante, como los pobres, los desempleados, las personas con bajos niveles de educación y otros segmentos marginados de la sociedad suelen tener en un mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental debido a las circunstancias específicas en las que se encuentran.

La población adulta joven, evidentemente, que es comprendida entre las edades de 18 a 35 años, se encuentra en una etapa de la vida caracterizada por importantes transiciones y desafíos, como la independencia, la educación superior, la entrada al mercado laboral, las relaciones interpersonales y la formación de familias. Por lo que, a lo largo de esta etapa, los factores individuales, económicos, sociales y culturales pueden influir en la salud mental de manera significativa.

Entre los muchos factores que inciden en el bienestar y la salud mental de los adolescentes, la violencia, la pobreza, la estigmatización, la exclusión y la vida en entornos frágiles o de crisis humanitaria pueden aumentar el riesgo de que surjan problemas de salud mental. (Organización Mundial de la Salud, 2023, p.1).

De acuerdo con la OMS, existe la importancia de abordar no solamente los problemas de salud mental en los adolescentes, sino también las condiciones sociales y ambientales que pueden contribuir a su aparición. Por ende, la violencia, la pobreza, la estigmatización y la exclusión son factores que no solo afectan directamente el bienestar psicológico de los jóvenes, sino que también moldean su percepción del mundo y sus interacciones sociales.

La falta de comprensión de estos factores y sus interacciones, por tanto, dificulta la identificación de estrategias eficaces para promover la salud mental y prevenir trastornos psicológicos. La comprensión de estos factores permitirá a los profesionales de la salud, investigadores y responsables de políticas desarrollar intervenciones específicas que promuevan la salud mental y prevengan los trastornos psicológicos en la población adulta joven. Además, contribuirá a la reducción de la carga económica y social que conllevan los problemas de salud mental en este grupo etario.

En Costa Rica, las poblaciones con mayores factores de riesgo se identifican como personas con inseguridad socioeconómica, desempleadas o con trabajo parcial, trabajadoras en el sector servicios y de manera significativa, mujeres, según estudio sobre salud mental realizado por las universidades públicas durante la pandemia. (Gutiérrez, 2022, p.1).

De acuerdo con el autor, es una realidad preocupante en Costa Rica, donde las disparidades socioeconómicas y laborales afectan profundamente la salud mental de ciertos grupos. Es alarmante ver cómo las mujeres, en particular, llevan una carga desproporcionada, enfrentan desafíos en múltiples frentes, desde la inseguridad laboral hasta el cuidado familiar. No obstante, esto pone en evidencia la necesidad urgente de políticas inclusivas y programas de apoyo que puedan aliviar estas tensiones y promover el bienestar mental en estas comunidades vulnerables.

Al partir de todo lo anterior, se plantea la necesidad de investigar y comprender aquellos posibles factores que afectan la salud mental en la población adulta joven, como parte del trabajo de la orientación.

Con respecto a lo anterior, se plantea la pregunta de investigación.

¿Cuál es la Relación entre Factores Ocupacionales y la Salud Mental Durante la Adulthood Joven?

## **Objetivos**

En el presente apartado, se presentan de manera concisa los objetivos fundamentales de la investigación, estos servirán de guía para orientar el desarrollo del estudio y proporcionar así una visión clara de las metas que se pretenden alcanzar a lo largo del presente estudio.

### **Objetivo General**

Analizar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años, en la comunidad de Caño Blanco Upala Alajuela, durante el segundo cuatrimestre de 2024.

### **Objetivos Específicos**

Identificar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven.

Reconocer los recursos de apoyo dirigidos a la atención de la salud mental de personas adultas jóvenes.

Describir las acciones comunitarias vinculadas con la salud mental en la población adulta joven.

Explicar los aportes de la Orientación en la promoción de la salud mental en la etapa del desarrollo de la adultez joven.

## **Justificación**

La salud mental de la población adulta joven es un tema de creciente importancia en la sociedad actual. A medida que se avanza en el siglo XXI, se está presenciando un aumento significativo en los desafíos que afectan la salud mental de esta población. Por lo tanto, esta justificación tiene como objetivo resaltar la relación de factores ocupacionales y la salud mental durante la adultez joven, subraya su relevancia y urgencia para abordarlos.

La Salud Mental es una condición humana para el gozo de la vida en sus plenas facultades, un derecho que debe promover el estado, la comunidad, la familia y la persona. Repercute directamente sobre el comportamiento y la convivencia en armonía. Invertir en Salud Mental implica prevenir situaciones de violencia social y familiar, delincuencia, matonismo y deserción escolar, lesión de los derechos humanos, conductas de discriminación y estigma. (Sancho, s.f, p.2).

Con base en lo que menciona el autor, se destaca que la inversión en salud mental es esencial para la prosperidad de las personas porque previene problemas que afectan de forma negativa a la sociedad. Además, hace énfasis en la importancia de considerar la salud mental como un derecho que debe promoverse activamente a través de programas preventivos, esto con el fin de eliminar el estigma y garantizar el bienestar de todos los individuos. Por ende, es fundamental promover una comprensión más positiva y empática porque es básico para crear una sociedad más inclusiva y equitativa.

Lo anterior, propone el estudio sobre aquellos factores que afectan la salud mental en la población adulta joven, por lo cual, es de suma importancia comprender y abordar los desafíos que enfrentan en una etapa crucial de sus vidas. Así mismo, esta investigación puede proporcionar la base para desarrollar políticas y programas que promuevan el bienestar emocional y prevengan trastornos mentales en dicha población, con beneficios significativos tanto a nivel individual como social.

Para la Organización Mundial de la Salud (2011) entre los factores de riesgo para suicidio están las enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia, las sensaciones de pérdida y diversos entornos culturales y sociales constituyen importantes factores de riesgo. (Sancho, s.f. p.4).

El autor señala que es importante destacar que estos factores de riesgo son interdependientes y pueden interactuar de manera compleja en la vida de una persona. Sin embargo, la prevención del suicidio implica abordar estos factores a través de la promoción de la salud mental, la educación, la atención médica y el apoyo psicológico adecuados, así como la concienciación sobre la importancia de buscar ayuda cuando sea necesario. La OMS y otras organizaciones de salud trabajan para abordar estos factores y reducir las tasas de suicidio en todo el mundo.

Esta investigación, por tanto, justifica su importancia al abordar el tema de la salud mental, por ende, contribuir a la prevención del suicidio y la reducción del estigma en torno a los problemas producidos por el mismo. Esto tiene un impacto significativo en la calidad de vida de las personas y en la sociedad. Por consiguiente. “La orientación cuenta con los referentes teóricos y metodológicos necesarios para comprender y favorecer el desarrollo socioemocional de las personas en las diversas etapas del desarrollo”. (Pulido,2013, p.1).

La salud mental es un componente fundamental en el campo de la orientación, aporta significativamente tanto al bienestar de los orientadores como al de las personas a quienes asesoran. Al integrar la salud mental en esta profesión, por ende, permite a los orientadores ofrecer un apoyo más holístico y efectivo porque al estar capacitados en identificar y abordar problemas emocionales y psicológicos pueden detectar señales de trastornos mentales, proporcionando intervenciones tempranas que previenen el agravamiento de estos problemas.

La salud mental, además, en la orientación promueve un entorno de confianza y empatía.

Los orientadores que entienden y practican el autocuidado y la gestión del estrés pueden servir mejor a sus clientes, modelando prácticas saludables y ofreciendo herramientas para el manejo de la ansiedad, la depresión y otros desafíos emocionales. Por ende, esto no solo mejora la calidad de vida de los clientes, sino que también fortalece la relación de confianza necesaria para un asesoramiento efectivo.

La incorporación de la salud mental en la orientación no solamente enriquece la práctica profesional, sino que también tiene un impacto positivo directo en la comunidad, facilita el desarrollo de individuos más resilientes y emocionalmente saludables.

## **Antecedentes**

A continuación, en el siguiente apartado se presentan los antecedentes tanto nacionales como internacionales relacionados con algunas investigaciones basadas en factores sociales y ocupacionales que influyen en la Salud Mental en la Población Adulta Joven.

### **Antecedentes nacionales**

Según Chacón, Fernández, Meoño, Rojas y Sandoval, (2005), en su Memoria de Seminario para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social titulado “La Salud Ocupacional Y Los Factores De Riesgo Psicosocial En Las Empresas Privadas Del Sector Servicios Del Área Metropolitana: Políticas Y Prácticas Existentes” realizado en Costa Rica y con un enfoque cualitativo, el grupo investigador realizó un análisis de la Política Pública de Salud Ocupacional, con el propósito de comprender de qué manera las empresas privadas del sector servicios implementan dicha política en sus lineamientos y prácticas, así como para determinar el abordaje de los factores de riesgo psicosocial de la Salud Ocupacional. La investigación permitió identificar las acciones y omisiones de la política de Salud Ocupacional, así como las expresiones en las empresas objeto de estudio.

Carvajal, (2021), en su Maestría en Salud Ocupacional con énfasis en Higiene Ambiental, titulada “Estrategias de intervención de los factores psicosociales organizacionales relacionados con el estrés laboral, en el Departamento de Impresión, Acabado, Corrugado y Administración de la Empresa Smurfit Kappa Empaques de Cartago, Costa Rica”, elaborado en Costa Rica y desde un enfoque Cualitativo, se desarrolló un Plan de Acción para la vigilancia y control de los factores psicosociales relacionados con el estrés laboral mediante la investigación acción participativa. Personal clave de los cuatro departamentos en estudio participó en la priorización de las dimensiones que se abordaron en el Plan de Acción.

El plan se diseñó por factores intra y extralaborales y de estrés laboral y contiene las acciones dirigidas a la vigilancia de los factores psicosociales de mayor puntaje de riesgo consensuadas y a la implementación de acciones que reducen estos riesgos psicosociales. Para asegurar el seguimiento e implementación, el Plan de Acción fue aprobado por la Gerencia e incorporado al Plan de Trabajo en seguridad y salud.

Araya, (2020), en su trabajo titulado “Diseño de un Plan de Acción para la atención de los factores de riesgo psicosocial y el estrés laboral en el personal de Equipos Básicos de Atención Integral en Salud (EBAIS) del Área de Salud de Florencia (ASF), San Carlos, Alajuela, Costa Rica”, desde el Proyecto de Graduación para optar por el título de Máster en Salud Ocupacional con énfasis en Higiene Ambiental y de un enfoque cualitativo, encontró que al lograr dimensionar de una forma objetiva y cuantitativa la realidad de los trabajadores de las diferentes áreas de los EBAIS, con el modelo de IAP no solamente se trabajó en un problema de salud estratégico para los grupos laborales, sino que, al involucrarlos en la búsqueda de soluciones concretas, colaboraron para la proyección de la realidad ante las jefaturas, donde quedó manifiesto la importancia de incluir en la planificación y seguimiento acciones en salud mental como parte de gestión del ASF para mejorar las condiciones laborales y de estrés de todos su funcionarios.

### **Antecedentes internacionales**

Según Delgado (2013), en su estudio titulado “Salud Mental, Sensibilidad Emocional Y Resiliencia En Los Estudiantes De La Escuela De Criminología Universidad De Los Andes”, realizado en Madrid - España, en su tesis Doctoral, encontró que, con respecto a los resultados finales de la presente investigación, manifiesta desde el punto de vista docente y administrativo cierta satisfacción, ante el hecho de que el esfuerzo por realizar una revisión y actualización curricular ha extendido sus efectos a un óptimo rendimiento estudiantil. No es arriesgado decir, que el panorama positivo de la salud mental, la sensibilidad emocional y la resiliencia en la Escuela de Criminología sea consecuencia del cambio de visión curricular antes mencionado, aunque la muestra corresponda a fechas anteriores en relación con el cambio de pensum, los programas y el sistema de evaluación ya generaban una tendencia a la misión y visión del nuevo pensum.

García y Gómez (2021), en su trabajo de grado presentado para optar por el título de Psicología “Percepción De La Salud Mental Y Estrategias Para Su Autocuidado En Docentes De Dos Colegios Urbanos De Norte De Santander Durante La Enseñanza Remota A Causa De La Pandemia De La Covid-19”, realizado en Floridablanca-Santander, desde un enfoque cualitativo, encontraron que a partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede inferir que dentro las necesidades de los docentes se encuentran: psicoeducación en conductas y estrategias de autocuidado, capacitación en manejo de las TICs, programas de promoción de salud física y mental. De acuerdo con lo anterior, la labor de los profesionales de salud mental se enfrenta al reto de divulgar información y de este modo psicoeducar a la población en general acerca de los recursos personales, en este caso sobre conductas y estrategias de autocuidado.

Cáceres, Zárate y Oviedo, (2018), en la Revista de Investigación, Formación y Desarrollo: Generando Productividad Institucional, con el título “La Investigación En Seguridad Y Salud Laboral Y Sus Prioridades En Ecuador, Una Aproximación Desde Las Políticas Públicas” encontraron que la interrelación entre la ciencia y la actividad empresarial hará posible el vínculo directo y recíproco que ha de existir entre investigación, seguridad, salud, productividad y desarrollo económico para que incida en el bienestar social y económico colectivo. Se hace ineludible promover el espíritu investigativo en el Área de Seguridad y Salud en el trabajo para crear nuevos conocimientos científicos, tomando como referencia otros paradigmas que la sociedad del presente siglo demanda.

Baene (2015), en su Tesis presentada para la obtención del grado de Doctor en Ciencias de la Educación y Ciencias Sociales, con el título “Salud Mental Positiva entre estudiantes universitarios Facultad académica de Medicina: Estudio comparativo teniendo en cuenta los contextos socioculturales colombiana y francesa”. Empleando un enfoque cuantitativo, utilizó como objetivo obtener la identificación de diferencias o similitudes en la ocurrencia de un evento en dos o más contextos que en este caso corresponde a la presencia de Salud Mental Positiva, sus 6 factores y cómo se relacionan o impactan las variables sociodemográficas, académicas y sociales.

Es un estudio observacional con salud. Asimismo, los tipos de estudio son de carácter de diferentes niveles de análisis e integra dos fases: una Primera fase descriptiva transversal dado que la recolección de datos se realizó en un solo momento, en un período de un solo tiempo. En conclusión, este estudio busca describir y comparar la Salud Mental Positiva entre estudiantes Académicos de la Facultad de Medicina de los contextos socioculturales colombiano y francés.

### **Proyecciones**

Esta investigación servirá de base para futuras investigaciones, cuyo tema se deriva acerca de la relación entre factores Ocupacionales y la salud mental durante la adultez joven: un análisis desde la experiencia de un grupo de jóvenes de 20 a 30 años. Por tal razón, se proyecta la obtención de las siguientes pretensiones:

- ✓ Se pretende alcanzar el conocimiento y aprendizaje en cuanto a la relación entre los factores ocupacionales y la Salud Mental en la Población Adulta Joven de 20 a 30 años.
- ✓ Poder ofrecer, por otra parte, material de mucha utilidad en cuanto a información y herramientas o estrategias que pueden implementar en sus vidas.
- ✓ Se espera obtener también, las aportaciones específicas de las principales estrategias didácticas que se sugieren en la investigación para trabajar desde un enfoque integral, logrando no solo identificar, sino que también fortalecer los factores ocupacionales que contribuyen a los problemas de salud mental en adultos joven.
- ✓ Se pretende desarrollar estrategias para abordar las brechas identificadas y mejorar la disponibilidad, accesibilidad y efectividad de los recursos de apoyo para la salud mental de las personas adultas jóvenes.

- ✓ Se pretende brindar información valiosa a orientadores que trabajan con adultos jóvenes, a adoptar un enfoque cercano y comprensivo, es importante generar un espacio seguro donde los jóvenes se sientan cómodos hablando sobre sus problemas.
- ✓ Se espera fomentar también la construcción de una red de apoyo entre pares que puede ser muy beneficioso porque permite a las personas compartir experiencias y sentirse menos aisladas. Además, informar a los orientadores sobre los recursos disponibles en la comunidad, como terapeutas y centros de apoyo para poder derivar a los jóvenes cuando sea necesario.

### **Limitaciones**

- ✓ Se propuso una fecha para reunir a los participantes, sucedió un inconveniente con dos de ellos y no se pudo realizar el convivio.
- ✓ Se procede a proponer nueva fecha y hora para la realización del convivio, el cual por motivos de un participante se cambia la hora indicada.
- ✓ Para la entrevista al profesional de la salud se contacta a la persona que va a colaborar, pero a la vez cancela la fecha por motivos de tiempo al estar muy ocupado.
- ✓ Se procede a cambiar fecha, para la realización de la entrevista, lo cual se logra hacer en un lapso corto.
- ✓ Con la entrevista al profesional en orientación fue difícil contactar la persona porque primeramente la que se había ofrecido a colaborar, a última instancia canceló la participación por motivos por no tener tiempo para colaborar.
- ✓ Se logra, por lo tanto, contactar a otra profesional en orientación, la cual sí estuvo de acuerdo en colaborar para dicha entrevista.

**CAPÍTULO II:**  
**MARCO TEÓRICO**

## **Capítulo II: Marco teórico**

El presente Trabajo de Investigación tiene como finalidad analizar los factores ocupacionales y la Salud Mental en la Población Adulta Joven de 20 a 30 años, en la comunidad de Caño Blanco Upala Alajuela, el acceso a recursos económicos en la salud mental, la sobrecarga laboral entre otros aspectos que son importantes como parte del aporte en esta investigación.

Se podrá, asimismo, proporcionar información verídica y veraz en cuanto a la gran preocupación y realidad que tiene esta población al vivir los factores presentes en este trastorno perteneciente a la salud mental, así como por lo que como profesionales se considera de gran importancia investigar en cada uno de estos factores desde el aspecto, económico, social, laboral, estrés, entre otros más, así como la Etapa de Desarrollo Humano en la adultez joven.

### **Caracterización de la Comunidad de Caño Blanco**

Geográficamente la comunidad de Caño Blanco se ubica en el cantón trece de la provincia de Alajuela, al noroeste del distrito de San José, en el cantón Upala, este poblado se localiza en el distrito 03, al suroeste de los asentamientos campesinos de Jesús de Popoyoapa y Fátima, al norte San Pedro y al este Valle Bonito de Upala.

La comunidad o caserío de Caño Blanco pertenece al distrito tercero del cantón de Upala, provincia de Alajuela. Se ubica a unos 26 kilómetros del centro del cantón de Upala.

Su topografía es semiplana y cuenta con zonas bajas formadas por los llanos, que son utilizados para la producción de pastos y cría de ganado y los más profundos sirven para la conservación de la flora y fauna de la región.

#### **Sector Agropecuario**

La principal actividad económica es la agricultura y en menor escala es la ganadería. Inicialmente se cultivaba mucho el cacao porque generaba enormes ingresos económicos a las familias y también los productos básicos, arroz, frijoles y maíz. En el ámbito de los animales, no faltan las gallinas, el cerdo y el borrego.

En la actualidad no se produce el cacao porque por enfermedades que atacan el mismo, no es rentable mantener una plantación comercial. Desde el año 1995 se introdujo la siembra del tiquisque, pejibaye, cítricos, como fuentes alternas de producción.

Cabe destacar que este lugar ocupa un estudio por parte del M.A.G., I.D.A., Y C.N.P., para analizar los suelos y brindar las ayudas necesarias para que las familias encuentren otros productos de siembra, esto porque los cultivos que se han venido sembrando, no resulta para los pequeños pobladores.

### **Población**

La comunidad de Caño Blanco es una localidad con una población pequeña, compuesta por aproximadamente 85 habitantes. Dentro de esta población se observa una distribución de género que tiende a inclinarse hacia una mayoría de hombres en comparación con el número de mujeres. Esto podría tener diversas implicaciones sociales y culturales, como diferencias en la dinámica familiar, laboral y comunitaria.

En cuanto a la estructura familiar, la comunidad se compone de alrededor de 20 familias. Dentro de estas se nota un equilibrio entre aquellos que están en relaciones de unión libre y los casados formalmente. Esta diversidad en los tipos de relaciones indica cierta flexibilidad en cuanto a las preferencias y prácticas familiares de los habitantes de Caño Blanco. El hecho de que haya una proporción significativa de uniones libres sugiere que los residentes pueden valorar la autonomía y la flexibilidad en sus relaciones de pareja, posiblemente influenciados por factores culturales, económicos o legales. Al mismo tiempo, la presencia de matrimonios realizados muestra que existe una base de valores y tradiciones que aún se mantienen en la comunidad.

### **Vivienda**

El tipo de casas que habían predominado en Caño Blanco tiene una influencia nicaragüense. Esto se debe a que las familias que dieron origen a esta comunidad procedían de Nicaragua. Las primeras casas fueron muy rústicas. Estaban construidas en su mayoría por bejucos, palmas y madera sin labrar. Poco tiempo después se fueron agregando a estas la madera labrada, pero, aun así, eran aposentos de un solo cuarto y corredor. La cocina estaba en un edificio aparte de la vivienda.

En la actualidad se ha ido cambiando el estilo por aquellas que promueve el Gobierno, casas pequeñas y de diseños muy parecidos. Ya los moradores han buscado ubicarlas en un centro de población y se han ido alejando de las fincas. Por lo cual, se han desarrollado programas de vivienda, mediante el Banco Hipotecario de la Vivienda. Lo que ha venido a solucionar en gran medida la necesidad de la mayoría de las familias, de contar con una vivienda digna y más cómoda. El promedio de aposentos en las viviendas es de 3 o 4 en cada una tomando en cuenta cuartos, cocina, sala – comedor. (Monografía Caño Blanco, s.f. p.8).

### **Sector Servicios**

La comunidad cuenta desde el año 2004 con servicio eléctrico brindado por el Instituto Costarricense de Electricidad beneficiando a las comunidades de Caño Blanco, San Pedro y Valle Bonito. En el campo de las telecomunicaciones, actualmente se cuenta con teléfonos celulares, internet satelital(wifi).

En cuanto al servicio de transporte, no se ha podido implementar una línea permanente, sino que opera desde el año 2011 en algunos meses. En seguridad ciudadana no se cuenta con un puesto de Guardia de Asistencia Rural.

En el campo de la salud no se cuenta con un Puesto de salud, sino que sus pobladores asisten al EBAIS de Cuatro Bocas o al de San José de Upala, depende de su posición y comodidad.

En educación ha contado desde el año 1968 con el servicio de educación primaria. Donde sus rangos son bajos en matrícula regularmente, pero también ha tenido la necesidad de contar con dos maestros. Se tiene actualmente horario de estudio completo. Además, se cuenta con internet por medio de una antena parabólica. (Monografía Caño Blanco, s.f. p.9).

En cuando a la educación secundaria las personas interesadas en estudiar, ya sea sacar bachillerato en Educación Media tienen que desplazarse a otros lugares fuera de la zona, en cuanto a universidad la única que está cerca se encuentra ubicada en Upala centro, que es la Universidad Estatal a Distancia (UNED).

### **Condiciones de Infraestructura de la Comunidad**

En el campo de la educación primaria se cuenta con instalaciones en malas condiciones en su mayor parte, debido a esa situación se ha tomado la decisión por parte del Ministerio de Salud, cerrar la institución mientras se repara, ella sí cuenta con un comedor, bodega de herramientas y un aula, además tiene una batería de servicios sanitarios con tanque séptico, pero debido a que no cumple con la ley 7600, se cerró.

Cuando se construyó la primera escuela, esta no estaba ubicada en el terreno actual porque funcionó como a 800 metros al oeste de donde está la actual.

Esta comunidad cuenta con un salón comunal, para llevar a cabo eventos de diversa índole, sean estos de tipo social, lucrativo o cultural. Al que ya no se le da uso por motivo que no se encuentra en buen estado y la población es muy pequeña que no cuenta con los recursos necesarios para solucionar el daño.

Esta comunidad también cuenta con una Iglesia Católica, la cual realiza sus actividades religiosas una vez al mes.

Esta edificación es reciente por tanto se encuentra en buen estado. Todavía no se cuenta con una cancha de fútbol porque siempre se ha utilizado una parte de la finca de Don Octavio Martínez.

### **Principales problemas de necesidades de la comunidad**

Hace algunos años ya, esta comunidad padece de una crisis de liderazgo, esta es la situación más preocupante porque se detecta en todos los comités del pueblo. Sin líderes comunales la comunidad no podrá avanzar hacia el desarrollo, debido a que estos son quienes se encargan de hacer caminar los proyectos comunales. Sin embargo, esta comunidad ha recibido poco apoyo de algunas instituciones del Estado, por lo tanto, de alguna forma la comunidad no se ha percatado de que se encuentra en “un barco sin norte”.

En otros campos se tienen limitantes, como en el deporte porque se practica solamente el fútbol. Urge buscar alternativas y respaldo económico para una mayor diversidad deportiva y una mejor y más amplia participación de diferentes grupos de la comunidad.

En la escuela y demás grupos organizados formales e informales se siente la falta de apoyo porque cada comité prefiere trabajar por aparte y esto genera una apatía entre los miembros de la comunidad, por lo que se deben buscar fórmulas para lograr la cooperación y el solidarismo entre los miembros del pueblo.

### **Análisis de la Situación Económica, Social, Cultural y Política de la Comunidad**

La comunidad de Caño Blanco ha pasado tiempos difíciles en el campo económico debido a la falta de fuentes de trabajo y desbordamiento del río que ocasionó pérdidas cuantiosas a los pequeños agricultores, terrenos poco productivos y productos agrícolas con precios muy bajos. Por lo que se ha beneficiado con el bono escolar conocido como beca inicial en un 90 % de la comunidad estudiantil, luego por parte del I.M.A.S., en un 20 % de la población se recibe apoyo de esta institución, así como también se reciben 11 becas institucionales para primaria y algunos jóvenes de secundaria continúan con su beca de estudio. También se recibían algunos patrocinios en un 60 % de la comunidad estudiantil por parte de Visión Mundial Internacional, pero en el año 2012 cambió radicalmente porque fue sacado del programa “Adopta un niño”. (Monografía Caño Blanco, s.f. p.12).

Se deben utilizar, por consiguiente, a los trabajadores sociales para hacer objetivamente su trabajo porque al parecer no se tiene una clara idea de la responsabilidad que se tiene cuando se beneficia a las familias con ayudas sociales estatales. Por lo tanto, se debe planificar la educación de padres con respecto a estas contribuciones gubernamentales.

Los grupos de familias que habitan en la comunidad de Caño Blanco, lamentablemente, son en su mayoría de escasos recursos. Las pocas personas que cuentan con un estudio académico son las únicas que tienen trabajo y los que ya son pensionados que cuentan con ganado de crianza. Otras a la espera de nombramientos y los que no son preparados académicamente, tienen que buscar trabajo fuera de la zona, como en construcción, en hoteles, entre otros porque no hay trabajo cerca, por eso tienen que migrar a otro lugar lejos de las familias, el cual es un motivo de estrés y ansiedad para esas personas que necesitan trabajar para poder mantenerse a sí mismos y a sus familias.

## Salud Mental

La salud mental es un trastorno que se presenta en la mayoría de las personas, en el caso de las adultas jóvenes su desarrollo puede ser muy significativo y lleno de retos que constantemente las hace luchar por seguir con sus vidas con la mayor normalidad posible, en cuanto a su significado o contexto la salud mental está basada en el equilibrio social y conductual de las personas, el cual garantiza su desarrollo, participación y capacidad para desenvolverse en la sociedad.

La salud mental es una parte integrante de la salud y bienestar generales y un derecho humano fundamental. La salud mental significa ser más capaces de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar. La salud mental existe en un complejo proceso continuo, con experiencias que abarcan desde un estado óptimo de bienestar hasta estados debilitantes de gran sufrimiento y dolor emocional. (Organización mundial de la Salud, s.f., pág. 2).

Para que el ser humano logre estabilidad emocional y una vida llena de buenos propósitos se necesita tener una buena salud, de ese modo su desarrollo, participación y productividad serán apropiadas para su funcionamiento y desempeño en cualquier aspecto de su vida, acá es cuando la Organización Mundial de la Salud alude al debilitante que viene siendo un mal desarrollo de la salud mental. “Las personas con trastornos mentales son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, pero esto no siempre es así, ni es necesariamente así.” (OMS, s.f., p. 2).

Existen, por lo general, muchos aspectos que vienen a afectar paulatinamente este gran funcionamiento en la salud mental, el estrés, depresión, educación, desempleo, la economía son factores predominantes en la estabilidad emocional de la salud en las personas adultas jóvenes.

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección de la salud mental pueden encontrarse en la sociedad a diferentes escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales aumentan el riesgo para poblaciones enteras y pueden retrasar la progresión mundial hacia una mejora del bienestar. En este contexto, las principales amenazas en la actualidad son: las recesiones económicas y la polarización social, las emergencias de salud pública, las emergencias humanitarias generalizadas y el desplazamiento forzado, así como la creciente crisis climática. (OMS, s.f., p. 2).

Este tipo de riesgos conllevan a un deterioro de la salud mental en las personas, por lo que se va generando un deterioro en la calidad y estabilidad de vida, el progreso y la velocidad con la que se dan los acontecimientos en la sociedad muchas veces genera este tipo de deterioro y crea trastornos mentales muy graves dependiendo del caso que experimenta la persona.

### **Identidad ocupacional y bienestar psicológico**

La identidad ocupacional y el bienestar psicológico conllevan una inmensa relación en cuanto a cómo se puede sentir una persona adulta joven, lo cual implica poder estar en un ambiente que genere paz, tranquilidad y ofrezca las condiciones apropiadas para que se pueda generar un entorno óptimo en salud y buen funcionamiento para el ser humano.

Cuando se trata de poder estar en un ambiente propicio para el ser humano se mencionan aquellos que promueven la salud mental, física y emocional esto puede permitir al individuo un mejor desempeño y funcionamiento en su entorno, por lo cual la identidad ocupacional es la que se inclina a la relación que tienen las personas con su trabajo, cómo se perciben con el rol laboral que desempeñan y la forma de cómo se autodefinen.

...la identidad laboral se construye como resultado de la interacción del individuo con contextos de trabajo, la perspectiva de la identidad social propuesta por Tajfel (1984) se constituye en un enfoque clave para el estudio de las identidades en contexto laborales. (Moreno et al., 2018, p. 62).

Importante es poder identificar la diferencia que existe entre la identidad personal y la identidad laboral porque son dos conceptos que se presentan en entornos completamente diferentes, aunque ambas tienen algún grado de relación porque para que se puedan desarrollar es necesario que el individuo posea autoconocimiento.

...la identidad personal está asociada a la autopercepción y concepción de sí mismo como sujeto único, pero anclada a una serie de aspectos como son el propio nombre, el cuerpo o la trayectoria biográfica, pero muy específicamente a la imagen que cada uno tiene de sí mismo y que lo lleva a reconocerse como alguien diferente de los demás, sin importar los roles que se desempeñen en contextos específicos. (Moreno, Arévalo, Martínez, Martínez, Vesga, 2018, p.62).

Es por esta razón que la identidad personal está sujeta a la autopercepción y concepción que tiene la persona de sí misma, fomentando la capacidad de reconocer las cualidades y habilidades que posee para poder desarrollarse como persona en la sociedad, la relación que tiene con la identidad laboral u ocupacional es ese autoconocimiento que tiene de sí mismo para poder desempeñar sus ocupaciones.

## **Satisfacción laboral y salud mental**

La calidad de vida del ser humano está sujeta a muchos factores psicológicos, físicos y emocionales que predominan en su equilibrio y estabilidad, por lo cual es necesario que se logren tomar en cuenta las situaciones que generan estrés, ansiedad o algún tipo de preocupación para subsanarlo.

La salud mental puede proporcionar grandes beneficios a las personas en cualquier aspecto de su vida, al estar presente en la vida de las personas genera un equilibrio social y conductual del individuo, lo cual le facilita mayores garantías sociales, personales y laborales, las personas comprenden que para desarrollar sus competencias genéricas y lograr el éxito la salud mental es significativa.

Existen muchos factores que predominan cuando existe la estabilidad emocional o mental en las personas y es poder lidiar con problemas como el estrés, la ansiedad y depresión, por ejemplo. La percepción que el sujeto tiene de sí mismo logra trascender a este tipo de problemas y mantiene una buena y sana relación interior, adquiere de ese modo alcanzar un bienestar y mayor calidad de vida.

Es importante tomar en cuenta que la salud mental le permite al individuo operar en su vida con productividad y satisfacción, sin limitantes que perjudiquen su desarrollo dentro de algún entorno laboral entre otros, cuando la salud mental juega un papel principal en la vida de cada sujeto le permite obtener de antemano una satisfacción laboral conveniente a la situación en la que se encuentre como un tipo de respuesta emocional asertiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. (Redacción National Geographic, 2022, párr. 1).

En concordancia asertiva con la cita, la salud mental predomina en el funcionamiento que tiene el ser humano en la sociedad, desde su propia existencia, la relación con los demás y cómo logra desarrollar y abordar los problemas que se presentan en la vida. Por lo cual Redacción National Geographic, (2022), alude lo siguiente “Para la OMS la salud mental es parte del bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas de las personas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo.” (párr. 2).

El comportamiento que logra desarrollar el ser humano a lo largo de su vida proporciona un claro ejemplo de cómo se encuentra su salud mental, por lo cual la valoración de ese comportamiento permite valorar su estado racional para descartar algún desorden evidente y si se puede prevenir o hasta cómo tratarlo.

Cuando las personas se encuentran mentalmente sanas y saludables logran alcanzar experiencias agradables y asertivas en sus vidas, enfocando todo esto desde un ambiente laboral; la satisfacción es gratificante y necesaria, lo cual genera un ambiente óptimo para su adecuada relación y desarrollo laboral.

De acuerdo con Pujol y Dabos, (2018), citando a Fritzsche y Parrish, (2005), mencionan: “La satisfacción laboral se define como el grado en que a los empleados les gusta su trabajo” (p. 5). En la satisfacción laboral que la persona experimente logrará apreciar cualquier tipo de experiencia, lo cual promoverá el tipo de relación que tenga con su puesto de trabajo y funciones a cargo y las condiciones que rodean al medio.

Es importante, por lo cual, conocer acerca de los orígenes que montaron a la satisfacción laboral como un factor importante para el ser humano en el ámbito laboral, según Pujol y Dabos, (2018), comentan: “La satisfacción laboral constituye uno de los fenómenos más estudiados del siglo XX (Judge et al., 2017), particularmente en los campos del comportamiento organizacional y de la psicología laboral.” (p. 4).

Desde muchos años atrás la satisfacción laboral comprendía ya un área de gran importancia para la calidad y estabilidad del individuo, esta preocupación generó un sin número de investigación al respecto, lo cual permitió que en la actualidad se consolidara como un aspecto fundamental en el desarrollo, productividad y desempeño de los colaboradores en una empresa u organización.

## **Estabilidad laboral y ansiedad**

Cuando las personas entran a una edad adulta comienzan a experimentar muchas situaciones que les permite crecer como persona y sobre todo a obtener experiencia para poder abordar los problemas en su día a día.

Este tipo de experiencias por lo general provoca sintomatologías de todo tipo, causando en ocasiones enfermedades graves que deben ser tratadas para subsanar las secuelas que han dejado en el individuo; a estas sintomatologías se les puede conocer actualmente como factores de riesgo, que eventualmente expone a un desarrollo de trastornos degenerativos, por ejemplo, la ansiedad; esta es influyente en el mal estado de ánimo de una persona, la cual no le permite el autocontrol, eficiencia y autonomía en el sujeto.

Los Trastornos de Ansiedad (TA) son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situación que no representan un peligro real para el o la paciente. Muestran una etiología compleja, se reconoce el componente genético y factores estresantes debido a acontecimientos de la vida. (Chacón, et al., 2021, p. 24).

Con base en lo anterior, este tipo de trastorno puede llevar a la persona a preocupaciones que en algunos de los casos no son ni reales y que existen en su mente, por lo cual el problema puede ser aún más preocupante porque en realidad no hay un factor real al que se deba atacar o subsanar.

En este caso lo ideal es un tratamiento clínico con los profesionales pertinentes como el caso de psiquiatras, de acuerdo con Chacón et al., (2021), aluden acerca del concepto de ansiedad: “Los trastornos de ansiedad son condiciones frecuentes, las cuales generan complicaciones del desarrollo, psicosocial y psicopatológico.” (p. 25).

La ansiedad en el caso de un adulto joven puede provocar la falta de control sobre sí mismo, la deficiencia laboral, personal, social, personas conflictivas y hasta solitarias, en consecuencia, la deficiencia en la estabilidad laboral repercute en pensamientos difíciles de controlar trayendo consigo problemas en un lugar de trabajo, provocando dificultad en mantener una estabilidad laboral.

El sentimiento de miedo provoca intranquilidad e inquietud afectando la calidad y productividad que el individuo pueda realizar en su trabajo, estas características forman parte de lo que acompaña a la ansiedad. Chagñay y Ruiz, (2022), mencionan: “La ansiedad genera graves problemas como: absentismo, doble presencia, accidentes laborales y en las empresas producto defectuoso, de baja calidad, menor número de unidades producidas, conflictos interpersonales familia - trabajo.” (p.1725).

De igual manera la ansiedad cuando ya se ha desarrollado en el individuo, este puede verse afectado en todo lo que realiza, desde el ámbito laboral puede convertir sus labores en algo muy difícil de realizar, hasta de tener que relacionarse con sus compañeros de trabajo, perjudicando no solamente su desempeño, sino que también todo lo que le rodea, de esta manera se genera a corto o largo plazo muy baja estabilidad laboral.

Para que un sujeto pueda sentirse bien realizando su trabajo en una organización o empresa es necesario que esta le permita o le ofrezca todo lo que necesite para poder desempeñar su cargo adecuadamente, para ello Morales, (2021), argumenta:

La estabilidad en el empleo es un derecho de los trabajadores para conservar su trabajo durante todo el tiempo pactado o determinado en la ley para la duración de la relación de trabajo puede perderse solamente si existe una causa legalmente justificada para la recisión sin responsabilidad para el patrón. (pág. 70).

Cuando una persona está sufriendo algún tipo de padecimiento o trastorno que no le permite desarrollarse adecuadamente en su puesto de trabajo el empleador tiene la obligación de apoyarlo y ayudarlo en su proceso de sanación sin que pierda su derecho laboral.

## **Desarrollo Humano**

En el desarrollo humano se despliegan procesos de cambio que van a ir presentándose a lo largo de la vida, conforman parte fundamental para cada aprendizaje y experiencia de acuerdo con las etapas que se comienzan a exteriorizar en las personas desde las edades más temprana.

El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo (individuos que trabajan en el estudio profesional del desarrollo humano) examinan las normas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables. ¿Qué características son más probables que perduren? ¿Cuáles son predecibles que cambien y por qué? Estas son algunas de las preguntas que se intenta responder con el estudio del desarrollo humano. (Papalia et al., 2012, p. 4).

El desarrollo de la investigación va centrada y dirigida en estudiar todo el entorno que le rodea a los participantes, la percepción que tienen del medio y de cada una de sus experiencias con la salud mental, A continuación, la población elegida para el proyecto de investigación presenta etapas relacionadas con la adultez emergente y la etapa de adultez joven por el rango de edades presentes en cada participante. Es importante conocer la etapa de desarrollo de los participantes en el proyecto de investigación.

### **Adultez emergente**

En la etapa de la adultez emergente y adultez temprana se toman las primeras responsabilidades que llevan mayor peso sobre la vida del individuo, las experiencias toman lugar para poder formular mejores posibilidades ante el entorno social, personal y laboral.

Para la mayor parte de los adultos emergentes, la salud mental y el bienestar mejoran y los problemas de conducta disminuyen. Sin embargo, al mismo tiempo se incrementa la incidencia de trastornos psicológicos como la depresión mayor, la esquizofrenia y los trastornos bipolares. (Papalia et al., 2012, p.429).

Como bien se quiere analizar e indagar en la investigación en la salud mental, muchos son los factores que inciden en el bienestar de las personas adultas jóvenes, el estrés y la mayoría de los trastornos hacen que pierdan muchas veces el control en relación con sus actividades diarias y hasta con sus responsabilidades laborales y cotidianas.

De acuerdo con Papalia et al., (2012, p. 421) citando a (Arnett, 2000, 2004, 2006 y Furstenberg et al., 2005), la adultez emergente: “Se trata de una etapa exploratoria, una época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida. En esencia, es un periodo durante el cual la gente joven ya no es adolescente, pero todavía no se han asentado en los roles adultos”.

Es una etapa en la cual se conoce acerca de nuevas posibilidades tanto en la vida profesional, personal y laboral, todas complementan la etapa como parte del desarrollo que debe tener un individuo el ciclo de la vida. Por ende, surge entre las edades de los 18 años a los 29 años en la persona. Es por ello por lo que en esta etapa cada individuo comienza a probar todo aquello que convenga con la calidad y estilo de vida que quieren y pueden llevar.

### **Desarrollo Cognitivo**

En cuanto a la etapa de la adultez emergente se dan muchos cambios, uno de estos es que la persona desarrolla sus capacidades en casi toda su vida, la inteligencia comienza una secuencia de lógica y razonamiento, permite clarificar ideas o toma de decisiones por medio de sus experiencias, como el caso de la depresión que experimentan en sus diferentes etapas de la vida.

La depresión se puede caracterizar de diferentes maneras. El estado de ánimo depresivo es un periodo prolongado de tristeza. El síndrome depresivo es un periodo prolongado de tristeza agregado a una variedad de síntomas como llanto y sentimientos de minusvalía o desesperanza. (Papalia et al., 2012, p. 428).

La depresión, con base en lo anterior, es un factor predominante en esta población, al estar bajo presión y en constante movimiento genera mucho estrés que muchas veces no es tan fácil de manejar, esto fomenta un malestar en su salud mental porque sentimientos y emociones negativas prevalecen en sus vidas por mucho tiempo.

Piaget, citado por Papalia et al (2012), describió “la etapa de las operaciones formales como el pináculo del logro cognoscitivo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá” (p.434). El uso del razonamiento, pensamiento reflexivo y pensamiento posformal trascienden de manera inteligente organizando y priorizando momentos que son significativos en la vida de cada persona.

Piaget, citado por Papalia et al (2012), argumentan acerca de las etapas de pensamiento reflexivo y pensamiento posformal:

Pensamiento reflexivo esta es una forma compleja de cognición, definida por el filósofo y educador estadounidense John Dewey (1910- 1991) como “la consideración activa, persistente y cuidadosa” de la información o las creencias a la luz de la evidencia que las apoya y de las conclusiones a las que dan lugar.

Pensamiento posformal: Se caracteriza por la capacidad para afrontar la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. En cierto sentido es tanto un estilo de personalidad como un modo de pensamiento: las personas dieran en la comodidad con que pueden manejar la incertidumbre (pp.435-436).

De acuerdo con el autor, el pensamiento reflexivo desarrolla en la persona la capacidad de considerar opciones con cuidado, de acuerdo con la situación por la que está pasando, mejorando una resiliencia más asertiva, por ende, una toma de decisiones más acorde con la necesidad controla y maneja situaciones estresantes de manera pasiva, sin dejar de persistir ante el peligro o amenaza.

En cuanto al pensamiento posformal, el individuo adquiere la capacidad de enfrentarse a situaciones complicadas, desde un ambiente lleno de ideas o razonamiento más crítico, posee buena sagacidad para afrontar los problemas. Los participantes están a punto de entrar a la siguiente etapa de adultez media por la edad que tiene, con base en las investigaciones de la etapa, el individuo ya pasó por las primeras experiencias o nuevas oportunidades vividas desde el inicio de la etapa.

La calidad de vida que muestran los participantes del proyecto de investigación, asimismo, puede ser diferente en comparación de otros que están iniciando la etapa. La exploración y la forma de visualizar la vida en el ámbito profesional es más abierta y clara, el momento de angustia y confusión son aspectos que pasaron hace unos años atrás, la transición que le espera es otra más diferente a la etapa media. A continuación, la etapa de adultez joven.

### **Adulto Joven**

La etapa del adulto joven se desarrolla entre la etapa emergente y la media, las edades cruzan una línea que puede comprender aspectos de ambas etapas, están relacionados por cambios cognitivos, psicosociales y conductuales que se presentan en las otras etapas, según Kiwan, (2017), menciona lo siguiente relacionado con la etapa del adulto joven

Comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia. Hay consolidación de la identidad y comienzo de la realización del proyecto de vida. La crisis experiencial o de realismo es la que se da entre la adultez joven y la adultez media, la cual una vez superada da paso a la adultez media. (PowerPoint)

En esta etapa, con base en lo anterior, se comprenden aspectos que se desarrollan entre las etapas emergente y media porque la similitud con la que interactúan en el medio es algo similar, el grado de responsabilidad en los roles sociales, familiares y laborales es significativo, de igual forma se aprecia una identidad más estable de acuerdo con los intereses o gustos que el individuo busca en la vida, la realización personal es estable, el individuo emprende en algunos proyectos que les facilite su crecimiento y desarrollo integral en la educación.

De acuerdo con los participantes en la investigación, se comprenden edades de los 20 años a los 30 años, cada participante está dentro de la etapa del adulto joven, la forma con la que experimentan la vida es todavía muy amplia, de acuerdo con su desarrollo físico, sensorial, psicosocial, motriz y moral.

La capacidad o habilidad con la que se desenvuelven en la sociedad es más activa y productiva, alcanzan más plenitud que en las etapas primeras, la coordinación con la que emplean cada esfuerzo tanto emocional como físico son más estables que en la adolescencia.

### **Desarrollo Cognitivo**

La forma en la que el adulto joven comienza a ver la vida trasciende sobre aquellas conductas, emociones y aprendizaje que obtuvo, dan lugar a mejores proyectos, desarrollando competencias genéricas en cualquier ámbito en el que se encuentre.

Kiwan, (2017) comenta: “El desarrollo del pensamiento alcanza un paso más, el adulto pasa del pensamiento formal según Piaget, al pensamiento post formal. Tiene la particularidad de que la persona es más flexible frente a las diversas situaciones a las que enfrenta.” (párr. 4). Desde el área de la educación cada individuo utiliza la razón crítica y analítica llevando a cabo su labor como profesional, logrando tomar decisiones asertivas y flexibles con base en las necesidades que se les presente.

Seguidamente se argumenta al respecto Factores Ocupacionales

## **Factores Ocupacionales**

En cuanto al área laboral la salud mental es muy propensa a presentar muchos debilitantes que amenazan con un buen desempeño y productividad del individuo en su área de trabajo, es importante comprender y tomar en cuenta que todo individuo necesita un entorno laboral seguro y sano para que el desempeño del equipo de trabajo pueda realizarse adecuadamente.

Cuando se considera un entorno seguro para los colaboradores en una empresa se contribuye a la recuperación e inclusión de aquellas personas que han sufrido en su salud mental, en algún momento esto mejora y contribuye en la confianza y la eficiencia con la que cada individuo puede efectuar sus deberes.

Algunas de las condiciones e interacciones en el sitio de trabajo causan deterioro en la salud de los empleados y acarrear consecuencias desfavorables al interior de las organizaciones. El monitoreo y la evaluación continua de dichas condiciones pueden aportar a la reducción significativa de los efectos negativos tanto en el personal, como en los indicadores de ausentismo, productividad y clima organizacional. (Villalobos, 2019, p. 4).

Como gran aporte a la población adulta joven es que desde la disciplina de Orientación se les pueda ofrecer este tipo de ayuda o acompañamiento, el seguimiento constante ante las necesidades que se pueden presentar quizás no favorezca en desaparecer las debilitantes existentes en la salud mental en las personas adultas jóvenes, pero puede promover una mejor estabilidad y acompañamiento más integral y sano creando mejoras en las situaciones negativas.

## **Importancia del trabajo en el desarrollo humano**

Al determinar los factores sociales y ocupacionales que influyen en la salud mental de las personas adultas joven, se comprenden muchas situaciones que soportan las personas al enfrentarlas porque la salud mental es primordial para que el ser humano pueda cumplir a cabalidad con sus deberes y responsabilidades.

En este sentido el Trabajo de Investigación está en la obligación de ofrecer información que ayude, acompañe a los individuos en esta realidad que aqueja a muchos y de ofrecer las herramientas que les permita llenarse de información, al mismo tiempo que las dinámicas que los puede acompañar en el proceso.

El proceso del desarrollo humano comprende muchos aspectos que pueden determinar una calidad de vida o al contrario, todo depende de cómo sucede todo y como viva cada persona sus propias experiencias, partiendo de ahí el desarrollo humano se sujeta a estas experiencias y a los sucesos que van ocurriendo a lo largo de la vida.

El Trabajo de Investigación, por esta causa, procede por medio de información y un análisis profundo que permita la claridad y justificación del tema, para que las personas puedan contar con información sólida, evidenciando la problemática en cuanto a la salud mental en la adultez joven.

El tema investigado ha sido muy importante porque la salud mental en las personas es una preocupación desde hace muchos años hasta el día de hoy, el analizar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años, permite aportar aún más información verídica de su realidad y lo que acompaña a cada persona a pesar de ser un desafío en la comprensión y abordaje de los factores que inciden en su bienestar psicológico.

Se busca identificar y analizar, contando con estas razones, los factores principales que impactan negativamente en la salud mental de los adultos jóvenes, con el propósito de desarrollar estrategias efectivas de prevención y atención, tomando en cuenta los comportamientos, destrezas y habilidades desde la salud mental de las personas.

La importancia de la investigación, así mismo, permite ofrecer a la población adulta joven un desarrollo acertado con la realidad de la salud mental, así como también los conceptos precisos del tema, la sintomatología que se presenta en el desarrollo a corto, mediano y largo plazo, al mismo tiempo aportes científicos y aprobados acerca de las afectaciones y la relación que tiene con la rutina o vida de una persona en la sociedad.

### **Proyecto de vida**

Los proyectos de vida son procesos que van acompañados de metas, sueños dirigidos en la identidad, motivación y autorrealización de cada individuo, pueden darse a mediano o largo plazo, lo verdaderamente importante es que las personas puedan optar por un pensamiento en el cual puedan seguir desarrollando sus habilidades y capacidades, siendo funcionales y participando directa o indirectamente con la sociedad.

Cada proyecto de vida tiene un sentido el cual determina hechos o situaciones que permiten abordar un plan estratégico que las personas seguirán, se derivan de lo que la persona desea hacer realidad y de todo aquello que puede explorar y explotar del entorno.

Es importante poder reconocer que los proyectos de vida se basan en aquellas creencias o estilo de vida que una persona mantiene, como la cultura, la religión, la identidad, el medio que le rodea, las competencias genéricas como habilidades y capacidades, cada una de estas posturas o creencias facilitan fijar metas y planes.

Los individuos necesitan auto conocerse muy bien para que puedan entender cuáles son sus valores, actitudes y comportamientos ante las diferentes situaciones, cuando ya tiene bien claro estos puntos puede elaborar preguntas que facilitarán el éxito de su proyecto. Proyecto de vida consiste en un modelo ideal que la persona aspira vivir en su futuro, teniendo en cuenta sus posibilidades y características tanto internas como externas. Betancourth et al., (2019), mencionan:

Proyecto de vida consiste en un modelo ideal que la persona aspira vivir en su futuro, teniendo en cuenta sus posibilidades y características tanto internas como externas. La controversia es una estrategia de desarrollo del pensamiento crítico donde se analizan las diferentes posiciones de una idea o concepto. (p. 60).

Las personas deben tomar en cuenta todas aquellas situaciones que pueden afectar tanto negativa como positivamente el proyecto de vida que plantean desarrollar, esas posiciones definirán si es acertado comenzar con las metas o planes dentro del proyecto o si es adecuado pensar en una nueva opción que les otorgue mejores posibilidades.

Cuando existe esta necesidad de crear un proyecto de vida, pero no se sabe cómo poder darle forma o sentido es importante acudir a personas que puedan acompañar en el proceso para reforzar las ideas y que expliquen la verdadera función de un proyecto de vida, de manera que se pueda desarrollar adecuadamente y no queden estancados esos sueños o metas.

Es importante conocer acerca de la función que se da cuando se desea empezar un proyecto o plan de vida porque a partir de allí es cuando la persona puede trascender hacia sus sueños asertivamente, Velázquez, (s.f.), comenta: “Desempeña, una función de integración direccional, valorativa e instrumental de las orientaciones de la personalidad, con los modos posibles de su realización concreta en la actividad, conservando la unidad de sentido general de toda la personalidad. (párr. 2).

### **Sentido de Vida**

La forma en la que el ser humano busca vivir su vida, cómo la entiende y se desenvuelve en ella forma parte del sentido de vida que le da, la búsqueda de esas razones meramente importantes que pueden llenar el alma y dar un sentimiento de paz y satisfacción son la búsqueda frecuente del individuo para poder obtener calidad y estabilidad en la vida.

Según Frankl (1990) las personas siempre pueden dar significado a la vida, independientemente de las circunstancias en que se encuentre, enfatizando en ese sentido filosófico y propio; esta búsqueda de significado constituye la principal motivación vital. Asimismo, el autor refiere que cada persona tendrá un grado de libertad, puesto que cada persona puede decidir al menos qué actitud adoptar ante la adversidad. (Cerdas, 2022, p.48).

Subraya lo anterior, la perspectiva optimista de Frankl sobre la capacidad humana para encontrar significado incluso en las circunstancias más difíciles. Destaca cómo la búsqueda de sentido en la vida es una fuerza motivadora fundamental. Además, resalta el poder de la libertad individual al señalar que, incluso en medio de la adversidad, cada persona conserva la capacidad de elegir su actitud frente a las situaciones que enfrenta. Por tanto, enfatiza la importancia del significado y la libertad en la experiencia humana.

En cuanto a esta filosofía se presentan algunas preguntas que cuestionan la existencia, el sentido que tiene, cuál es el propósito que tiene la vida, los planes que se pueden realizar, cada una está direccionada a lo que el individuo desea buscar o la situación en la que se encuentra.

De acuerdo con Domínguez (2018), argumenta que: “La búsqueda del sentido de la vida es la esencia de la existencia. En la realización de este sentido el hombre aspira a encontrarse con otro ser humano en la forma de un TU y amarlo.” (párr. 3), pese a las limitaciones o problemas que se enfrenten es saber hacerle frente buscando siempre la objetividad asertivamente ante el problema.

Son muchas e innumerables las situaciones que puede vivir una persona que lo lleva a pasar momentos de angustia, tristeza, depresión y soledad, esto puede llevarlo a tomar decisiones equivocadas, lo importante es que el sujeto pueda tomarse un tiempo para interiorizar en su situación, de manera que pueda buscar algo que le proporcione un motivo para salir adelante y afrontarlo con valentía.

La felicidad es una de las razones más buscadas por el ser humano y muchas veces se busca de las maneras equivocadas pasando por encima de algunas personas y de sus derechos, esa palabra conformada por nueve letras tiene un trasfondo único y especial, da motivos para poder continuar en un mundo difícil y lleno de retos.

El amor es la meta más alta a la que puede aspirar el ser humano. Esta fe fundamental permite recuperar todos los esfuerzos, decisiones o acciones que alguien haya realizado en su vida, Sánchez, (2023), argumenta “...el sentido es como una meta por cumplir, la cual es impulsada por una causa: la persona amada, un trabajo científico, el dolor, la fe en Dios, etc., “. (p. 2).

Se dice, por lo cual, que el sentido de vida puede impulsar a una persona a tomar decisiones que también le dirija a situaciones asertivas personal, laboral y socialmente. La cita menciona la capacidad que tiene el ser humano para poder apreciar algo que realmente llama su atención, que tiene por placer o por amor, el sentido de vida, en realidad se enfoca en todo lo que el individuo desea adquirir, vivir, apreciando con fuerzas aquello que se anhelaba.

Cuando todo no ocurre del modo que se espera comienza a presentarse un sentimiento de tristeza, ira y mucha frustración porque no se logró lo que se anhelaba o soñaba, este tipo de sensaciones dejan un sin sabor muy fuerte que puede marcar negativamente la vida de una persona, pero todo esto forma parte del sentido que se le da a la vida y ayuda a crecer y madurar.

...no toda frustración existencial es patológica, sino también que es necesaria para la vida. Así, sostiene que el vacío existencial se debe a la falta de un sentido de vida, lo que explica los casos de suicidios, la adicción al alcohol, los delitos en la edad juvenil, entre otros. (Sánchez, 2023, p. 3).

Muchas personas son devastadas emocionalmente por un sentimiento o emoción que perturba su vida y muchos exponen que no encuentran un sentido lógico para sus vidas, esto demuestra que el sentido de vida es un todo alrededor de la existencia de una persona, promoviendo seguridad, bienestar y amor propio.

### **Bienestar personal**

El estado emocional, el equilibrio mental que puede tener una persona tienen que ver con el bienestar personal porque es una condición relacionada con su felicidad de vida, por ende, a todas las actividades que realiza.

Las relaciones personales que logre una persona establecer como un vínculo integral fomenta la forma de cómo se puede sentir, en el caso de las relaciones sanas con los demás genera un estado de felicidad y satisfacción gratificante y muy importante para la calidad de vida en los individuos, “Las relaciones positivas se refieren a la percepción que se tiene sobre la calidad de estas y se asocian con un mejor ajuste social.”. (González y Molero, 2022, citando a (Morrish et al., 2018, p. 4).

El bienestar emocional tiene influencia en aquellas experiencias que la persona logra obtener a lo largo de su vida, este hecho consolida la salud mental dirigido a como se puede sentir la persona con base en cómo se sienta de acuerdo con sus estados de ánimo o a los sentimientos que tiene en el momento.

El análisis del bienestar personal dentro de la evidencia científica ha tenido dos enfoques distintos: el bienestar subjetivo, que promueve la satisfacción con la vida y las emociones positivas y el bienestar psicológico, el cual se centra en el fomento del potencial humano (González y Molero, 2022, Meléndez et al., 2018, p. 4).

Cuando se logra alcanzar el bienestar personal, se puede decir que la persona tiene paz interior y logra una felicidad única y agradable, por lo cual este tipo de sentimientos son significativos porque influyen asertivamente en la persona y en todo aquello que le rodea. Si existieran motivos por los cuales un individuo no lograra alcanzar el bienestar emocional, es importante que recurra a la ayuda y acompañamiento de profesionales, con el fin de poder encontrar el motivo que lo llevó a un estado emocional decadente y a subsanarlo apropiadamente.

Muchos hábitos de higiene son factores que inciden en que se logre establecer el bienestar emocional propio de una persona productiva y feliz, estos hábitos están en la alimentación, el ejercicio físico y emocional, cada uno ofrece mantener la estabilidad que necesita el cuerpo humano.

El bienestar se encuentra relacionado con la salud, debido a que esta última hace referencia a un estado íntegro de bienestar tanto a nivel físico como mental o social y no corresponde únicamente a la falta de enfermedades o afecciones (González y Molero, 2022, citando a Organización Mundial de la Salud, 2021, p.3).

Es importante que se logre una estabilidad en todo lo que se hace en la vida, comprendiendo el hecho de cómo se alimenta el ser humano y las veces que tiene actividad física, estos hechos pueden ayudar a mantener una calidad de vida apropiada si se busca vivir bien y sentirse feliz.

Las metas que se alcancen a establecer, el sentido de vida que se posea y la capacidad de control que se logre tener en el momento de situaciones estresantes le dan un plus al bienestar personal en todos los sentidos que el ser humano defienda, por lo cual se puede decir que el bienestar personal es toda aquella experiencia que le permita al individuo asumir un propósito y un sentido construido con base en pensamientos positivos y salud física.

### **Ambiente Laboral en la Salud Mental**

Para un buen desempeño es importante un buen entorno laboral, empezando por la infraestructura, equipos de computación, de oficina, iluminación, sin dejar de lado el ambiente y clima laboral que se presenta en la organización o empresa, para ello se pueden considerar ciertos factores protectores que defienden a las personas en la salud mental.

- Apoyo disponible dentro de la organización
- Existencia de un sistema de reconocimiento y recompensas
- Normas claras y justas
- Clima organizacional adecuado
- Clima de seguridad psicosocial
- Toma de decisiones participativas
- Adecuadas líneas de comunicación entre los niveles organizacionales.

(Villalobos, 2019, párr. 28).

Estos son algunos de los factores que pueden ayudar a mantener una adecuada salud mental, pero existen otros factores que pueden influir de varias maneras en los individuos como lo son los factores de riesgo y factores protectores:

- Herencia familiar de algún trastorno mental (padre o hermano)
- Haber sido diagnosticado con algún trastorno mental previo
- Experimentar eventos vitales

- Experimentar niveles de estrés constantes
- Presencia de enfermedades crónicas
- Enfermedades neurodegenerativas, traumatismos o lesiones cerebrales
- Consumo de sustancias psicoactivas o alcohol
- Ser víctima de violencia, especialmente durante la infancia
- Contar con limitado apoyo social. (Villalobos, 2019, párr. 21).

Este tipo de factores son parte de un conjunto de trastornos que se pudieron haber desarrollado en algún momento específico del individuo, alcanzando quizás desde una herencia familiar, o por algún evento que experimento el individuo en su momento, lo importante de todo esto es que se pueda abordar esta necesidad desde un aspecto integral guiado y diseñado para el bienestar del adulto joven.

También existen factores que por falta de espacio empeoran la salud mental del individuo según Villalobos, 2019, alude:

- Comunicación poco eficiente
- Apoyo organizacional inexistente o deficiente
- Bajo nivel de decisión o de control del trabajador (sobre tareas o área de trabajo)
- Poca claridad en las tareas, funciones, proyección
- Horarios de trabajo inflexibles
- Apoyo organizacional inexistente o deficiente
- Ausencia de programas y políticas organizacionales centrados en la prevención y promoción. (Párr. 25).

Cuando las personas experimentan este tipo de factores en sus vidas pueden caer en muchos otros factores que no precisamente les ayudará a sentirse mejor, la exclusión y la discriminación también pueden apoderarse de sí mismos y caer en estos de “shok” que pueden repercutir negativamente en su salud no solamente mental, sino que también física.

### **Estrés laboral**

La sobrecarga laboral y el estrés son factores que pueden incrementar el desorden mental, la fatiga y el agotamiento en las personas, al estar en un constante cambio y un gran afán todo el día se puede generar un gran problema de estrés laboral. “El estrés laboral hace referencia a las reacciones físicas o emocionales ante diferentes situaciones que se producen en el entorno de trabajo.” (Indeed Orientación Vocacional, s.f., párr. 2).

Cuando se habla de estrés es importante recalcar que existe el estrés que toda persona puede sufrir en su ambiente de trabajo, pero de igual manera se puede presentar el estrés que causa enfermedad y agotamiento en los individuos que no le permite su normal desempeño.

...se pueden distinguir tres fases y la duración de cada una de ellas depende de la resistencia de la persona. La primera fase suele durar poco tiempo y consiste en una reacción del organismo (por ejemplo, una respiración acelerada) ante una situación amenazante. En la segunda fase, la situación amenazante se prolonga en el tiempo y se genera resistencia. Este estado se normaliza y se puede tener la sensación de control. Finalmente, la última fase es el agotamiento y afecta tanto a nivel mental como físico. En esta última fase es cuando se aprecian los efectos del estrés, como la disminución del rendimiento o la falta de concentración. (Indeed OV, s.f., párr. 3).

Al mencionarse estas tres fases se puede lograr comprender a qué se refiere el estrés que no permite un desempeño óptimo, la persona por lo general pierde el deseo y las ganas de seguir con su día a día, no le permite ni pensar, ni conversar adecuadamente porque el agotamiento mental es muy fuerte e incide en el normal desempeño del individuo, precisamente se debe recomendar al personal, por lo cual la Jefatura toma el control en cuanto al manejo de esta situación perjudicial para el personal.

Ante los primeros síntomas, es recomendable afrontar el estrés laboral y tomar medidas. De lo contrario, el estrés prolongado puede tener graves consecuencias. Para ello, tanto los empleados como la Dirección de la empresa deben ser conscientes del problema. (Indeed OV, s.f., párr. 30).

La recomendación ante un hecho que perjudica a las personas en su salud mental es muy pertinente de considerar porque promueve a la recuperación y aplaca el mal de manera eficiente, aunque paulatina, lo importante es que los individuos puedan gozar de un entorno seguro que les ayude a sobrellevar el estrés de manera asertiva, regulando la situación con estrategias útiles para el día a día.

### **Fuentes de estrés en el entorno laboral**

En la actualidad se presenta un sinnúmero de situaciones que llevan al individuo a tomar decisiones muy fuertes para poder estar dentro del círculo eficiente y productivo, la competitividad y el aceleramiento que tiene la sociedad ha desarrollado patologías en las personas que las llevan a sufrir de muchas enfermedades entre ellas el estrés.

... lo que solemos entender por estrés con connotaciones negativas suele darse cuando hay un desequilibrio entre las tareas que debemos hacer o que se nos demanda y nuestras posibilidades, es decir, no nos sentimos capaces de responder a ciertas demandas. Por ello, en el entorno laboral, es muy común que surja este tipo de malestar. (Mariva Psicólogos, 2020, párr. 3).

Es súper importante poder reconocer aquellas fuentes de estrés en el entorno laboral, con la finalidad de poder abordarlas adecuadamente e ir las subsanando para que los colaboradores de las empresas cuenten con el apoyo y el seguimiento apropiado según sea el caso de estrés que estén padeciendo.

Mariva Psicólogos, (2020), mencionan factores que se presentan en el estrés laboral. Además, el estrés laboral suele ir asociado a otros factores que a su vez lo causan de manera indirecta, tales como los siguientes.

Un entorno laboral negativo o relaciones tensas en el trabajo pueden ser muy estresantes. Sentirse solo o sin conexiones sociales en el trabajo también es un factor. La falta de control sobre tus tareas y horarios, así como la carga excesiva de trabajo (especialmente si se lleva a casa), puede aumentar el estrés. Objetivos difusos, diferencias de valores con la empresa y falta de apoyo de colegas y superiores también son preocupaciones. La competitividad, un liderazgo disfuncional, amenazas de despido, condiciones precarias de trabajo, tareas poco adecuadas para tus habilidades y quejas continuas también pueden contribuir al estrés laboral. Además, la falta de desarrollo profesional y la realización de tareas no adecuadas pueden afectar negativamente tu bienestar. (párr. 4-5).

Este tipo de causas o fuentes de estrés en el entorno laboral está conformado por el ambiente laboral, los salarios muy bajos, el apoyo que tienen las personas en su lugar de trabajo y fuera de él, el desarrollo profesional que posea una persona, las pocas oportunidades de subir a un puesto mejor, sobrecarga de labores, poco apoyo de parte de compañeros de trabajo entre otros que provocan un malestar y por ende estrés.

Los factores mencionados pueden repercutir en las personas de diferentes maneras, esto se debe a que todas las personas reaccionan diferente a los eventos que sufren y también pueden existir más causas o factores que no han sido mencionados en la cita.

Se puede mencionar que el estrés puede ser provocado por un desequilibrio en el momento de recibir una o varias tareas, esto genera en las personas una excesiva presión afectando al individuo emocional y físicamente, de acuerdo con el Indeed, (2023), comprenden algunos factores, “entre los efectos más comunes se incluyen la ansiedad, el malestar general, la falta de concentración, la negatividad o el miedo; incluso se puede llegar a sufrir una depresión o trastornos psicológicos.” (párr. 4).

La importancia está en poder dar el tratamiento y apoyo necesario para lidiar con el estrés de manera integral, ayudando al individuo a sentirse mejor tanto personal y profesionalmente, de ese modo puede seguir con sus labores cumpliendo a cabalidad en productividad, eficiencia y calidad.

### **Estrés laboral crónico y riesgo de trastornos mentales**

El estrés laboral crónico es un tema relevante en el ámbito de la salud mental y laboral porque se refiere a la persistencia de situaciones estresantes en el entorno laboral durante un período prolongado, lo que puede tener consecuencias negativas tanto para la salud física como mental de los trabajadores.

Uno de los principales riesgos asociados con el estrés laboral crónico, por tanto, es el desarrollo de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión. No obstante, la presión constante, las altas demandas laborales, la falta de control sobre el trabajo y el ambiente laboral poco favorable son solamente algunos de los factores que pueden contribuir a ese problema.

Es un estado de tensión física y emocional originado como reacción a una estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Se trata de un estado de defensa que, en pequeñas dosis, ayuda al organismo a reaccionar y adaptarse a los acontecimientos. Cuando el estrés es excesivo o no se controla adecuadamente puede producir problemas de desgaste mental, como irritabilidad y ansiedad, o trastornos psicosomáticos. (Fandiño et al., 2021, p.19).

La cita resalta, de acuerdo con lo anterior, la naturaleza del estrés como una respuesta natural del cuerpo humano ante estímulos o presiones, ya sean positivos o negativos. Es muy significativo porque destaca como el estrés, en dosis adecuadas, puede ser beneficioso al ayudar al organismo a adaptarse y a responder a los desafíos de la vida diaria.

Subraya también la importancia crucial de mantener el estrés bajo control. Cuando el estrés se vuelve excesivo o no se maneja adecuadamente, puede desencadenar una serie de problemas de salud mental y física, desde irritabilidad y ansiedad hasta trastornos psicósomáticos más graves. Esta perspectiva hace reflexionar sobre la importancia de la autogestión emocional y la búsqueda de un equilibrio saludable en la vida cotidiana para prevenir el agotamiento mental y físico.

### **Estrategias de afrontamiento y gestión del estrés**

El manejo del estrés es esencial en la vida cotidiana de las personas y las estrategias de afrontamiento son herramientas poderosas para enfrentar los desafíos. Por ende, encontrar un equilibrio entre trabajo, descanso y actividades que les apasione es fundamental. Es importante practicar la atención plena y la meditación porque ayuda a mantener la calma y la claridad mental cuando todo se pone difícil. Además, es necesario mantener una red de apoyo sólida, compuesta por amigos, familiares o colegas en quienes se pueda confiar y brindar un espacio para desahogarse y obtener perspectivas externas.

Es de vital importancia, por lo tanto, reconocer que cada persona tiene su propia manera única de lidiar con el estrés, pero encontrar lo que funciona para cada uno puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida y en cómo se enfrentan los desafíos que surgen.

Portocarrero (2021), por otro lado, menciona que: se conocen tres tipos de afrontamientos básicos citados en Carver y col, 1989, como se citó en Quaas, 2006). Los cuales se mencionarán a continuación:

- Afrontamiento centrado en el problema: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras, refreno del afrontamiento y búsqueda de apoyo social.

- Afrontamiento centrado en la emoción: búsqueda de apoyo emocional y social, reinterpretación positiva, aceptación, desahogo y religión.
- Evitación al afrontamiento: negación, desconexión conductual, desconexión mental, consumo de drogas y humor. (p.13).

Resalta lo anterior, la diversidad de enfoques que las personas emplean para enfrentar el estrés y los desafíos de la vida. Evidentemente, es ideal inclinarse hacia estrategias centradas en el problema y en la emoción, dependiendo del contexto y la naturaleza del desafío que enfrentan.

Cuando una persona enfrenta un problema concreto, como un proyecto difícil en el trabajo o una situación complicada en las relaciones personales, se tiende a adoptar un enfoque centrado en el problema. Esto implica tomar medidas activas para abordarlo, planificar cuidadosamente dichas acciones y buscar apoyo social cuando se necesite. Encontrar soluciones tangibles y trabajar en resolver el problema eso ayuda a la persona a sentirse empoderada y capaz de superar cualquier obstáculo.

Se debe reconocer también la importancia del afrontamiento centrado en la emoción. Hay momentos en los que las circunstancias son abrumadoras y se necesita apoyo emocional y social para sobrellevarlas. Buscar el consuelo de amigos cercanos o familiares, practicar la aceptación de las situaciones que no pueden cambiar y encontrar un significado positivo incluso en los momentos difíciles ayuda a mantener a la persona equilibrada emocionalmente.

Es necesario reconocer sus riesgos a largo plazo, aunque se entienda que la evitación al afrontamiento puede ser tentadora en momentos de estrés intenso. Evitar los problemas mediante la negación o la desconexión puede proporcionar un alivio temporal, pero a menudo perpetúa el ciclo de estrés y dificulta la resolución de los problemas subyacentes.

Se debe tratar de ser consciente de las tendencias evasivas y buscar formas más saludables de enfrentar los desafíos.

### **Efectos del estrés crónico en la salud mental y física**

El estrés crónico es una condición que afecta tanto la salud mental como física de las personas en todo el mundo. A medida que las demandas de la vida cotidiana aumentan, muchos individuos experimentan niveles persistentes de estrés que pueden tener repercusiones graves en su bienestar general. Desde trastornos de ansiedad y depresión hasta enfermedades cardiovasculares y supresión del sistema inmunológico, el impacto del estrés crónico es profundo y variado. Para Psychology (2013), “El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica” (p.1).

El impacto del estrés trasciende cualquier barrera, afecta a personas sin importar su edad, género o situación personal. Desde estudiantes hasta profesionales, padres y jubilados, todos pueden experimentar los efectos perjudiciales del estrés en su salud física y mental. Por tanto, esta realidad resalta la importancia de abordar el estrés de manera integral, reconocer su capacidad para desencadenar una variedad de problemas de salud que van más allá de lo puramente emocional.

Es crucial comprender, además, que el estrés no solamente afecta individualmente, sino que también puede tener ramificaciones en la sociedad en su conjunto. Por ejemplo, en entornos laborales, el estrés crónico puede contribuir a una disminución en la productividad y un aumento en el ausentismo laboral debido a problemas de salud relacionados con el estrés. Del mismo modo, en el ámbito familiar, el estrés prolongado puede afectar las relaciones interpersonales, dando lugar a conflictos y tensiones adicionales.

Abordar el estrés no solamente implica estrategias a nivel individual, como la práctica de técnicas de manejo del estrés y el autocuidado, sino también requiere un enfoque más amplio que incluya cambios en los entornos sociales y laborales para reducir las fuentes de estrés y promover un estilo de vida más equilibrado. Este enfoque holístico es fundamental para abordar los efectos del estrés de manera efectiva y fomentar la salud y el bienestar en todos los niveles de la sociedad.

## **Ansiedad relacionada con el Trabajo**

La ansiedad relacionada con el trabajo es una preocupación creciente en la sociedad contemporánea, donde las demandas laborales y las expectativas profesionales pueden generar niveles significativos de estrés emocional. En un mundo caracterizado por la competitividad y la presión por el rendimiento, muchos individuos experimentan ansiedad en relación con su trabajo, ya sea por temores sobre el desempeño laboral, la seguridad laboral o el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Esta forma particular de ansiedad puede manifestarse de diversas maneras, desde síntomas físicos como dolores de cabeza y problemas digestivos, hasta síntomas emocionales como irritabilidad y dificultades para concentrarse. Así mismo, es importante comprender los factores subyacentes que contribuyen a la ansiedad laboral y desarrollar estrategias efectivas para su manejo que se convierten en imperativos para promover un entorno laboral saludable y sostenible. Para Cabrera et al, (2022), menciona que: “la ansiedad estaría presente en todas las personas como un afecto normal, pero solamente en algunos configuraría una patología, una ansiedad saludable y una patológica, esto brinda una tilde preocupante en el ámbito de la salud mental” (p.9).

Lo citado anteriormente, destaca la idea de que la ansiedad es una emoción natural y común en todos los seres humanos. Por lo cual, todos experimentan ansiedad en ciertos momentos de la vida porque puede ser una respuesta adaptativa a situaciones estresantes o amenazantes. La diferencia crucial, sin embargo, radica en cómo se gestiona y experimenta esa ansiedad.

Así también, la ansiedad como un problema que afecta el desempeño del sujeto es considerada patológica y empieza a ser atendida por especialistas cuando se convierte en un problema que afecta el desempeño funcional productivo del sujeto, cuando se convierte en un motivo de consulta porque no le permite llevar a cabo actividades y tareas cotidianas, cuando se ven afectados sus vínculos familiares, cuando no puede dormir, comer o come en exceso, allí se convierte en una patología. Cabrera, et al., 2022, citado en Bielli et al 2019).

Al partir de lo anterior, es importante reconocer la línea entre la ansiedad saludable y la patológica. La saludable puede motivar a tomar medidas positivas, a estar alerta y afrontar desafíos. Por otro lado, la ansiedad patológica puede ser paralizante, interferir en la vida diaria y causar un gran sufrimiento.

Entender esta distinción es trascendental para abordar adecuadamente los problemas de salud mental relacionados con la ansiedad. Reconocer cuándo la ansiedad se vuelve problemática puede ayudar a las personas a buscar ayuda y tratamiento antes de que empeore. Además, destaca la importancia de promover estrategias de afrontamiento saludables y el apoyo emocional para aquellos que luchan con la ansiedad patológica, lo que puede contribuir significativamente a mejorar su bienestar mental.

### **Equilibrio entre trabajo y vida personal**

En la frenética era moderna, encontrar el justo equilibrio entre las demandas laborales y el disfrute de la vida personal se ha convertido en una tarea crucial para muchos. Se puede decir que la presión por estar siempre conectado, cumplir con plazos y objetivos, a menudo deja poco espacio para el tiempo de calidad con la familia, amigos o para actividades que nutran el alma. Esta lucha por equilibrar las responsabilidades profesionales con el bienestar personal es una experiencia compartida por millones en todo el mundo y su impacto en la salud física, mental y en las relaciones humanas es innegable. En un mundo donde la línea entre el trabajo y la vida personal a menudo se desdibuja, buscar maneras efectivas de gestionar este equilibrio se ha vuelto esencial para cultivar una vida plena y satisfactoria.

La limitación del número de horas de trabajo para proteger la salud de los trabajadores se considera importante desde hace más de un siglo. En cambio, la búsqueda de un equilibrio entre el trabajo y la vida privada como aspiración social destacada se planteó mucho más tarde, a raíz de una mayor concienciación de los responsables políticos sobre la dificultad de los trabajadores para conciliar la vida personal con el trabajo remunerado.

La concienciación surgió a raíz del declive del «modelo de sustentador masculino» de la familia tras la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral y la consiguiente adopción de un «modelo de doble sustentador», en el que todos los adultos tienen, en principio, un trabajo remunerado. (Organización Internacional del Trabajo, 2023, p.18).

De acuerdo con el autor, el apartado subraya un cambio de paradigma significativo en la percepción del equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Anteriormente, la limitación de las horas de trabajo se consideraba crucial principalmente por razones de salud laboral, pero la noción de equilibrar la vida laboral y personal como una aspiración social importante surgió más tarde, en respuesta a cambios demográficos y laborales significativos.

El ingreso masivo de las mujeres al mercado laboral llevó a la necesidad de reconsiderar las dinámicas tradicionales de la familia y del trabajo, impulsando así la conciencia sobre la importancia de adaptar las estructuras laborales para permitir una mejor conciliación entre ambos ámbitos de la vida. Este reconocimiento marcó un hito en la evolución de las políticas laborales y sociales, reconociendo la diversidad de roles y responsabilidades de los individuos en la sociedad contemporánea.

### **Relaciones en el trabajo**

Las relaciones en el ámbito laboral son un elemento fundamental para el desarrollo efectivo de cualquier organización. Desde interacciones cotidianas hasta colaboraciones en proyectos importantes, la dinámica interpersonal en el lugar de trabajo puede influir significativamente en el ambiente laboral, la productividad y en última instancia, en el éxito de la empresa. Estas relaciones abarcan una amplia gama de aspectos, desde la comunicación y la colaboración hasta la resolución de conflictos y el establecimiento de redes profesionales. Por lo que es fundamental, explorar y comprender la naturaleza de estas relaciones para fomentar un entorno laboral positivo y propicio para el crecimiento tanto personal como organizacional.

¿Es necesaria la correcta relación laboral para el mejoramiento del funcionamiento y manejo de los procesos de gestión de una organización? Es cierto que las relaciones laborales influyen en la eficiencia a la hora de ejecutar las tareas correspondientes, de forma que, si no existe una buena comunicación entre compañeros, departamentos o incluso patrono-trabajador, a menudo se ve afectado el rendimiento y la productividad de la empresa. (Bendles 2023, p.1).

La importancia de las relaciones laborales en el funcionamiento de una organización es innegable. Más allá de simplemente ejecutar tareas, la colaboración efectiva entre colegas y departamentos es fundamental para alcanzar los objetivos empresariales de manera eficiente. Una comunicación fluida y relaciones laborales positivas fomentan un ambiente donde las ideas fluyen libremente, se resuelven conflictos de manera constructiva y se promueve la innovación. En cuanto a la falta de una relación laboral adecuada puede obstaculizar el flujo de trabajo, generar tensiones y afectar negativamente tanto el rendimiento individual como el colectivo, repercutiendo en la productividad y el éxito general de la organización.

Una correcta relación laboral, además, no solamente impacta en la eficiencia operativa, sino que también influye en el compromiso y la satisfacción de los empleados. Cuando las personas se sienten valoradas y escuchadas en su entorno laboral, están más inclinadas a contribuir con ideas innovadoras y a comprometerse con los objetivos de la empresa.

Las relaciones laborales tensas o conflictivas, por otro lado, pueden generar un ambiente tóxico que afecta negativamente el clima laboral y puede llevar a una alta rotación de personal. Por lo tanto, las relaciones laborales sólidas son un componente vital para el éxito a largo plazo de cualquier organización porque impactan directamente en la cultura corporativa, la moral de los empleados y en última instancia, en los resultados financieros.

## **Seguridad laboral**

La seguridad laboral es un principio fundamental en cualquier entorno de trabajo, es la piedra angular de la protección y el bienestar de los trabajadores. Más que solo cumplir con requisitos legales, se trata de crear un ambiente donde cada individuo se sienta seguro y protegido mientras realiza sus labores.

Desde la prevención de accidentes hasta la salvaguarda contra riesgos laborales, la seguridad laboral abarca una serie de medidas y protocolos diseñados para garantizar que cada empleado regrese a casa sano y salvo al final del día.

Este enfoque no solamente es una responsabilidad ética y legal para los empleadores, sino también un elemento crucial para el rendimiento y la moral del personal, así como para la reputación y la estabilidad de la empresa en su conjunto.

La importancia de la seguridad laboral es conocida desde la Revolución Industrial, cuando las nuevas formas de trabajo crearon condiciones que pronto se reflejaron en la salud. Las enfermedades profesionales y los accidentes laborales se multiplicaron, lo que trajo como consecuencia: lesiones, incapacidades y hasta la muerte. Esto llevó a la creación de medidas preventivas para proteger la salud de las personas trabajadoras. (Gutiérrez et al, 2015, p.7).

Al partir de lo anterior, el reconocimiento de la importancia de la seguridad laboral se profundizó a medida que la sociedad comprendió las devastadoras consecuencias de los riesgos laborales en la vida de las personas. Por ende, desde la Revolución Industrial hasta la actualidad, cada avance en la protección de los trabajadores ha sido impulsado por la trágica realidad de accidentes evitables y enfermedades laborales.

Esta toma de conciencia ha llevado a la implementación de normativas y políticas que buscan prevenir tales tragedias y promover un entorno laboral donde la salud y la seguridad sean prioridades indiscutibles.

Este enfoque, además, no solamente se limita a cumplir con regulaciones, sino que también conduce a un compromiso ético y social de proteger a quienes contribuyen al progreso económico y social de la sociedad.

### **Acceso a servicios y atención psicológica**

El acceso a servicios y atención psicológica es fundamental para promover el bienestar mental y emocional de las comunidades. Por ende, se vive en un mundo cada vez más complejo y estresante, es crucial que todos tengan la oportunidad de recibir el apoyo necesario para afrontar los desafíos de la vida.

Desde la prevención hasta la intervención, garantizar que estos servicios estén disponibles y sean accesibles para todos es un paso importante hacia una sociedad más saludable y resiliente.

Sobre el fondo del asunto es claro que la Constitución Política en su artículo 51 impone a los poderes públicos brindar una protección especial a las personas enfermas, lo cual es congruente con la normativa internacional ratificada por el país. Entendiendo que las personas que presenten alguna discapacidad física, cognitiva o sensorial, sea ésta, temporal o permanente, se encuentran, objetivamente, en una situación distinta a la del resto de la población, otorgar desde el Estado un trato particular o preferencial a la atención de sus necesidades, no implica una vulneración al principio de igualdad. (Iafa, 2023, p.4).

Hay un principio fundamental en el marco constitucional de Costa Rica, de acuerdo con lo anterior, que es la protección especial que el Estado debe ofrecer a las personas enfermas, en línea con los compromisos internacionales del país. Por lo tanto, este enfoque reconoce que aquellos con alguna discapacidad física, cognitiva o sensorial, temporal o permanente enfrentan desafíos únicos que los colocan en una situación diferente al resto de la población.

Proporcionar un tratamiento diferenciado por parte del Estado para atender sus necesidades no es una violación del principio de igualdad, sino más bien una forma de asegurar que todos los ciudadanos tengan acceso equitativo a los recursos y servicios necesarios para su desarrollo y bienestar.

Refleja también el reconocimiento de la diversidad y la inclusión en la sociedad costarricense. Al ofrecer una protección especial a las personas con discapacidad, el Estado no solamente cumple con sus obligaciones legales y constitucionales, sino que también promueve la igualdad real de oportunidades. Lo cual, implica garantizar que todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas o cognitivas puedan participar plenamente en la vida social, económica y cultural del país.

Al brindar un trato particular o preferencial a la atención de las necesidades de las personas con discapacidad, asimismo, el Estado está reconociendo la importancia de la equidad en el acceso a los servicios de salud, educación, empleo y otros aspectos fundamentales de la vida. Esto contribuye a la construcción de una sociedad más justa y solidaria, donde se valoran y respetan las diferencias individuales.

Así las cosas, tomando en consideración que el “Informe Mundial para la Salud Mental” de la Organización Mundial de la Salud (2022) aboga por una transformación mundial hacia una mejor salud mental en general, debe tenerse claro que el “Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013– 2030 de la OMS” representa un compromiso de todos los países para mejorar la atención de salud mental mediante un plan de acción. (Iafa, 2023, p.4).

En última instancia, de acuerdo con lo anterior, el objetivo de estas medidas es mejorar la atención de salud, promover la inclusión y la dignidad de todas las personas, fortaleciendo así el tejido social y fomentando el desarrollo humano integral. La protección especial a las personas con discapacidad no solamente es una cuestión de justicia, sino también de cohesión social y progreso para toda la comunidad.

### **Barreras económicas**

En el mundo de la economía, las barreras económicas son obstáculos que limitan el libre flujo de bienes, servicios, capital o mano de obra entre países o regiones. Por ende, esas barreras pueden adoptar diversas formas, como aranceles y cuotas comerciales, restricciones regulatorias, barreras culturales o lingüísticas y diferencias en los estándares de calidad y seguridad. Así mismo, pueden dificultar el comercio internacional, la inversión extranjera y la movilidad laboral, lo que a su vez puede afectar el crecimiento económico y el desarrollo.

Las barreras económicas, por otra parte, son obstáculos financieros que dificultan el acceso de las personas a servicios y atención psicológica adecuada. Por lo cual, pueden manifestarse de diversas formas, como costos elevados de consulta, medicamentos o terapias, falta de seguro médico o cobertura limitada para la salud mental y limitaciones en los recursos económicos de los individuos o familias.

Costa Rica ha logrado un progreso económico considerable, pero enfrenta retos importantes para proteger sus logros y mejorar aún más el nivel de vida. La esperanza de vida está a la par del promedio de la OCDE y la estabilidad política se ha mantenido gracias a instituciones sólidas. El desempleo (Figura 1) y la informalidad, que afectan a casi la mitad de la fuerza laboral, son altos. Las perspectivas de crecimiento se estaban deteriorando antes de la pandemia y en el futuro, el envejecimiento de la población tendrá un impacto adicional. (OECD, 2023, p.12).

Costa Rica ha experimentado un notable avance económico, reflejado en indicadores como la esperanza de vida y la estabilidad política respaldada por instituciones sólidas. Sin embargo, persisten desafíos significativos que amenazan estos logros y obstaculizan el progreso adicional hacia un mejor nivel de vida. El alto desempleo y la informalidad laboral, que afectan a casi la mitad de la población activa, representan problemas urgentes que requieren atención.

Las perspectivas de crecimiento económico, además, se han visto afectadas negativamente y el envejecimiento demográfico añade presión adicional sobre el panorama económico futuro. En consecuencia, es crucial que Costa Rica implemente políticas sólidas y estrategias efectivas para abordar estos desafíos y garantizar un desarrollo sostenible y equitativo a largo plazo.

Como resultado, muchas personas, especialmente aquellas de bajos ingresos, se ven afectadas con problemas de salud mental a causa de este, por ende, pueden enfrentar dificultades para obtener el apoyo psicológico que necesitan, lo que puede agravar dichos problemas de salud mental y perpetuar desigualdades sociales. Superar estas barreras económicas requiere políticas y programas que prioricen la accesibilidad financiera a los servicios de salud mental y aborden las disparidades económicas que afectan a la población.

### **Estudio de programas de asistencia financiera y su efectividad**

El estudio de programas de asistencia financiera y su efectividad se enfoca en analizar las intervenciones gubernamentales o de organizaciones privadas diseñadas para ayudar a individuos o comunidades en situaciones económicas precarias. Por lo cual esos programas pueden incluir subsidios directos, préstamos a bajo interés, capacitación laboral, asesoramiento financiero, entre otros.

Durante la última década, la mayoría de las economías de América Latina y el Caribe han mostrado un crecimiento sostenido que ha tenido como resultado un incremento de su clase media. A pesar de estos avances, los niveles de pobreza y desigualdad siguen siendo altos y la exclusión financiera continúa afectando a sectores, tanto de la población urbana como rural, lo que puede dificultar el futuro desarrollo económico y social de la región. (García, et al., p.13)

El crecimiento económico en América Latina y el Caribe, en efecto, ha contribuido significativamente al aumento de la clase media en la región durante la última década. Sin embargo, es necesario reconocer que este progreso no ha sido uniforme y que persisten desafíos importantes en términos de pobreza, desigualdad y exclusión financiera.

Una parte significativa de la población sigue enfrentando dificultades para acceder a servicios financieros básicos, a pesar de los avances, lo que limita su capacidad para invertir, ahorrar y participar plenamente en la economía. Para asegurar un desarrollo económico y social sostenible en la región, es fundamental abordar estas brechas y promover políticas que fomenten la inclusión financiera, especialmente para los sectores más marginados de la sociedad. De esta manera, se puede garantizar que el crecimiento económico beneficie a un mayor número de personas y contribuya a reducir las disparidades sociales en la región.

En consecuencia, las autoridades de la región han desarrollado programas que se basan en la complementariedad entre la educación financiera, la inclusión y el desarrollo del capital social. Un ejemplo reciente de esta dinámica es la inclusión de la educación financiera en los programas de transferencias monetarias condicionadas. La encuesta regional analizada en este documento ha permitido identificar prácticas innovadoras y ejemplos relevantes de la cooperación interinstitucional, así como la existencia de algunas estrategias nacionales orientadas a la promoción de la educación financiera, las cuales han contado con un importante apoyo político. (García, et al., p.13).

El objetivo principal de la implementación de estos programas, partiendo de lo anterior, es mitigar la pobreza, promover la inclusión financiera y mejorar el bienestar económico de los beneficiarios. Sin embargo, su efectividad puede variar dependiendo de diversos factores, como el diseño del programa, la implementación adecuada, la participación activa de los beneficiarios y el contexto socioeconómico en el que se desarrollan.

Algunos estudios, considerando lo anterior, sugieren que los programas de asistencia financiera pueden tener impactos positivos, como la reducción de la pobreza, el aumento de la empleabilidad y la mejora de la salud y la educación de los beneficiarios. Sin embargo, otros estudios señalan posibles desafíos, como la dependencia a largo plazo de la asistencia, la falta de sostenibilidad financiera y la posibilidad de efectos no deseados, como la inflación o la desigualdad. En conclusión, el estudio de programas de asistencia financiera es fundamental para comprender cómo estas intervenciones pueden contribuir al desarrollo económico y social, así como para identificar áreas de mejora en su diseño e implementación.

### **Estigma y percepción social en la Salud Mental**

El tema del estigma y la percepción social se centra en cómo las personas son etiquetadas, estereotipadas o discriminadas debido a ciertas características, comportamientos o condiciones percibidas como diferentes o desviadas de la norma social. Esto puede incluir estigmas relacionados con la salud mental, la orientación sexual, la raza, el género, la discapacidad, entre otros aspectos. (Sancho, 2017, como se citó en Goffman, 2006) “El estigma es una relación entre el atributo y el estereotipo”. Puede haber estigmas por características del cuerpo o por la raza, religión u otra característica. (p.9).

El estigma puede tener graves repercusiones en la vida de las personas, incluida la autoestima, la salud mental, las oportunidades laborales y sociales y el acceso a servicios básicos como la atención médica. Además, puede perpetuar la exclusión social y la desigualdad, al marginar a ciertos grupos y reforzar estructuras de poder injustas.

Explica este autor que el estigma está inscrito en lo corporal y demanda cierto tipo de conductas. La visibilidad del estigma depende del conocimiento previo, es decir, el “grado de estereotipación”, el grado de interferencia del estigmatizado y los grados de decodificación de las audiencias. (Sancho, 2017, p.9).

La percepción social, de acuerdo con el autor, juega un papel crucial en la perpetuación o reducción del estigma porque está influenciada por las actitudes, creencias y valores predominantes en una sociedad. Al combatir el estigma y promover una percepción más inclusiva y compasiva requiere educación, sensibilización y acciones concretas para desafiar prejuicios arraigados y promover la aceptación y el respeto hacia la diversidad humana. El estigma y la percepción social son temas complejos que afectan profundamente la vida de las personas y la cohesión social. Abordar estos problemas es fundamental para construir sociedades más justas, inclusivas y respetuosas con la dignidad de todos sus miembros.

### **Análisis de cómo el estigma afecta la decisión de buscar ayuda**

El impacto del estigma en la decisión de buscar ayuda es un aspecto crítico en la salud mental y el bienestar de las personas. Cuando existe un estigma asociado a ciertos problemas de salud mental o situaciones personales, como la depresión, la ansiedad, la adicción o la violencia doméstica, las personas pueden sentir vergüenza, miedo al juicio de los demás o preocupación por la discriminación si revelan sus dificultades.

El estigma por búsqueda de ayuda se presenta como una consecuencia de los demás estigmas; suele ser más común en personas de grupos étnicos minoritarios, personas jóvenes e incluso profesionales de la salud. Se evidencia en personas que han experimentado condiciones de salud mental, cuando en vez de buscar ayuda, lo que hacen es intentar ocultar o minimizar sus síntomas. Esta situación tiene una mayor aparición en ambientes de alta exigencia, incluyendo los ambientes laborales y académico. (Durango, et al., 2023, p.3).

Este temor al estigma puede llevar a que las personas eviten buscar la ayuda que necesitan, incluso cuando están experimentando un malestar significativo. Prefieren mantener sus problemas en secreto por temor a ser estigmatizados, lo que puede resultar en un sufrimiento prolongado, deterioro de la salud mental y dificultades para funcionar en la vida diaria.

El estigma también puede influir en la percepción que las personas tienen sobre los servicios de salud mental disponibles. Si perciben que la sociedad estigmatiza a quienes buscan ayuda o que los servicios de salud mental son inaccesibles o ineficaces, es menos probable que se animen a buscar apoyo profesional.

El estigma, por tanto, puede ser una barrera significativa para la búsqueda de ayuda en temas de salud mental y bienestar personal. Es por ello por lo que es importante, abordar y reducir el estigma porque es fundamental para promover un entorno en el que las personas se sientan seguras y apoyadas al buscar el apoyo que necesitan para superar sus dificultades.

### **Evaluación de programas educativos para reducir el estigma**

La evaluación de programas educativos diseñados para reducir el estigma es esencial para comprender su efectividad y su impacto en la percepción y actitudes de las personas hacia diferentes grupos o temas estigmatizados. Estos programas suelen incluir estrategias como talleres, campañas de concienciación, intervenciones en el aula o actividades comunitarias destinadas a desafiar estereotipos, promover la empatía y fomentar la inclusión.

El estigma de la enfermedad mental es un problema persistente que tiene un impacto negativo en la vida de las personas afectadas. El estigma puede dificultar que las personas busquen ayuda, lo que puede conducir a una peor recuperación y calidad de vida. (Orrego y Quintero, 2023, p.7).

De acuerdo con los autores, el estigma en torno a la enfermedad mental es una barrera significativa que afecta a quienes la padecen, limitando su capacidad para buscar y recibir el apoyo necesario. Sin embargo, existe una creciente conciencia sobre la importancia de abordar este problema de manera integral.

Para evaluar y combatir el estigma de manera efectiva, es fundamental promover la educación y la sensibilización en la sociedad, así como fomentar un diálogo abierto y compasivo sobre la salud mental. Además, es necesario involucrar a diversos actores, incluidos profesionales de la salud, líderes comunitarios y medios de comunicación, para desafiar los estereotipos y promover una cultura de aceptación y apoyo. Al hacerlo, se puede crear entornos más comprensivos y solidarios que fomenten la búsqueda de ayuda y contribuyan a una mejor calidad de vida para todas las personas afectadas por enfermedades mentales.

La evaluación de programas educativos para reducir el estigma es crucial para informar y mejorar las prácticas en este campo. Proporciona evidencia sobre la efectividad de las intervenciones y guía el desarrollo de estrategias más efectivas para promover una sociedad más inclusiva y libre de prejuicios.

### **Investigación sobre la percepción social de la salud mental en la comunidad**

La investigación sobre la percepción social de la salud mental en la comunidad busca comprender cómo las actitudes, creencias y conocimientos de las personas influyen en la forma en que se perciben y abordan los problemas de salud mental. Por lo que, este tipo de estudios examinan las opiniones y experiencias de individuos dentro de una comunidad en relación con temas como la depresión, la ansiedad y estrés entre otros trastornos.

Al investigar la percepción social de la salud mental, se exploran temas como los estigmas asociados a los trastornos mentales, las barreras para buscar ayuda, las creencias sobre la causa y el tratamiento de los problemas de salud mental, así como la disponibilidad y accesibilidad de los servicios de apoyo.

La investigación sobre cómo la comunidad percibe la salud mental en relación con la Orientación Comunitaria y el enfoque preventivo es esencial para comprender cómo se pueden abordar mejor los desafíos de salud mental a nivel local. Este tipo de estudios ayudan a identificar las creencias, actitudes y conocimientos existentes en la comunidad, lo que a su vez permite diseñar intervenciones más efectivas y culturalmente sensibles. Al entender cómo se entrelazan las percepciones sociales con los servicios de salud mental, se puede trabajar hacia una sociedad más inclusiva y comprensiva en torno a estas cuestiones tan importantes.

La importancia de comprender y abordar los estigmas en salud mental en el entorno universitario es innegable y los resultados obtenidos pueden informar intervenciones y programas de sensibilización efectivos. Así el conocimiento generado puede contribuir al desarrollo de nuevas estrategias y enfoques para combatir los estigmas y promover un ambiente inclusivo y propicio para el bienestar mental en la comunidad universitaria. (Orrego y Quintero, 2023, p.10).

Los hallazgos de esta investigación, considerando lo anterior, proporcionan información valiosa para desarrollar estrategias efectivas de educación, sensibilización y prevención en la comunidad. Además, pueden ayudar a identificar necesidades específicas de la población en términos de servicios de salud mental y promover una mayor comprensión y aceptación de las personas que enfrentan desafíos de salud mental.

La percepción social de la salud mental en la comunidad, por lo tanto, es fundamental para abordar el estigma, mejorar el acceso a la atención y promover el bienestar emocional en todos los miembros de la sociedad. Ofrece perspectivas importantes que pueden guiar políticas y programas para crear comunidades más solidarias y comprensivas.

### **Análisis de la carga de trabajo de los profesionales en Salud Mental**

Al explorar la carga laboral de los profesionales en áreas como la Orientación y la Salud Mental es crucial para garantizar que puedan brindar un servicio de calidad y atención adecuada a quienes lo necesitan. En este caso, este análisis permite comprender mejor las demandas y desafíos que enfrentan estos profesionales en su día a día, así como identificar áreas donde se pueda mejorar el apoyo y la gestión del trabajo. Por tanto, al abordar estas cuestiones, no solamente se mejoran las condiciones laborales de los profesionales, sino que también se fortalecen los servicios que ofrecen, lo que repercute positivamente en la salud y el bienestar de las personas que buscan su ayuda.

La intervención orientadora bajo el modelo de promoción de la salud promueve una serie de acciones que favorecen, en las personas y las sociedades, mayor control de los diversos elementos que intervienen en su salud, lo que contribuye a visualizarse en un estado de bienestar personal y social y enfatiza en respuestas vinculadas a la prevención y promoción, más que en una acción remedial ante la crisis, la enfermedad o las problemáticas psicosociales. (Pulido, 2013, p.8).

La intervención orientadora dentro del marco de promoción de la salud, de acuerdo con lo anterior, impulsa una serie de estrategias que empoderan a individuos y comunidades para que tomen un mayor control sobre los factores que influyen en su salud. Por ende, esto les permite no solamente visualizarse a sí mismos en un estado de bienestar tanto a nivel personal como social, sino también adoptar un enfoque proactivo hacia la prevención y la promoción de la salud en lugar de reaccionar únicamente ante crisis o problemas de salud. Además, en esencia esta perspectiva resalta la importancia de fomentar estilos de vida saludables y la creación de entornos que apoyen la salud en lugar de centrarse únicamente en la atención de la enfermedad una vez que ha surgido.

En cuanto al análisis, de la carga de trabajo se consideran factores como el número de pacientes atendidos, la complejidad de los casos, el tiempo dedicado a la documentación y administración, así como los recursos disponibles para brindar apoyo adecuado. En muchos casos, los profesionales de la salud mental enfrentan altas demandas de atención debido al aumento de la conciencia sobre la salud mental y la falta de recursos suficientes para satisfacer estas necesidades.

Esta carga de trabajo, por lo tanto, puede tener consecuencias negativas tanto para los profesionales como para los pacientes. Los profesionales pueden experimentar agotamiento, estrés y dificultades para mantener una calidad de atención óptima, lo que puede afectar su bienestar personal y su capacidad para brindar un apoyo efectivo. Además, los pacientes pueden experimentar tiempos de espera prolongados, acceso limitado a servicios especializados y una atención menos personalizada debido a la alta demanda.

Cabe decir que el trabajo es una actividad de importancia para todas las personas, como bien dice Torres (2016), dado que es fuente de ingreso económico y sostenimiento, pero, además, puede ser tanto fuente de satisfacciones como de desgaste y de diversos conflictos. Igualmente, el trabajo es uno de los ámbitos donde las personas permanecen una cantidad importante de tiempo y donde entran en contacto con un gran número de factores de riesgo, de acuerdo con la actividad laboral que desarrollan. (Vélez y Carrascal, 2017, pp 196-197).

Los autores, partiendo de lo anterior, resaltan la complejidad del trabajo como una actividad fundamental en la vida de las personas. También, destaca que más allá de ser una fuente de ingresos y sustento económico, el trabajo puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de los individuos. Se reconoce que trabajar puede brindar satisfacción y realización, pero también puede generar desgaste y enfrentar una variedad de conflictos y riesgos, dependiendo de la naturaleza de su labor.

Se señala, además, que el trabajo ocupa una parte considerable del tiempo de las personas y es un entorno donde se encuentran expuestas a diversos factores de riesgo, que pueden variar según el tipo de trabajo que realizan. Esto sugiere la importancia de considerar no solamente los aspectos económicos del trabajo, sino también su impacto en la salud física y emocional de los trabajadores, así como la necesidad de gestionar adecuadamente los riesgos laborales para garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable.

En conclusión, el análisis de la carga de trabajo de los profesionales de la salud mental es fundamental para garantizar una atención de calidad y promover el bienestar tanto de los profesionales como de los pacientes. Requiere un enfoque holístico que considere tanto las necesidades del personal como las de las personas que buscan ayuda en su camino hacia la salud mental y el bienestar emocional.

### **Evaluación de la distribución de servicios en centros urbanos y rurales**

Evaluar la distribución de servicios entre centros urbanos y rurales es un aspecto crucial para garantizar la equidad en el acceso a recursos y servicios básicos para todas las comunidades. Esta evaluación examina cómo se distribuyen y se accede a servicios como atención médica, educación, transporte, infraestructura, entre otros, entre áreas urbanas y rurales.

En muchos casos, se ha observado una disparidad en la distribución de servicios, con las áreas urbanas generalmente teniendo un mayor acceso a una variedad de recursos y servicios en comparación con las áreas rurales. Esto puede deberse a una serie de factores, como la concentración de población, la disponibilidad de infraestructura, la inversión gubernamental y las decisiones de planificación urbana y regional.

En años recientes, por otra parte, ha crecido con especial rapidez la población de ciertas ciudades secundarias y de zonas aledañas en varias regiones periféricas, lo que genera un escenario urbano-rural particularmente complejo que comprende una gradación de áreas urbanas y rurales. En la actualidad, en Costa Rica, como en otros países se han observado profundas transformaciones que coinciden con el fenómeno de la “nueva ruralidad”.

Esta exhibe la diversificación señalada, en conjunto con importantes cambios socioculturales asociadas a su tejido social y a la configuración de relaciones y manifestaciones distintas, cambiantes e imbricadas de lo urbano y lo rural. (Samper y González, 2020, p.16).

Se dice, de acuerdo con lo anterior, que en los últimos años, muchas ciudades secundarias y áreas cercanas en diversas regiones periféricas han experimentado un rápido crecimiento poblacional, creando una compleja mezcla entre lo urbano y lo rural. Por ende, este fenómeno, conocido como "nueva ruralidad", se ha observado en Costa Rica y otros países latinoamericanos. Implica una diversificación en la estructura social y en las relaciones entre lo urbano y lo rural, así como cambios significativos en la vida sociocultural de estas áreas.

Este criterio, por lo tanto, abarca una diversificación en la estructura social y cultural, así como cambios significativos en las relaciones y manifestaciones tanto urbanas como rurales. Lo cual, estas transformaciones están moldeando de manera dinámica el tejido social y cultural de estas áreas, generando un escenario complejo y en constante evolución para mejorar el acceso a servicios esenciales en todas las comunidades, independientemente de su ubicación geográfica.

### **Procesos Socioeducativos y Prevención**

El estudio de los procesos socioeducativos y su relación con la prevención en el ámbito de la salud mental se enfoca en comprender cómo las interacciones sociales y los contextos educativos pueden influir en la salud mental de las personas. Se reconoce que la educación no solamente se limita a transmitir conocimientos, sino que también desempeña un papel crucial en la promoción del bienestar mental y la prevención de trastornos psicológicos.

Bajo la perspectiva y los aportes de la pedagogía ignaciana, es pertinente plantear la necesidad de una intervención socioeducativa, como corriente orientadora que invita al conocimiento de la realidad a partir de la comprensión del contexto, la experiencia vivencial del mismo, las reflexiones y saberes que se generen de la experiencia y las acciones y decisiones que se deriven del proceso, involucrando a los actores de dicha realidad en la generación de alternativas que favorezcan la evolución de su situación problema hacia una oportunidad de desarrollo individual y colectivo, que para esta propuesta, se traduce en recuperación y mantenimiento de la salud mental.(Martínez, 2022, p.8).

El autor considera que estos procesos buscan fortalecer habilidades socioemocionales, fomentar la resiliencia y promover estrategias de afrontamiento saludables, todo ello con el fin de prevenir la aparición de problemas de salud mental y promover la calidad de vida en la sociedad. Por lo tanto, la prevención en este contexto se centra en identificar factores de riesgo y en promover entornos educativos y comunitarios que fomenten la salud mental y el bienestar emocional de las personas.

### **La importancia de desarrollar campañas educativas sobre salud mental**

Desarrollar campañas educativas sobre salud mental es esencial para informar y sensibilizar a la población sobre la importancia del bienestar mental. Con la realización de campañas se pueden abordar temas como la identificación de signos de problemas de salud mental, la reducción del estigma asociado y la promoción de estrategias de autocuidado.

Se pueden, así mismo, utilizar diversos medios, como publicidad, redes sociales y eventos comunitarios, para llegar a audiencias amplias y variadas. El objetivo final es fomentar un ambiente de comprensión y apoyo, conectar a las personas con recursos y ayuda profesional si la necesitan.

La publicidad no se limita a informar sobre bienes y servicios, sino que opera con un paradigma que involucra la transmisión de ideas, valores, pensamientos e ideales de vida llegando a ser una herramienta que tal como lo mencionan Molina y Morán (2013) responde al hecho en el que las personas necesitan adquirir una mejor calidad de vida y en medio de su vida experimentan situaciones difíciles para las cuales quizá no están preparadas o no cuentan con las herramientas adecuadas para enfrentarlas. Ahí la publicidad entra para ofrecer bienestar a las audiencias de acuerdo con sus necesidades por medio de productos o servicios y les ayuda a resolver sus problemas a través de contenidos, ideas e información López (2023, citado por Molina Y Moran, 2013).

Cabe resaltar, que la función transformadora de la publicidad en el ámbito de la salud mental va más allá de simplemente promocionar productos o servicios, sino que la publicidad se convierte en una plataforma para transmitir ideas y valores que promueven un estilo de vida saludable y el bienestar emocional de las personas porque se vive en un mundo donde las personas enfrentan desafíos y situaciones difíciles, la publicidad puede ofrecer herramientas y recursos para enfrentar estos obstáculos.

Al abordar temas relacionados con la salud mental, además, la publicidad no solamente busca vender productos, sino también proporcionar información, apoyo emocional a las audiencias e inspiración. Por tanto, es una manera de empoderar a las personas y ayudarlas a mejorar su calidad de vida al brindarles acceso a soluciones y recursos que pueden contribuir a su bienestar emocional y psicológico. por ende, la publicidad sobre salud mental no solamente ofrece productos o servicios, sino que también puede ser una poderosa herramienta para promover el autoconocimiento, la resiliencia y el crecimiento personal.

### **Autocuidado y bienestar**

Se considera que el autocuidado y el bienestar son pilares fundamentales para mantener un equilibrio saludable en la vida. Cuidar de uno mismo física, mental y emocionalmente permite enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia y claridad. El poder gestionar un tiempo para descansar y desconectar, hasta practicar actividades que traigan alegría y tranquilidad, cada pequeño gesto en favor del bienestar contribuye a fortalecer la calidad de vida y la capacidad para cuidar de los demás. Para Lam et al. (2023) “el autocuidado y la salud mental engloban procesos de bienestar en el individuo por medio de actividades de autocuidado destinadas a impulsar el bienestar en sus dimensiones psicológica, física, espiritual y social”. (párr.11).

Difiere lo anterior, sobre la importancia y la noción de que cuidar de uno mismo de manera integral, contribuye a alcanzar un estado de bienestar óptimo en todas las áreas de la vida. Es fundamental el poder reconocer la interconexión entre diferentes dimensiones en la cual, el ser humano necesita fortalecer áreas específicas que permita trabajar en armonía y así mantener un equilibrio saludable en todos los aspectos de la vida.

Cuando una persona experimenta bienestar, se siente en paz consigo misma, capaz de manejar el estrés y las adversidades de manera efectiva y disfruta de relaciones satisfactorias con los demás con una mayor productividad, sentido de propósito en la vida y creatividad, es fundamental cultivar el bienestar para promover una vida saludable y feliz, tanto a nivel individual, profesional, así como en la sociedad en su conjunto.

### **Campañas para mantener el autocuidado y bienestar**

En un mundo cada vez más acelerado y demandante el autocuidado y el bienestar se vuelven fundamentales para mantener un equilibrio saludable en la vida. Las campañas dirigidas a promover estas prácticas no solamente son relevantes, sino también esenciales para recordar la importancia de cuidar la salud física, mental y emocional. Estas iniciativas ofrecen una plataforma para educar, inspirar y motivar a las personas a adoptar hábitos saludables y a priorizar su bienestar. Desde consejos prácticos hasta actividades estas campañas invitan a reconectar con uno mismo y a tomar medidas concretas para mejorar la calidad de vida.

Las campañas al ser una estrategia novedosa que garantiza un impacto colectivo entre las personas permiten concienciar sobre un tema particular, promover un comportamiento deseado o influir en la opinión de cada individuo. Según Philip (s.f.) como se citó en Rentería (2020) menciona que “las campañas buscan un cambio de actitudes y conductas en la sociedad”. Esta estrategia además de lo descrito anteriormente es necesario conocer los tipos de campañas y el mensaje porque tiene como función persuadir, ser claro para el público a quien va dirigido y no complicarlo, con el fin de cambiar las actitudes en un período muy corto y efectivo a la vez.

Según el autor, las campañas son vitales para generar cambios significativos en la sociedad, estas pueden ser abordadas como medios para difundir información, concientizar y movilizar a las personas hacia una causa o problema específico. La importancia radica en proporcionar una plataforma para el diálogo y la educación, las campañas pueden cambiar percepciones, generar empatía y fomentar la acción colectiva, desde individuos hasta organizaciones, se unan en un esfuerzo coordinado para abordar problemas específicos.

tienen la capacidad de tocar fibras emocionales y sociales en la sociedad, así mismo, llega a comunidades enteras con mensajes que pueden cambiar perspectivas y motivar acciones concretas. Su impacto va más allá de la simple transmisión de información: pueden generar un sentido de pertenencia y solidaridad, así como también empoderar a individuos y grupos para que se conviertan en agentes de cambio en sus propias comunidades. Por ende, al asociarla con el autocuidado y el bienestar del individuo, las campañas tienen un impacto profundo en la sociedad al promover la conciencia y la adopción de hábitos saludables.

Estas iniciativas pueden educar a las personas sobre la importancia de cuidar su salud física, mental y emocional, al tiempo que les ofrecen recursos prácticos y estrategias para implementar en su vida diaria. Al elevar la conversación sobre el autocuidado y el bienestar a través de mensajes claros y accesibles, estas campañas pueden inspirar a las personas a priorizar su salud y a tomar medidas proactivas para mejorar su calidad de vida.

Las campañas centradas en el autocuidado y el bienestar también pueden desafiar los estigmas y las barreras culturales que rodean estos temas, promoviendo una conversación abierta y honesta sobre la salud mental y emocional.

Al romper el silencio y la vergüenza que a menudo rodean estos temas, estas campañas pueden ayudar a las personas a buscar el apoyo que necesitan y a sentirse más cómodas hablando sobre sus propias luchas y desafíos. Esto no solamente promueve un mayor entendimiento y empatía hacia aquellos que enfrentan problemas de salud mental, sino que también ayuda a crear una cultura de apoyo y comprensión en la que todos puedan sentirse seguros y aceptados.

### **Creación de recursos para gestionar el estrés y la ansiedad**

En el vertiginoso ritmo de la vida moderna, la gestión del estrés y la ansiedad se ha convertido en una preocupación cada vez más común para muchas personas. En medio de las presiones laborales, las responsabilidades familiares y las demandas sociales, es fácil sentirse abrumado y desbordado por el estrés diario. Sin embargo, frente a este desafío, surge una oportunidad en la forma de la creación de recursos destinados a ayudar a las personas a gestionar de manera efectiva sus niveles de estrés y ansiedad.

Es necesario para ello, el poder conocer sobre estrés y ansiedad, si bien es muy común escuchar que se atribuye a un trastorno mental que afecta a millones de personas alrededor del mundo, por lo que, el estrés se entiende como una respuesta física y emocional ante una situación interna o externa en concreto y la ansiedad por su parte se entiende como estímulos psicosomáticos generados por orígenes internos o externos, reales o imaginados. Para una mejor comprensión de estos términos, (Clark y Beck (2012).

La ansiedad involucra un sistema de procesamiento de información, el cual se compone en dos pasos. Primero, pasa por una variación primaria, en la que la persona evalúa el estímulo estresor y lo ve como una amenaza y después pasa por una segunda valoración, en el que el individuo lo vuelve a observar de manera controlada y pausada para recabar más información. (Como se citó en Cárdenas, 2023, p.16).

La ansiedad, con base en lo anterior, se manifiesta a través de un complejo sistema de procesamiento de información, lo que puede desglosarse en dos etapas esenciales. En la primera etapa, conocida como valoración primaria, el individuo enfrenta un estímulo percibido como una amenaza inmediata. Por tanto, esta reacción inicial es rápida e instintiva, basada en una evaluación superficial del peligro potencial. Sin embargo, la respuesta no termina ahí. Por otra parte, en la segunda etapa, denominada valoración secundaria, la persona reevalúa el estímulo de manera más reflexiva y controlada.

Durante este proceso se recopila y analiza información adicional para obtener una comprensión más completa y matizada del estresor. Sin embargo, este enfoque pausado permite al individuo considerar posibles recursos y estrategias de afrontamiento, modulando la respuesta emocional inicial y facilitando una gestión más eficaz de la ansiedad. Así, el sistema de procesamiento de la ansiedad no solamente reacciona ante amenazas, sino que también incluye mecanismos de regulación y adaptación que son fundamentales para la resiliencia y el bienestar psicológico.

Se reconoce, por otro lado, el estrés como:

Una reacción fisiológica propia y natural del cuerpo, que sirve para afrontar adversidades de nuestra vida cotidiana y es necesaria para nuestra supervivencia, sin embargo, cuando sobrepasa nuestros recursos para afrontarlo, pueden aparecer enfermedades que impiden el desarrollo normal de nuestro cuerpo. (Cárdenas 2023, p.22).

Se puede mencionar, de este modo, que el proceso cognitivo involucrado en la ansiedad señala que se compone de dos etapas distintas de evaluación de la situación estresante, no es simplemente una respuesta automática, sino que implica un proceso de pensamiento complejo que puede influir en cómo se percibe y responde ante situaciones presentes. Por otro lado, el estrés es necesario para la supervivencia porque permite movilizar recursos para enfrentar situaciones difíciles.

Se reconoce también que el estrés puede convertirse en problemático cuando supera los recursos para hacerle frente, lo que puede dar lugar a enfermedades y trastornos que afectan negativamente la salud y bienestar.

Es fundamental el poder trabajar en la creación de recursos destinados a la gestión del estrés y la ansiedad porque juega un papel fundamental en el bienestar de las personas en la sociedad actual donde las demandas y presiones pueden ser abrumadoras, contar con herramientas prácticas y accesibles para manejar el estrés se vuelve crucial. Al ofrecer diversas técnicas y estrategias efectivas para reducir la ansiedad y promover la relajación, permite empoderar a las personas al proporcionarles un sentido de control sobre su salud mental y emocional. Además, al fomentar la autoconciencia y el autocuidado, estos recursos promueven una cultura de bienestar en la que las personas se sienten capacitadas para enfrentar los desafíos de la vida con calma y resiliencia.

Estrategias para gestionar el estrés y ansiedad. Para más información, ver Tabla 1

**Tabla 1**

*Estrategias para gestionar el estrés y ansiedad*

Estrés	Ansiedad
Establecer las situaciones causantes del estrés	Buscar ayuda psicológica.
Medir el nivel de estrés.	Técnicas de relajación.
Cambiar el pensamiento.	Entrenamiento en habilidades sociales.
Disputa de pensamientos irracionales.	Entrenamiento en el manejo de la ansiedad.
Relajación física y mental.	Autoayuda.
Fomentar la autoestima.	Autocontrol.
Aceptación incondicional	
Comunicación asertiva	

Nota: Elaboración propia con contenido de Chacón et al (2021) y Naranjo (2020)

La gestión del estrés y la ansiedad se trata de cuidar de uno mismo y encontrar formas de cultivar la calma en medio del caos, ya sea a través de la meditación, el ejercicio, la conexión con los demás o simplemente tomándonos un tiempo para respirar profundamente.

Cada uno tiene el poder de encontrar las estrategias que mejor se adapten a las necesidades individuales. Por ende, al priorizar el bienestar mental y emocional, no solamente se fortalece la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida, sino que también se crea un espacio para la paz interior y la serenidad.

### **Promoción de prácticas saludables de estilo de vida**

Las demandas constantes pueden abrumar, el trabajo, estudios y hasta la convivencia familiar puede desequilibrar ciertas prácticas cotidianas del ser humano. La promoción de prácticas saludables de estilo de vida se convierte en una necesidad imperante. Es fundamental poder entender cómo adoptar hábitos saludables no solamente puede mejorar la calidad de vida, sino que también puede impactar positivamente en la salud física, mental y emocional. Según Amau et al. (2021), Urrea-Cuéllar et al. (2021) como se citó en Chalapud et al, (2022) un estilo de vida saludable “son conductas que se relacionan a la interacción del individuo con la sociedad y el medio ambiente y que pueden generar beneficios físicos, mentales y sociales” (p.477).

Según los autores, un estilo de vida saludable no se limita simplemente a las acciones individuales de una persona, sino que también abarca la forma en que interactúa con su entorno social y ambiental. Consideran que los comportamientos y elecciones van más allá de la dieta y el ejercicio, incluye aspectos como las relaciones interpersonales, el cuidado del medio ambiente y la participación en la comunidad. la nutrición equilibrada y el ejercicio regular hasta el autocuidado y la gestión del estrés, cada elección que se hace en la vida diaria puede tener un efecto profundo en la salud y bienestar a largo plazo.

La promoción de prácticas saludables de estilo de vida, en este sentido, no solamente se trata de adoptar un enfoque preventivo hacia la salud, sino también de empoderarse para tomar el control de la propia salud y felicidad. Así mismo, es necesario destacar y considerar el contexto social y ambiental en el que se desarrolla al hablar de un estilo de vida saludable.

El estilo de vida comúnmente se ha definido como una construcción multidimensional que involucra un conjunto de comportamientos tales como: la nutrición, la actividad física, el sueño, consumo de alcohol, cigarrillos/sustancias, manejo del estrés y tiempo en pantalla. La función principal de los hábitos de vida saludables es reducir las causas de morbilidad y mejorar el nivel de salud y bienestar de las personas (Balanzá-Martínez et al., 2021 como se citó en García et al., 2022, p.251).

Lo anterior, sugiere que, el estilo de vida se comprenda como una construcción compleja que abarca varios aspectos del día a día. Incluye no solamente las elecciones alimentarias y hábitos de ejercicio, sino también el manejo del estrés, el tiempo que se pasa frente a pantallas, entre otros comportamientos. La importancia de estos hábitos radica en su capacidad para reducir los riesgos de enfermedades y mejorar la salud y bienestar en general. En otras palabras, adoptar un estilo de vida saludable no solamente implica cuidar de la alimentación y actividad física, sino también considerar cómo se gestiona el estrés, qué hábitos se tienen con respecto al uso de sustancias y cuánto tiempo se dedica a actividades sedentarias. Todo esto tiene un impacto significativo en la salud y calidad de vida.

### **Disciplina de Orientación**

La disciplina de Orientación es mucho más que una simple guía en el camino educativo o profesional de una persona; es un arte delicado que busca empoderar, inspirar y guiar a individuos en la exploración y realización de su potencial humano. A través de un enfoque centrado en el individuo, la Orientación abarca una variedad de áreas, desde la planificación académica y profesional hasta el desarrollo personal y la toma de decisiones. En un mundo lleno de opciones y desafíos, la Orientación se convierte en un faro de luz, proporcionando claridad y dirección en momentos de incertidumbre.

Es concebida como el cuerpo de conocimientos teóricos, epistemológicos, principios, procesos metodológicos e instrumentales, que fundamentan la planificación, el diseño, la aplicación y la evaluación de las intervenciones profesionales, las cuales tienen como finalidad favorecer el desarrollo y el cambio positivo en las personas a lo largo de su vida, en los aspectos cognitivo, emocional, social, moral, vocacional, profesional, laboral, familiar, entre otros. (Guevara s.f. p.12).

Según la cita anterior, la disciplina de Orientación es mucho más que una simple práctica, es un conjunto integral de conocimientos, principios y procesos que sustentan las intervenciones profesionales diseñadas para promover el desarrollo y el cambio positivo en las personas a lo largo de sus vidas. Va más allá de lo meramente académico o profesional, abarcando aspectos cognitivos, emocionales, sociales, morales, vocacionales, laborales y familiares. En esencia, la Orientación se concibe como un enfoque holístico que busca potenciar el crecimiento y el bienestar en todas las dimensiones de la experiencia humana.

### **Orientación para la prevención**

La intervención orientadora dentro del marco de promoción de la salud impulsa una serie de estrategias que empoderan a individuos y comunidades para que tomen un mayor control sobre los factores que influyen en su salud. Esto les permite no solamente visualizarse a sí mismos en un estado de bienestar tanto a nivel personal como social.

Esta perspectiva en esencia resalta la importancia de fomentar estilos de vida saludables y la creación de entornos que apoyen la salud en lugar de centrarse únicamente en la atención de la enfermedad una vez que ha surgido. Es por ello por lo que la Orientación en la prevención de problemas de salud mental se vuelve fundamental. Desde entender cómo manejar el estrés y la presión social hasta identificar señales tempranas de trastornos mentales, brindar una guía adecuada puede marcar la diferencia en la calidad de vida de esta población. Por ende, es importante, abordar la prevención desde una perspectiva integral y proactiva es esencial para promover la salud mental y el bienestar en los adultos jóvenes.

Desde el punto de vista de esta clasificación, la Orientación podría ubicarse en el cuarto nivel, es decir, con las ciencias de la Educación cuyo carácter es práctico por cuanto busca promover cambios significativos en las personas y en los contextos donde interactúan. Sin embargo, la ubicación en ese nivel no significa la ausencia de un conocimiento científico, característica necesaria e indispensable para que se considere una disciplina. (Segreda, 2015, p.15).

Señala lo anterior, la importancia de la Orientación en el ámbito de las ciencias de la Educación, donde su enfoque práctico busca generar impactos reales en la vida de las personas y en sus entornos. Aunque se mencione como una disciplina práctica, esto no implica que carezca de fundamentos científicos sólidos. Más bien, señala cómo la aplicación de conocimientos científicos robustos es fundamental para que la Orientación sea efectiva y tenga un verdadero impacto en el desarrollo personal y social. Además, destaca cómo la Orientación combina la teoría y la práctica para ofrecer un apoyo significativo a las personas en sus diferentes contextos de vida.

La orientación como disciplina, parte de un proceso dinámico y colaborativo que se basa en una relación de confianza y respeto mutuo entre el orientador y el individuo. A través de conversaciones profundas y reflexivas, el orientador ayuda a la persona a explorar sus valores, intereses y metas, a desarrollar un Plan de Acción claro y realista para alcanzarlas. Más que simplemente proporcionar respuestas, la Orientación fomenta la autoexploración y el empoderamiento, capacitando a las personas para tomar decisiones informadas y asumir la responsabilidad de su propio camino en la vida.

### **Orientación y salud mental**

La orientación y la salud mental se entrelazan de manera fundamental para la persona adulta joven. Este período de la vida, marcado por transiciones educativas, profesionales y personales conlleva un conjunto único de desafíos y oportunidades que pueden influir significativamente en el bienestar mental.

Desde la búsqueda de identidad y propósito hasta la gestión del estrés y la presión social, la orientación adecuada y el cuidado de la salud mental son pilares esenciales para navegar con éxito este viaje hacia la plenitud personal y profesional. En este contexto, explorar los diversos aspectos de la Orientación y la Salud Mental se convierte en una empresa esencial para comprender y apoyar el desarrollo integral de la persona adulta joven.

En síntesis, la acción orientadora promotora de salud mental debe favorecer la toma de conciencia en las personas mediante el análisis de los factores personales, sociales, económicos, políticos, religiosos, entre otros, que caracterizan su estilo de vida e intervienen en su salud integral. (Pulido, 2013, p.9).

La autora partiendo de lo anterior, resalta la importancia de una acción orientadora que promueva la salud mental al ayudar a las personas a comprender mejor su situación a través del análisis de diversos factores que influyen en su vida, como lo personal, social, económico, político y religioso. Es decir, sugiere que, para mejorar la salud mental, es importante examinar todos los aspectos que conforman el estilo de vida de cada individuo.

Sancho, (s.f. Como se citó en la Organización Mundial de la Salud (2011) considera que el aspecto de la salud mental es una materia de vital importancia en todo el mundo porque tiene que ver con el bienestar de la persona, de las sociedades y de las naciones y que solamente una minoría de las personas que sufren de desórdenes mentales o del comportamiento reciben en efecto un tratamiento. Esta misma organización plantea que los desórdenes mentales son producto de una compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. (p.3).

La OMS, considerando lo anterior, señala con acierto que los desórdenes mentales son el resultado de una interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Por lo cual, esta comprensión multidimensional resalta la necesidad de enfoques holísticos en la atención de la salud mental, que no solamente aborden los aspectos biológicos, sino también consideren los contextos psicosociales en los que las personas viven y se desarrollan. Es mediante esta comprensión profunda y amplia que se puede avanzar hacia estrategias efectivas de prevención, tratamiento y apoyo en el ámbito de la salud mental, contribuyendo así al florecimiento tanto de individuos como de comunidades en todo el mundo.

La orientación profesional, por otra parte, juega un papel crucial en el abordaje de la salud mental en la persona adulta joven porque proporciona un espacio para explorar y fortalecer aspectos clave que influyen en el bienestar psicológico y emocional. En primer lugar, los orientadores profesionales pueden ayudar a los individuos a identificar y comprender sus propias fortalezas, intereses y valores, lo cual es fundamental para desarrollar una sólida autoestima y una sensación de propósito en la vida.

Pueden, además, brindar apoyo en la gestión del estrés, la toma de decisiones y el establecimiento de metas realistas, lo que contribuye a reducir la ansiedad y mejorar la capacidad de afrontamiento ante los desafíos cotidianos. Desde una perspectiva más amplia, los orientadores pueden colaborar con otros profesionales de la salud mental para abordar de manera integral las necesidades de las personas jóvenes, considerando tanto los factores biológicos como los psicológicos y sociales que influyen en su bienestar. Esto puede implicar la derivación a servicios especializados cuando sea necesario, así como la promoción de prácticas de autocuidado y la participación en actividades que fomenten el desarrollo personal y social.

**CAPÍTULO III:**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **Capítulo III: Marco metodológico**

En el presente capítulo se desarrollarán los conceptos del enfoque cualitativo citados por autores que demuestran su importancia y el desarrollo del mismo en cuanto a lo relativo con la población que se estudiará para medir sus comportamientos, destrezas y habilidades, justificando lo anterior con un estudio que cumple a medida con el enfoque que se desea trabajar a lo largo de la investigación, la relación o conexión que existe con el tema que se tomó desde el principio de todo el trabajo dirigido a la Salud Mental en la Población Adulta Joven de 20 a 30 años, en la comunidad de Caño Blanco Upala Alajuela, de este modo se permite obtener una respuesta clara y sólida de la temática que se plantea en toda la investigación dando lugar al planteamiento del problema.

#### **Enfoque de la Investigación**

Para poder desarrollar todo el Trabajo de la Investigación se decide trabajar con el enfoque cualitativo que permitirá obtener una recolección de datos de manera amplia y sin medición numérica del mismo, este permite afinar o descubrir el porqué de la pregunta del objetivo general de la investigación.

El enfoque cualitativo permite entender cómo suceden los hechos en la realidad y de manera natural con los estudiantes con los que se pretende obtener una respuesta final. Con base en la investigación el enfoque cualitativo es el que se utilizará en el trabajo que se desarrollará en la población adulta joven desde la salud mental. Para poder entender de forma explícita lo mencionado anteriormente los autores Hernández, Fernández, y Baptista (2014), mencionan lo siguiente:

El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. (p. 7).

En el Trabajo de Investigación se desea tener claro el objetivo que se aspira desarrollar y poder conocer a profundidad acerca de las diferentes situaciones que se presentan en la población adulta joven en relación con la salud mental, los desafíos, desaciertos, inquietudes y todos aquellos aspectos que abarca el tema de la salud mental en el desequilibrio emocional que se presenta en esta población, de igual manera conocer acerca de las habilidades, actitudes y conocimientos que logran desarrollar con base en las estrategias propuestas.

Las destrezas que estos individuos demuestran en el momento de exponer sobre el tema en particular abriéndose a la realidad, su realidad en el ámbito laboral, los factores socioeconómicos, la educación, el estrés y la inseguridad laboral son algunas de las incidencias que se desean abordar.

El enfoque cualitativo, por lo cual, permitirá del mismo modo conocer cómo viven e interactúan los individuos en el entorno que los rodea, los trabajos o proyectos que se proponen y los desafíos que enfrentan constantemente, asimismo, cómo perciben las vicisitudes de manera individual y grupal, y cómo afecta positiva o negativamente sobre ellos.

Para poder tener un análisis de acuerdo con el tema que se desea trabajar, el enfoque cualitativo permite exponer la naturalidad en la que los participantes se desenvuelven en un entorno donde existe discriminación y falta de concientización al respecto de la salud mental, de igual manera facilita conocer cómo van aprendiendo a manejar situaciones de estrés, presión desde los factores ocupacionales, socioculturales y en el equilibrio entre trabajo y vida personal así como la ansiedad que se presenta por todos estos factores predominantes.

El motivo de haber escogido trabajar con el enfoque cualitativo en lugar del cuantitativo es porque permite conocer las cualidades que los integrantes de la investigación poseen, la lógica explorando y describiendo dichas pericias para poder obtener al fin una teoría concreta acerca de la investigación, demostrando como se cumple con cada objetivo expuesto.

La relación que existe del enfoque cualitativo con las competencias que pueden desarrollar las personas adultas joven en la travesía de la salud mental puede ser significativa porque como se ha mencionado en los párrafos anteriores lo que interesa de cada uno de ellos es conocer el grado en el que pueden superar las emociones, situaciones, las habilidades, rutinas y situaciones problemáticas que estos enfrentan, entre otras, que pueden desarrollar conforme aprenden a sobrellevar las dificultades de la salud mental en sus vidas.

La actitud con la que pueden interactuar pese a las limitantes y sus posibles encuentros con la realidad y la naturalidad con la que interactúan al relacionarse con personas que padecen la misma enfermedad, todo esto ayuda a potencializar las habilidades en sus diferentes entornos laborales, personales y sociales, el enfoque cualitativo predomina en la presente investigación que se desea realizar con el mejor de los propósitos porque permite la profundidad y amplitud del tema. Los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014), expresan lo siguiente:

El cuantitativo se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población y el cualitativo para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado, como lo sería un grupo de personas únicas o un proceso particular. (p. 10).

En la actualidad todas las personas se miden por sus capacidades y la manera en la que pueden resolver los problemas de la vida tanto personal como la social, esto hace que exista un nivel con el que se califiquen según su rapidez y prontitud al actuar ante una eventualidad, la forma en la que interactúan las personas facilitan en la forma como se puede abordar el enfoque cualitativo, permitiendo que las cualidades y habilidades en la población adulta joven se recalquen con mayor facilidad porque todas las personas poseen cualidades distintas que se hacen distinguir, por lo cual se puede estudiar y analizar de diferentes formas.

### **Diseño de la Investigación**

Para poder relacionar el enfoque cualitativo con el diseño que se utilizará como guía para realizar la investigación se debe tener presente que el diseño depende del enfoque con el que se desea trabajar, al ser un enfoque cualitativo el diseño fenomenológico es el ideal para poder desarrollar más acerca del diseño, de acuerdo con los autores Correa, Campos, Carvajal y Rivas (2013), citan:

El método fenomenológico no parte del diseño de una teoría, sino del mundo conocido, del cual hace un análisis descriptivo con base en las experiencias compartidas. Del mundo conocido y de las experiencias intersubjetivas se obtienen las señales, indicaciones para interpretar la diversidad de símbolos. A partir de allí, es posible interpretar los procesos y estructuras sociales. En las ciencias sociales se requieren de "constructor" y "tipos" para investigar objetivamente la realidad social. Estos deben tener las características de una consistencia lógica y una adecuación al fenómeno estudiado (párr. 3).

El diseño trata de explicar cómo sucede todo, la naturalidad en la que se dan, por ende, el enfoque escogido debe relacionarse con el diseño, se liga a las experiencias que obtienen los participantes que se consideraron para desarrollar la investigación, entre todo están sus vivencias, experiencias con base en lo que les ha tocado vivir en relación con la salud mental y sus consecuencias.

Todo el entorno comprende en su mayoría un gran conocimiento en la vida real, el resultado final de lo que se desea encontrar según el objetivo general deben tener mucha firmeza y lógica ante lo que se exprese en la lectura según las experiencias de cada integrante electo para la entrevista.

Para poder fomentar el crecimiento personal es importante conocer más de cerca a las personas, así como emplean sus competencias, habilidades y cómo enfrentan los desafíos en cada trayecto de sus vidas en distintos campos cotidianos y laborales, siempre debe existir la necesidad de respaldar una teoría que estimule a interiorizar en un tema y de definirlo como un hecho.

De acuerdo con Correa, Campos, Carvajal y Rivas (2013), aluden la fenomenología surgió como una necesidad de explicar la naturaleza de las cosas (fenómenos). Los primeros pensadores trataron de decir si era un método o una filosofía, dado que lejos de ser una secuencia de pasos, es un nuevo paradigma que observa y explica la ciencia para conocerla exactamente y de esta forma, encontrar la verdad de los fenómenos (párr. 1).

Si bien es cierto el estudio se basa en encontrar una explicación sobre una situación o problemática que se presenta en un determinado momento y para esto han existido muchas personas que se encargan de investigar y estudiar esa lógica o verdad que se busca o que muchos desconocen, en el campo de la salud mental es importante un estudio muy apropiado y minucioso con el fin de profundizar y conocer lo que existe más allá del pensamiento y de la realidad de muchas personas que padecen ante este tema tan importante.

Según la cita mencionada por los autores Correa, Campos, Carvajal y Rivas (2013), expresan que la fenomenología viene a causa de un fenómeno que ocurre sin haberse estudiado y esto provoca que surja la necesidad de explicar cómo ocurre todo de manera natural, es observado y analizado por parte de la ciencia, de la misma forma los autores por lo cual sugieren.

Este tipo de investigación necesita métodos de estudios que permitan observar al ser humano como un ente indivisible, singular y único en el mundo, que vive, siente y percibe de manera individual y propia. Nuestro objetivo es analizar la fenomenología como método de investigación y proporcionar elementos que le permitan realizar estudios de tipo cualitativo, ofreciendo una óptica diferente (párr. 2).

Como bien lo sugieren los autores, en la cita es importante tener siempre métodos de estudio que ayuden a la mejora continua del ser humano, capacitando y formando personas de bien con buenos deseos de emprender o mejorar su futuro, pero para que esto suceda es necesaria la presencia de otras personas que se encargan de darle un giro a todo y poner un significado de todo lo que sucede alrededor.

Los fenómenos que existen en la sociedad provienen de algún lugar específico y para un fin determinado, por ende, el objetivo de la investigación es conocer el nivel del impacto que tiene la salud mental en las personas adultas jóvenes, de ese modo ofrecer respuestas que sean analíticas, estructuradas y estudiadas, dependiendo de las cualidades innatas que posea cada persona porque la salud mental se presenta en las personas de diferente manera.

### **Fuentes de Información**

Las fuentes de información son esenciales para respaldar la argumentación, validar hallazgos y proporcionar contexto a la investigación. Así mismo, la elección de las fuentes dependerá de la naturaleza y los objetivos específicos de la investigación.

Según Ubaldo et al (2009), indica lo siguiente: “Son todos aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado y que posteriormente será utilizado para lograr los objetivos esperados”. (p.2). Respecto a lo anterior, se destaca la amplia categoría de fuentes de información como los medios de los cuales emana la información necesaria para satisfacer las necesidades de conocimiento en una situación o problema específico.

Estas fuentes, sin embargo, se convierten en herramientas esenciales para alcanzar los objetivos previstos en la investigación o contexto particular. Así mismo, la clave radica en seleccionar y utilizar eficazmente estas fuentes para obtener la información pertinente y posteriormente, emplearla de manera estratégica para alcanzar los objetivos deseados. Por lo cual, en este sentido, las fuentes de información no solamente son proveedoras de datos, sino que también se transforman en instrumentos fundamentales para el logro de metas y la toma de decisiones informadas. La eficacia en el uso de estas fuentes no solamente implica su identificación, sino también su aplicación reflexiva y adaptativa en el proceso de obtención y aplicación del conocimiento.

### **Fuentes primarias**

Son todos aquellos usuarios y acompañantes a quienes se les aplicó un instrumento de investigación. En este caso, los datos provienen directamente de la población o una muestra de esta.

Estas fuentes contienen información original, que ha sido publicada por primera vez y que no ha sido filtrada, interpretada o evaluada por nadie más. Son producto de una investigación o de una actividad eminentemente creativa. (Ubaldo et al 2009, p.2).

Destaca con base en lo anterior, la importancia de los usuarios y acompañantes que participaron en un proceso de investigación, donde se aplicó un instrumento específico, por lo tanto, estos individuos conforman la población o una muestra de esta y los datos recopilados directamente de ellos se consideran fuentes primarias.

Estas fuentes, por ende, son valiosas porque contienen información original, no filtrada ni interpretada por terceros. Por lo que se trata de datos que han sido publicados por primera vez, resultado de una investigación o actividad creativa, lo que confiere un carácter único y no influenciado a la información recopilada.

### **Fuentes secundarias**

Las fuentes secundarias son aquellas que no son el objeto directo de estudio, sino que proporcionan información ya existente y que ha sido recopilada, interpretada o analizada por alguien más. Por ende, estas fuentes se basan en la interpretación, síntesis o resumen de datos originales recopilados en investigaciones anteriores.

Son las que contienen información primaria, sintetizada y reorganizada. Están especialmente diseñadas para facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias o a sus contenidos. Parten de datos preelaborados, como pueden ser datos obtenidos de anuarios estadísticos, de Internet, de medios de comunicación, de bases de datos procesadas con otros fines, artículos y documentos relacionados con la enfermedad, libros, tesis, informes oficiales, etc. (Ubaldo et al 2009, p.2).

Se realiza, de acuerdo con lo mencionado anteriormente, la naturaleza de las fuentes secundarias, que se caracterizan por contener información primaria que ha sido sintetizada y reorganizada con el propósito de facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias o a sus contenidos originales.

Estas fuentes secundarias, por lo tanto, parten de datos preelaborados, como información recopilada de anuarios estadísticos, internet, medios de comunicación, bases de datos procesadas con otros fines, artículos, documentos relacionados con la enfermedad, libros, tesis e informes oficiales. Por ende, la función principal de estas fuentes es proporcionar una presentación más accesible y comprensible de la información original, permitiendo a los investigadores y profesionales obtener una visión más clara y contextualizada de los datos recopilados en diversas fuentes primarias.

### **Fuentes terciarias**

Las fuentes terciarias son aquellas que proporcionan información que ha sido recopilada y organizada a partir de fuentes primarias y secundarias. Por tanto, estas fuentes terciarias no presentan nueva interpretación ni análisis, sino que sirven principalmente como herramientas de referencia que facilitan el acceso a información ya existente. Según Silvestrini y Vargas (2008), definen las fuentes terciarias de la siguiente manera:

Son guías físicas o virtuales que contienen información sobre las fuentes secundarias. Forman parte de la colección de referencia de la biblioteca. Facilitan el control y el acceso a toda gama de repertorios de referencia, como las guías de obras de referencia o a un solo tipo, como las bibliografías. (p.4).

Resalta lo anterior, la importancia de las guías físicas o virtuales como herramientas esenciales que integran la colección de referencia de una biblioteca. Por ende, estas guías desempeñan un papel crucial al proporcionar información detallada sobre fuentes secundarias, ya sea en forma de guías de obras de referencia generales o especializadas, como bibliografías específicas. Su función principal radica en facilitar el control y el acceso eficiente a una amplia gama de repertorios de referencia.

Estas guías, por otro lado, actúan como puntos de referencia, orientando a los usuarios hacia recursos valiosos y pertinentes para sus necesidades de investigación. Por lo que, al formar parte de la colección de referencia, se convierten en herramientas de apoyo fundamental para estudiantes, académicos y cualquier persona que busque información estructurada y confiable.

### **Sujetos de investigación (Participantes del estudio)**

En el presente apartado se realizará un análisis detallado de los participantes involucrados en el proceso con la finalidad de examinar diversidad y roles de aquellos que forman parte de este proyecto como una influencia directa en la contribución y desarrollo de este.

Como parte de la presente investigación, se decide tomar en cuenta a las personas adultos jóvenes de la comunidad de Caño Blanco de Upala. Se decide trabajar con 6 personas de diferente sexo, en este caso hombres y mujeres.

**Tabla 2**

*Características de los participantes*

Sujeto	Edad	Genero
Participante 1	20	M
Participante 2	22	F
Participante 3	25	M
Participante 4	25	F
Participante 5	30	M
Participante 6	30	F

Nota: elaboración propia (2024).

### **Población**

La población tomada en cuenta para el proceso de esta investigación, son las personas adultas jóvenes de 20 a 30 años de la comunidad de Caño Blanco de Upala. Galindo (2021), dice que: “la población es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado, donde se desarrollará la investigación”. Al considerar el "lugar y momento determinado" como elementos clave, se reconoce la influencia del entorno y las circunstancias específicas en la población bajo estudio.

Esta perspectiva, de esta manera, resalta la necesidad de capturar la heterogeneidad y la evolución potencial de las características comunes a lo largo del tiempo y en distintas ubicaciones. Al tener en cuenta esta variabilidad, los investigadores pueden diseñar estrategias más efectivas para la recopilación de datos y obtener resultados que reflejen de manera más precisa la realidad de la población.

## **Muestra**

El muestreo es un método de selección en la investigación, que consiste en determinar que parte de una realidad en estudio debe examinarse, así como también, el proceso que se lleva a cabo para seleccionar un subconjunto de una población más amplia con el propósito de inferir conclusiones sobre toda una población.

Para efectos de la presente investigación, se decide trabajar con el muestreo por conveniencia, el cual consiste en la elección de elementos sujetos a la disponibilidad y accesibilidad para el investigador, a través de una selección que resulte fácil de reclutar en lugar de un proceso aleatorio. Según Otzen y Manterola (2017). “Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador”. (p.230).

Difiere lo anterior, sobre la idea de que los sujetos o casos que están fácilmente disponibles y cercanos al investigador son más prácticos de incluir en el estudio porque según su definición, se debe considerar que es importante reconocer las limitaciones y los posibles contras asociados con este enfoque de muestreo al interpretar y aplicar los resultados de la investigación.

Este tipo de muestreo, así mismo, se debe determinar en el tiempo o periodo de investigación, debido a la falta de aleatoriedad en la selección, los resultados obtenidos no pueden generalizarse a toda la población de interés. Considerando lo anterior, para efectos del muestreo por conveniencia, se toma a 6 participantes como sujetos de información y recolección de datos oportunos para el desarrollo de la presente investigación, cuyo fin radica en obtener una visión inicial de las experiencias y perspectivas de los participantes en cuanto a la variedad de respuestas porque es posible que se identifique una diversidad de opiniones sobre la relación entre Factores Ocupacionales y la Salud Mental.

## **Instrumentos**

Para efecto de esta investigación se decide trabajar una entrevista en profundidad como también entrevista semi estructurada porque se trabaja desde un enfoque cualitativo, que se utiliza en varios campos de la ciencia, para obtener información detallada, experiencia, opinión o perspectiva.

Se busca entender, por ende, el contexto en el que se desarrollan las experiencias de los entrevistados, lo que permite obtener una visión más completa y enriquecida del tema.

### **Entrevista a profundidad**

Es un método de investigación cualitativa, el cual se utiliza para recabar información detallada. Por ende, la entrevista a profundidad es una herramienta trascendental del investigador social, un arte que busca ir más allá de las respuestas superficiales para desentrañar las complejidades de la experiencia humana.

Al sumergirse en las narrativas personales y explorar las emociones, pensamientos y motivaciones detrás de cada respuesta, esta técnica, por tanto, revela capas de significado que de otro modo podrían pasar desapercibidas. Sin embargo, es un proceso íntimo y revelador, donde el entrevistador se convierte en un navegante hábil, guiando al entrevistado a través de un viaje de autoexploración y revelación.

La entrevista en profundidad se basa en el seguimiento de un guion de entrevista, en él se plasman todos los tópicos que se desean abordar a lo largo de los encuentros, por lo que previo a la sesión se deben preparar los temas que se discutirán, con el fin de controlar los tiempos, distinguir los temas por importancia y evitar extravíos y dispersiones por parte del entrevistado.

(Robles, 2011, p.4).

Las entrevistas en profundidad, partiendo de lo anterior, son una herramienta cualitativa de investigación que se centra en objetivos específicos, sin requerir una muestra estadística representativa. Son especialmente útiles para explorar temas complejos y subjetivos como actitudes, valores y experiencias personales, proporcionando información que puede generar ideas, teorías o hipótesis.

Estas entrevistas, asimismo, permiten a los investigadores descubrir creencias, experiencias y motivaciones que influyen el comportamiento y las decisiones de los entrevistados, aspectos que a menudo no son evidentes en estudios cuantitativos y son fundamentales para comprender por qué detrás de las opiniones y acciones de las personas.

En síntesis, las entrevistas en profundidad son una herramienta valiosa en la investigación cualitativa porque permiten explorar temas complejos y subjetivos de manera detallada. A diferencia de los métodos cuantitativos, como encuestas, su objetivo no es obtener datos estadísticos representativos, sino comprender en profundidad las perspectivas y experiencias de los participantes.

Una ventaja significativa de las entrevistas en profundidad, por otra parte, es su capacidad para revelar motivaciones y razones detrás del comportamiento humano que pueden no ser evidentes en estudios cuantitativos. Además, al sumergirse en las narrativas y experiencias individuales, los investigadores pueden captar matices y contextos que contribuyen a una comprensión más completa de los fenómenos estudiados.

Se realiza, por lo tanto, una entrevista a profundidad por medio de preguntas generadoras, al grupo de la comunidad sobre sus experiencias e historias de vida con base en la salud mental.

### **Grupo focal**

Un grupo focal constituye una herramienta esencial en la investigación cualitativa, especialmente cuando se busca comprender las perspectivas y experiencias de un grupo específico dentro de una comunidad. Este método facilita la interacción entre participantes, genera un ambiente propicio para la expresión de opiniones, ideas y emociones. Por ende, al reunir a individuos con diversas trayectorias y vivencias en un entorno de diálogo estructurado, se abre la posibilidad a un intercambio enriquecedor que permite explorar temas complejos desde múltiples perspectivas.

La técnica de grupos focales es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos. Kitzinger lo define como una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información. (Hamui y Varela, 2013, citado por Kitzinger, p.3).

El método de la técnica de grupos focales, partiendo de lo anterior, es un espacio que captura la esencia misma de las personas. El uso de palabras como "sentir", "pensar" y "vivir" realmente resalta la profundidad emocional y la riqueza de experiencias que esta técnica puede revelar. Además, la manera en que se articula la definición de Kitzinger muestra una comprensión clara y concisa del propósito fundamental de los grupos focales. Por lo tanto, es un comentario que realmente resalta la importancia de esta metodología para comprender mejor las complejidades de la experiencia humana.

Para efecto de la construcción del grupo focal dirigido a los 6 participantes de la comunidad de Caño Blanco, se abordarán a partir de las categorías de análisis I, II y III que son las más idóneas para abordar con la población a partir de las experiencias de vida tanto en el área laboral como personal.

### **Entrevista semi estructurada**

La entrevista semiestructurada es una herramienta cualitativa de gran valor en la recolección de datos, especialmente utilizada en investigaciones sociales y de salud. Se caracteriza por su flexibilidad y su capacidad para profundizar en las experiencias, percepciones y opiniones de los entrevistados, permitiendo así una comprensión más rica y matizada de los temas en estudio.

La entrevista es una de las técnicas cualitativas más utilizadas en la investigación sociológica y particularmente en los últimos tiempos, ha cobrado una gran importancia en ámbitos como las ciencias de la salud. Es importante no confundirla con la encuesta, de la que se diferencia fundamentalmente en que la primera es una técnica cuantitativa mientras que la entrevista es una técnica cualitativa. La entrevista cualitativa genera una oportunidad para comprender los puntos de vista de los participantes en la investigación acerca de sus mundos tal y como son descritos en sus propias palabras. (González 2021, p.9).

Como bien menciona el autor, respecto a lo anterior, que la entrevista es una técnica que genera una oportunidad de comprender mejor lo importante del tema. En el contexto de esta investigación, se ha diseñado una entrevista semiestructurada para aplicar a profesionales de la salud y orientadores. El objetivo es explorar en profundidad sus perspectivas, prácticas y experiencias sobre la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años.

Se da la elección de una entrevista semiestructurada porque responde a la necesidad de contar con una guía estructurada que asegure la cobertura de los temas esenciales, mientras se permite la adaptación y exploración de temas emergentes según las respuestas de los entrevistados. Esta metodología proporciona un equilibrio entre la rigidez de las entrevistas estructuradas, que pueden limitar la espontaneidad y la profundidad de las respuestas y la libertad total de las entrevistas no estructuradas, que pueden derivar en una falta de enfoque. En consecuencia, las entrevistas semiestructuradas combinan lo mejor de ambos enfoques, permitiendo al investigador obtener información detallada y relevante, al mismo tiempo que se adapta a la dinámica del diálogo con el entrevistado.

Durante la entrevista, se utilizará una guía con preguntas abiertas. Estas servirán como puntos de partida para la conversación, permitiendo que los profesionales de la salud y los orientadores expresen sus ideas y experiencias con libertad.

El entrevistador, sin embargo, también tiene la posibilidad de formular preguntas adicionales o seguir nuevas líneas de investigación que surjan durante la conversación, siempre con el objetivo de profundizar en aspectos relevantes que no hayan sido considerados inicialmente.

La conversación que se produce en el seno de una entrevista que se realiza en el marco de una investigación está orientada hacia un objetivo cognoscitivo. Esto quiere decir, se persigue que el investigador obtenga información y conocimientos sobre un aspecto concreto. (Gonzales 2021, p.10).

Se hace referencia a que la persona o personas entrevistadas deben tener por supuesto conocimiento del tema. Por lo cual, esta técnica es especialmente útil en el campo de la salud y la Orientación, donde las experiencias individuales y las percepciones subjetivas juegan un papel fundamental en la comprensión de prácticas y resultados. Al permitir que los entrevistados compartan sus historias de manera detallada y en sus propios términos, se obtiene una visión más completa y auténtica de los fenómenos estudiados.

Es importante, por último, recalcar que la entrevista semiestructurada es una herramienta indispensable para investigar las complejas realidades del trabajo de los profesionales de la salud y orientadores. Por ende, se realizan preguntas generadoras a modo de entrevista a los dos profesionales, a través de esta metodología se espera recoger datos valiosos que contribuirán significativamente al desarrollo de la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años y a la mejora de las prácticas y políticas en este ámbito.

### **Categorías de análisis**

Las categorías de análisis de la presente investigación son las siguientes: Relación entre factores ocupacionales y salud mental, Recursos de apoyo dirigidos a la atención de la salud mental de personas, Acciones comunitarias vinculadas con la salud mental y Aportes de la Orientación en la promoción de la salud mental. Cada categoría se desglosa en subcategoría para ordenar y explicar más exhaustivamente los hallazgos de la investigación, lo que simplifica el proceso de evaluación

**Tabla 3**

*Matriz para la categorización de las unidades de análisis*

<p><b>Tema:</b> Analizar la relación entre Factores Ocupacionales y la Salud Mental durante la Adultez Joven: Un análisis desde la experiencia de un grupo de jóvenes de 20 a 30 años, de la comunidad de Caño Blanco Upala, durante el II cuatrimestre de 2024.</p>				
<p><b>Problema:</b> ¿Cuál es la relación entre Factores Ocupacionales y la Salud Mental durante la Adultez Joven de 20 a 30 años?</p>				
<p><b>Objetivo General:</b> Analizar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años, en la comunidad de Caño Blanco Upala, durante el II cuatrimestre de 2024.</p>				
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Ítems</b>	<b>Referencias</b>
Identificar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven.	I: La relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven.	- Desarrollo humano.	<b>1</b>	<b>(Papalia et al., 2012)</b>
		- Salud Mental.	<b>2</b>	<b>(Organización Mundial de la Salud, s.f.)</b>
		- Factores ocupacionales	<b>3</b>	<b>(Villalobos, 2019)</b>
		- Estrés laboral	<b>4</b>	<b>(Inded OV, s.f.)</b>
		- Seguridad laboral.	<b>5</b>	<b>(Gutiérrez et al., 215)</b>
			<b>1</b>	<b>(Iafa, 2023)</b>

Reconocer los recursos de apoyo dirigidos a la atención de la salud mental de personas adultas jóvenes.	II: Recursos de apoyo dirigidos a la atención de la salud mental de personas adultas jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceso a servicios y atención psicológica</li> <li>- Creación de recursos para gestionar el estrés.</li> </ul>	<b>2</b>	<b>(Cárdenas, 2023)</b>
Describir las acciones comunitarias vinculadas con la salud mental en la población adulta joven.	III: Acciones comunitarias vinculadas con la salud mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barreras económicas.</li> <li>- Estigma y percepción social.</li> </ul>	<b>1</b> <b>2</b>	<b>(OECD, 2023)</b> <b>(Sancho, 2017)</b>
Explicar los aportes de la Orientación en la promoción de la salud mental en la etapa del desarrollo de la adultez joven.	IV: Aportes de la Orientación en la promoción de la salud mental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación preventiva</li> <li>- Campañas de autocuidado y bienestar.</li> <li>- Orientación y sentido de vida</li> </ul>	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>	<b>(Segreda, 2015)</b> <b>(Philips, s.f)</b> <b>(Piedra, 2017)</b>

*Nota: Elaboración propia (2024)*

### **Proceso de triangulación de datos**

Para el desarrollo de la presente investigación cualitativa, el proceso de triangulación de datos emerge como un pilar fundamental para garantizar la fiabilidad de los hallazgos obtenidos. Este enfoque metodológico se basa sobre la premisa de que la convergencia de múltiples fuentes de información y métodos de recopilación puede proporcionar una comprensión más profunda y completa del fenómeno en estudio.

La triangulación, por lo tanto, no solamente refuerza la validez de los hallazgos, sino que también enriquece el proceso de investigación al fomentar la reflexividad y la apertura a la complejidad inherente de los fenómenos estudiados. Para Okuda y Gómez (2005) “La triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno”. (p.119).

De acuerdo con los autores, la importancia de la triangulación en la investigación subraya su flexibilidad y amplitud de aplicación. Al referirse al uso de múltiples métodos, fuentes de datos, teorías, investigadores o ambientes, resalta cómo este enfoque busca abordar la complejidad inherente a cualquier fenómeno de estudio.

Al adoptar una perspectiva integradora, la triangulación permite capturar la riqueza y la diversidad de un tema desde diferentes ángulos, enriqueciendo así el análisis y la comprensión de este. Por ende, se debe considerar la triangulación como una estrategia metodológica valiosa que potencia la validez y la profundidad de la investigación cualitativa y cuantitativa, al tiempo que promueve una visión más holística y matizada de los fenómenos.

**CAPÍTULO IV:**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

### Interpretación de los datos

En este estudio se han aplicado dos técnicas de recolección de datos, incluye entrevistas a profundidad, 6 personas de la comunidad de Caño Blanco y también entrevistas semiestructuradas a una persona profesional en el Área de Salud y a un profesional en Orientación. Cada método ha sido seleccionado con el objetivo de obtener datos completos y detallados que permitan una comprensión profunda del fenómeno estudiado. Las preguntas realizadas han sido diseñadas para capturar una amplia gama de opiniones y experiencias, mientras que las entrevistas han proporcionado un contexto más rico y una mayor profundidad en la información recopilada.

Para asegurar un manejo adecuado de los datos recopilados, cada participante de la investigación recibe un código único. Este código permite distinguir la información de cada persona, organizar los datos obtenidos del instrumento de recolección y analizarlos posteriormente a través de la triangulación metodológica.

**Tabla 4**

*Codificación de los participantes*

Sujeto	Código asignado
Participante 1	A1
Participante 2	A2
Participante 3	A3
Participante 4	A4
Participante 5	A5
Participante 6	A6

Nota: elaboración propia (2024).

Mediante la realización de la entrevista en profundidad que se aplicó a las personas participantes de la comunidad de Caño Blanco de Upala Alajuela, la entrevista semiestructurada al profesional en el área de la salud y al profesional en Orientación se presentan las respuestas organizadas por categorías y subcategorías.

Esto permite analizar los datos recopilados y contrastarlos con la teoría, proporcionando un análisis interpretativo basado en la experiencia del investigador. Por lo tanto, se redactará cada una de las cuatro categorías de análisis con su respectiva información y de subcategorías correspondientes, incluyendo las respuestas de los participantes, según las subcategorías del estudio.

### **Categoría de Análisis I: La Relación entre Factores Ocupacionales y Salud Mental en la Población Adulta Joven**

La relación entre los factores ocupacionales y la salud mental en la población adulta joven es un tema de creciente interés en el ámbito de la salud pública. Por lo que, en su mayoría los adultos jóvenes, que recién incorporados al mercado laboral, enfrentan diversas presiones y desafíos que pueden impactar significativamente su bienestar psicológico porque aspectos como la carga excesiva de trabajo, la estabilidad laboral, el ambiente en el lugar de trabajo y las oportunidades de desarrollo profesional son determinantes que influyen en la salud mental de esta población.

Teniendo en cuenta la relación entre las experiencias que atraviesa en su vida una persona y el estado de la salud mental de esta, puede resultar lógico que, la participación en ocupaciones y las intervenciones diseñadas a través de actividades individualizadas, puedan contrarrestar el impacto negativo de las enfermedades de salud mental. (Fabregat 2023, p.16).

El autor resalta, partiendo de lo anterior, un aspecto importante en la intersección entre salud mental y ocupación. Por lo que, es evidente que las experiencias vitales de una persona influyen profundamente en su bienestar psicológico. Por lo tanto, comprender cómo estos factores ocupacionales afectan el estado emocional y psicológico de los jóvenes adultos es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan entornos laborales saludables y mejoren la calidad de vida de los trabajadores.

Según Fabregat (2023) menciona que: “No obstante, a pesar de los esfuerzos realizados, la salud mental sigue siendo una preocupación latente, especialmente poniendo el foco en la población adolescente” (p.12).

Es significativo reconocer considerando lo anterior, que, a pesar de los avances en el campo de la salud mental, sigue existiendo una preocupación bastante considerable, especialmente relacionado con la población adolescente. Por lo cual, este grupo enfrenta una serie de desafíos únicos durante una etapa trascendental de desarrollo. Sin embargo, es positivo que este reconocimiento impulse más esfuerzos y recursos hacia programas de prevención y tratamiento enfocados en los jóvenes.

### **Subcategoría de análisis 1: Desarrollo Humano**

La salud mental y el desarrollo humano se fundamentan en la siguiente premisa: no puede haber desarrollo sin salud mental porque ésta es pilar para el desarrollo humano, además de tener un carácter transversal, es decir, que impacta la vida en todos los aspectos. (Villalobos et al, p.6)

Es una verdad fundamental, de acuerdo con lo mencionado anteriormente, que la salud es esencial para el desarrollo humano integral. Sin una base sólida de bienestar psicológico, el crecimiento personal y social se ve comprometido. Por ende, la salud mental influye en todas las áreas de la vida, desde el rendimiento académico y profesional hasta las relaciones interpersonales y la capacidad de enfrentar desafíos. Asimismo, en relación con este tema se toman las respuestas realizadas en la entrevista a profundidad según los participantes del grupo focal.

*“He experimentado episodios de ansiedad y estrés en varias ocasiones, como la presión en el trabajo y las responsabilidades personales han contribuido a estos episodios”.*  
(participante A-1, grupo focal).

*“Si he sufrido de estrés y ansiedad, tuve una situación de acoso que me daba miedo salir a la calle”. Participante A-2, grupo focal).*

*“En mi caso, cuando empecé a estudiar en la universidad me dio mucho estrés y ansiedad, empecé a enfermarme, me desmallaba y me daba mucho dolor de cabeza y una apretazón en el pecho, y no sabía que era, hasta que me di cuenta de que todos los malestares eran a causa del estrés, por la mucha carga académica, en ese momento no tenía apoyo de mi esposo, el cual eso influyó mucho que llegaré a sufrir de estrés y ansiedad”. (Participante A-4, grupo focal).*

*“En el momento que empecé a realizar una práctica sobre un curso de asistente de farmacia, me generó mucha ansiedad en el momento que no podía hacer mis tareas porque tengo una bebé de 5 meses, y se me complicaba todo”. (participante A-6, grupo focal).*

Los testimonios, partiendo de lo anterior, que brindan los participantes del grupo focal hacen una revelación de cómo los factores externos y las responsabilidades pueden ejercer una presión significativa sobre la salud mental, afectando directamente su desarrollo humano. Por lo tanto, el estrés y la ansiedad experimentados por estas personas son respuestas naturales a situaciones exigentes, como las presiones laborales, académicas y personales.

Subraya, asimismo, la importancia de un entorno de apoyo, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Por ejemplo, la falta de apoyo del esposo en el caso de la participante A-4 acentuó su estrés, lo que indica cómo las redes de apoyo son fundamentales para el bienestar psicológico. Del mismo modo, el acoso sufrido por la participante A-2 muestra cómo factores externos pueden tener un impacto devastador en la salud mental. Es de vital importancia reconocer que, para fomentar un desarrollo humano integral es necesario crear ambientes que no solamente minimicen factores estresantes, sino que también proporcionen recursos y apoyo emocional adecuados.

}

Durante los últimos años, el tema sobre la salud mental ha cobrado relevancia debido a los cambios de vida de los habitantes, sobre todo de las grandes urbes (densidad de población, movilidad, estrés laboral, cambios socioeconómicos y políticos, entre otros) porque éstos impactan de manera directa en la salud mental y la no atención oportuna puede detonar en algún trastorno mental. (Villalobos et al, s.f, p.2).

La salud mental, de acuerdo con lo anterior, ha ganado un lugar central en las conversaciones públicas debido a las transformaciones rápidas y complejas en las grandes ciudades de todo el mundo. De manera que, los factores como la alta densidad de población, la movilidad constante, el estrés laboral y los cambios socioeconómicos y políticos ejercen una presión considerable sobre los individuos. Por ende, este entorno urbano dinámico puede afectar negativamente la salud mental de las personas, aumenta el riesgo de desarrollar trastornos si no se aborda de manera adecuada.

La orientación adecuada en este contexto es esencial porque permite identificar y abordar problemas de salud mental antes de que se agraven. Proveer a la población con información, recursos y acceso a servicios de salud mental es vital para prevenir el desarrollo de trastornos más graves. Por esta razón, la necesidad de una orientación eficaz y oportuna porque puede marcar la diferencia, transformando los desafíos urbanos en oportunidades para mejorar la salud mental y en consecuencia, el desarrollo integral de los individuos.

### **Subcategoría de Análisis 2: Salud Mental**

La salud mental en adolescentes es un tema que ha cobrado importancia en los últimos años, refleja la complejidad de los desafíos que enfrenta dicha población en una etapa de cambios significativos. Por lo tanto, los adolescentes experimentan una serie de transiciones físicas, emocionales y sociales que pueden afectar su bienestar psicológico.

La salud mental fundamentalmente plantea el derecho a vivir en un equilibrio psico-emocional, inestable como la vida misma, que demanda un continuo esfuerzo para mantenerse en equilibrio, para alcanzar el equilibrio más adecuado ante nuevas circunstancias, por lo tanto, el concepto de salud mental es mucho más que la sutileza de evitar mencionar las enfermedades psiquiátricas. (Morales 2010, p.38).

Destaca lo anterior, una verdad profunda sobre la salud mental, en efecto es el derecho a un equilibrio psico-emocional que, aunque inestable como la vida misma, requiere un esfuerzo constante para mantenerse. Sin embargo, abarca mucho más que la simple ausencia de enfermedades emocionales, lo cual, implica la capacidad de adaptarse y encontrar un nuevo equilibrio ante las cambiantes circunstancias de la vida. Con respecto a lo mencionado, los participantes mencionan lo siguiente:

*Mi trabajo tiene un impacto significativo en mi bienestar emocional y mental. En general, disfruto lo que hago, pero hay momentos en los que las altas exigencias y los plazos ajustados me generan estrés. Sin embargo, también encuentro que lograr metas y superar desafíos en el trabajo me proporciona una gran satisfacción y un sentido de logro. (Participante A-3, grupo focal).*

*En mi caso, siento que el impacto que tiene el trabajo en mi bienestar emocional es la mucha carga de trabajo y la poca empatía por parte del personal de jefatura eso me genera aparte de cansancio mucho estrés. (Participante A-4, grupo focal).*

*“Mi trabajo tiene un impacto considerable en mi bienestar emocional y mental. Es cierto que la mayoría de los días disfruto de lo que hago, especialmente cuando logro cumplir objetivos y supero desafíos, lo que me da un gran sentido de satisfacción y logro. Sin embargo, hay momentos en los que la presión y las largas horas me generan bastante estrés. La clave para mí ha sido encontrar un equilibrio y aprender a gestionar el tiempo y las expectativas, aunque no siempre es fácil. También he aprendido a valorar la importancia de desconectar después de la jornada laboral para recargar energías y mantener una buena salud mental”. (Participante A-5, grupo focal).*

*“En mi caso, trabajo en casa, pero de igual forma tiene un impacto significativo en mi bienestar emocional y mental. Por un lado, me da un sentido de propósito y logro, especialmente cuando veo los resultados de lo que logro día con día, y de mi esfuerzo que hago por hacer las cosas del hogar y a la vez estudiar, y realizar practica de mi carrera, a veces me generan bastante estrés y ansiedad el no lograr cumplir con el tiempo estipulado”.* (participante A-6, grupo focal).

En estas frases las convivencias de las personas participantes destacan cómo el trabajo, aunque fuente de satisfacción y logros, también puede ser una significativa fuente de estrés y ansiedad. Es evidente que el equilibrio entre las demandas laborales y la salud mental es esencial para el bienestar general.

Los participantes, por consiguiente, señalan que la presión de cumplir con plazos y la falta de empatía por parte de la Jefatura agravan el estrés, lo que subraya la importancia de un entorno laboral comprensivo y de apoyo. Además, la gestión del tiempo y la capacidad de desconectar después de la jornada laboral se revelan como estrategias esenciales para mantener la salud mental.

La experiencia de trabajar desde casa, mencionada por uno de los participantes, refleja desafíos adicionales, como la dificultad para separar la vida personal del trabajo, lo que puede intensificar la ansiedad. Estos relatos ponen de manifiesto la necesidad de políticas laborales que promuevan el bienestar emocional, la empatía y la flexibilidad, permitiendo a los trabajadores alcanzar un equilibrio que favorezca su desarrollo humano integral y su salud mental. Morales (2010), menciona que: “Actualmente el apoyo terapéutico, las terapias familiares, favorecen el entendimiento de estos asuntos y a la prevención en salud mental”. (P.41).

El autor subraya la relevancia crucial del apoyo terapéutico y las terapias familiares en el fomento del bienestar psicológico y la prevención de problemas de salud mental. En el contexto de la orientación profesional, esto se traduce en la necesidad de integrar enfoques holísticos que consideren no solamente al individuo, sino también su entorno familiar.

Los profesionales de la salud mental deben reconocer que el apoyo emocional y la comprensión dentro del núcleo familiar pueden ser determinantes en el éxito de las intervenciones terapéuticas. Por ende, fomentar un entorno de apoyo en casa, donde los miembros de la familia comprenden y colaboran en el proceso de tratamiento, puede acelerar la recuperación y fortalecer las habilidades de afrontamiento. De modo, que esto implica que los orientadores y terapeutas trabajen en conjunto no solamente con los individuos, sino también con sus familias, educándolas y capacitándolas para que se conviertan en aliados en el camino hacia la salud mental. De esta manera, se crea una red de apoyo sólida que facilita un desarrollo integral y sostenible del bienestar emocional.

### **Subcategoría de Análisis 3: Factores Ocupacionales**

Los factores ocupacionales son aquellos elementos relacionados con el entorno y las condiciones de trabajo que pueden influir en la salud y el bienestar de los empleados. Estos incluyen la carga de trabajo, el nivel de estrés, la seguridad laboral, las oportunidades de desarrollo profesional, el ambiente físico del lugar de trabajo y las relaciones interpersonales con colegas y superiores.

El bienestar psicológico del trabajador no se genera únicamente con la reducción de riesgos psicosociales o con la eliminación de las características negativas de las condiciones del trabajo, deben incluirse también componentes claves sustentados en una política organizacional que establezca estrategias de acción coordinadas y que reflejen el mensaje de una cultura de bienestar para el colaborador y para la empresa misma. (Villalobos 2019, p. 9).

Villalobos, de acuerdo con lo anterior, resalta la importancia sobre la promoción del bienestar psicológico en el entorno laboral porque no basta con reducir los riesgos psicosociales o eliminar las condiciones negativas del trabajo.

Es esencial adoptar una política organizacional integral que incorpore estrategias coordinadas y que promueva una cultura de bienestar tanto para los empleados como para la empresa. Esto significa que las empresas deben ir más allá de la mera gestión de riesgos y enfocarse en crear un entorno que valore y fomente el bienestar de sus trabajadores. Con respecto al tema los participantes manifiestan lo siguiente:

*“Los factores que más contribuyen al estrés en mi entorno laboral son la carga de trabajo excesiva, la falta de claridad en las expectativas y la presión constante para cumplir con plazos estrictos. Por otro lado, un ambiente de trabajo colaborativo, el apoyo de los colegas y la oportunidad de tener un equilibrio entre la vida laboral y personal contribuyen positivamente a mi salud mental” (Participante A-1, grupo focal).*

*“En mi entorno laboral, la sobre carga de trabajo y los plazos ajustados son los principales factores que contribuyen al estrés. A veces parece que no hay suficiente tiempo en el día para terminar todo. Sin embargo, el apoyo entre compañeros de trabajo realmente ayuda a aliviar esa presión. Saber que puedo contar con mis compañeros cuando las cosas se ponen difíciles eso hace una gran diferencia” (Participante A-2, grupo focal).*

*“Uno de los factores que más contribuye al estrés en mi trabajo es la falta de comunicación clara. Cuando no sé exactamente qué se espera de mí o hay cambios de último minuto sin previo aviso, me siento ansioso. Por otro lado, un factor positivo es la flexibilidad horaria. Poder ajustar mi horario para balancear mejor mis responsabilidades personales y laborales ha sido un gran alivio para mi salud mental” (Participante A-3, grupo focal).*

*“La cultura de "estar siempre disponible" es un gran generador de estrés en mi trabajo. Sentir la necesidad de responder correos electrónicos y mensajes fuera del horario laboral es agotador. Sin embargo, la posibilidad de trabajar desde casa algunas veces a la semana ha sido un beneficio increíble para mi salud mental. Me permite crear un ambiente más tranquilo y confortable para trabajar” (Participante A-5, grupo focal).*

*“Un gran contribuyente al estrés en mi entorno laboral es la micro gestión. Sentir que cada pequeño detalle de mi trabajo está siendo supervisado puede ser muy agobiante.*

*En contraste, tener acceso a recursos de desarrollo profesional y formación continua es muy positivo. Me siento más competente y segura en mis habilidades, lo que mejora mi bienestar mental y emocional en general” (Participante A-4, grupo focal).*

Lo expresado por los participantes destacan cómo diversos factores en el entorno laboral pueden tener profundos impactos tanto negativos como positivos en la salud mental de los trabajadores, influyendo directamente en su desarrollo humano. Asimismo, la carga de trabajo excesiva, la falta de claridad en las expectativas y la cultura de "estar siempre disponible" son mencionados repetidamente como fuentes de estrés significativo. Estos factores generan ansiedad y agotamiento, lo que puede deteriorar la salud mental y afectar el desempeño laboral y la satisfacción personal.

Se señalan también elementos positivos que contribuyen al bienestar, como el apoyo de los colegas, la flexibilidad horaria y la posibilidad de trabajar desde casa. Estos aspectos no solamente alivian el estrés, sino que también fomentan un entorno en el que los empleados se sienten valorados y apoyados. Tener acceso a recursos de desarrollo profesional y formación continua, como menciona el participante A-4, fortalece la competencia y la seguridad en las propias habilidades, lo que es crucial para un desarrollo personal equilibrado y sostenible. Además, estos relatos subrayan la importancia de que las organizaciones adopten una visión holística de la salud mental, donde se consideren tanto la reducción de factores estresantes como la promoción de un ambiente laboral positivo y de apoyo.

Al hacerlo, no obstante, no solamente se mejora la salud mental de los empleados, sino que también se fomenta un desarrollo humano más pleno y satisfactorio, creando una fuerza laboral más resiliente y productiva. Villalobos (2019), indica que: “La atención en salud implica por tanto la participación de todos los responsables del desarrollo y bienestar de los individuos en una tarea común de planificar, organizar y ejecutar la labor de promoción y prevención en salud” (p.10).

Es por ello, la importancia de que, en el ámbito de la orientación profesional los orientadores deben trabajar en conjunto con otros profesionales de la salud, educadores, empleadores y la comunidad para desarrollar e implementar estrategias efectivas de promoción y prevención en salud mental. Asimismo, este enfoque multidisciplinario asegura que las intervenciones sean integrales y aborden las diversas necesidades de los individuos.

#### **Subcategoría de Análisis 4: Estrés Laboral**

El estrés laboral en la población adulta joven es un fenómeno cada vez más común y preocupante. Estos jóvenes, que a menudo están en las primeras etapas de sus carreras, se enfrentan a altas expectativas y presiones tanto internas como externas. Surge la necesidad de demostrar competencia, alcanzar metas ambiciosas y mantener un equilibrio entre la vida profesional y personal puede resultar agotador. Además, la inestabilidad laboral y las demandas constantes del mercado actual contribuyen a un ambiente de trabajo estresante. Este estrés no solamente afecta su productividad y rendimiento, sino también su salud mental y física, manifestándose en problemas como la ansiedad, el agotamiento y otros trastornos relacionados con el estrés.

Los efectos del estrés laboral pueden ser diversos y cada persona reacciona de forma diferente ante las mismas situaciones. Sin embargo, entre los efectos más comunes se incluyen la ansiedad, el malestar general, la falta de concentración, la negatividad o el miedo; incluso se puede llegar a sufrir una depresión o trastornos psicológicos (Indeed s.f. p.1).

El autor, con base en lo anterior, señala que muchas de las personas sufren de estrés de manera diferente porque en la actualidad están los problemas de salud mental que han aumentado, quizás por falta de atención profesional hacía en individuo y se ve afectado de muchas formas, porque el que no busca ayuda profesional y el que busca y en realidad no ha sido atendido de la mejor manera por parte del profesional. Es por ello por lo que a todo esto, los participantes responden.

*“He experimentado problemas de salud mental relacionados con mi trabajo, principalmente en forma de estrés y ansiedad. Para abordar estos problemas, he intentado establecer límites claros entre el trabajo y mi vida personal, tomar descansos regulares y practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación y el ejercicio. Además, hablar con mi supervisor sobre la carga de trabajo y recibir apoyo profesional han sido cruciales para manejar estos problemas” (participante A-1, grupo focal).*

*“En mi caso, he experimentado problemas de salud mental en relación con mi trabajo, especialmente durante un periodo en el que teníamos una carga de trabajo excesiva y constantes plazos urgentes. Empecé a sentirme abrumada y ansiosa. Para abordar esto, comencé a practicar la meditación y el ejercicio regular, lo cual me ayudó a reducir el estrés. También hablé con mi jefe sobre la situación y conseguimos redistribuir algunas tareas dentro del equipo, lo que alivió parte de la presión” (Participante A-2, grupo focal).*

*“En una etapa de mi carrera, tuve un jefe que era extremadamente demandante y crítico, lo que afectó mucho mi autoestima y me generó ansiedad. Para manejar la situación, empecé a ver a un terapeuta que me ayudó a desarrollar estrategias para enfrentar el estrés y mejorar mi autoestima. Además, busqué apoyo en mis colegas, quienes me ofrecieron perspectivas y consejos útiles. Eventualmente, decidí buscar una nueva oportunidad laboral en un entorno más saludable” (Participante A-3, grupo focal).*

*Sí, he tenido problemas de salud mental relacionados con el trabajo, especialmente en momentos en los que me sentía atrapado en tareas repetitivas y poco gratificantes. Empecé a sentirme desmotivado y deprimida. Para lidiar con esto, me esforcé en buscar proyectos más desafiantes y que me interesaran dentro de la empresa. También me inscribí en cursos de desarrollo profesional para aprender nuevas habilidades y mantenerme motivada. Hablar con un mentor en el trabajo también fue clave para obtener orientación y apoyo” (Participante A-5, grupo focal).*

Es evidente, partiendo de los relatos de estos participantes, de cómo subrayan el entorno laboral y la gestión de tareas, de cómo pueden tener un impacto profundo en la salud mental, afectando directamente el desarrollo humano.

El estrés, la ansiedad y la desmotivación mencionados por los participantes no son simplemente reacciones pasajeras, sino señales de que el equilibrio entre trabajo y bienestar personal se ha roto. Sin embargo, lo que resulta inspirador es cómo cada uno de ellos ha tomado medidas proactivas para abordar estos desafíos.

El establecimiento de límites claros entre la vida laboral y personal, la práctica de técnicas de manejo del estrés como la meditación y el ejercicio y la búsqueda de apoyo profesional son estrategias que no solamente mitigan el impacto del estrés, sino que también fomentan un desarrollo personal más saludable y equilibrado. Por lo que, hablar con supervisores y redistribuir tareas muestra una toma de control sobre el entorno laboral, lo que refuerza la autoconfianza y el sentido de agencia. Muy importante, la búsqueda de nuevas oportunidades laborales y proyectos desafiantes dentro de la empresa también refleja un deseo de crecimiento y automejora, esenciales para un desarrollo humano pleno.

Estos testimonios destacan la importancia de la resiliencia y la adaptabilidad. Al enfrentarse a situaciones adversas, los individuos desarrollan habilidades y estrategias que no solamente mejoran su salud mental, sino que también contribuyen a su crecimiento personal y profesional. Es un potente recordatorio de que, aunque el trabajo puede ser una fuente significativa de estrés, también puede ser un terreno fértil para el desarrollo personal cuando se manejan adecuadamente los desafíos y se buscan activamente soluciones y apoyo. Para Indeed (s.f.), indica que: “El estrés laboral hace referencia a las reacciones físicas o emocionales ante diferentes situaciones que se producen en el entorno de trabajo. (p.1).

La cita, de acuerdo con lo anterior, resalta una realidad determinante en el ámbito laboral porque el estrés no solamente afecta la salud física y emocional de los trabajadores, sino que también impacta su rendimiento y satisfacción profesional. Para la orientación profesional, esto implica una responsabilidad significativa en la identificación y gestión del estrés laboral.

Los orientadores profesionales deben estar capacitados para reconocer los signos de estrés en sus clientes y proporcionar herramientas efectivas para manejarlo. Por ende, esto incluye técnicas de manejo del tiempo, estrategias de comunicación asertiva y prácticas de autocuidado como el ejercicio y la meditación.

Es fundamental, además, que los orientadores promuevan una cultura organizacional que valore el bienestar de los empleados, fomentando ambientes de trabajo saludables y de apoyo. Al integrar la gestión del estrés en la orientación profesional, se ayuda a los trabajadores no solamente a mejorar su salud mental, sino también a alcanzar un mayor equilibrio y satisfacción en su vida laboral, lo que a su vez beneficia a las organizaciones con empleados más productivos y comprometidos.

### **Subcategoría de Análisis 5: Seguridad Laboral**

La seguridad laboral es un pilar fundamental en cualquier entorno de trabajo y va más allá de la prevención de accidentes físicos. Por ende, implica crear un ambiente donde los empleados se sientan protegidos y valorados, sabiendo que sus necesidades y bienestar son una prioridad.

Es una revisión frecuente de los equipos, instalaciones y materiales de trabajo, para identificar peligros que puedan convertirse en riesgos y provocar accidentes. Esto puede ser realizado por un representante de la empresa, el encargado de seguridad o representantes de la comisión mixta de la empresa. (Gutiérrez et al, 2015).

Es importante prevenir situaciones de riesgo tanto físicas como mentales porque por medio de una enfermedad mental puedan ocurrir accidentes dentro del trabajo, por lo que se puede decir que al presentar un cuadro de estrés o ansiedad o depresión provocado por la excesiva carga laboral, puede conllevar a una situación de accidente. Con base en el tema se obtuvo como respuestas de los participantes lo siguiente:

*“Creo que es necesario fomentar un ambiente de trabajo más flexible, donde los empleados tengan un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal, pienso que eso podría mejorar la salud mental de cada una de las personas. Además, proporcionar acceso a recursos de salud mental, como sesiones de terapia y talleres sobre manejo del estrés, y fomentar una cultura de apoyo y comprensión entre compañeros también serían beneficiosos”. (Participante A-2, grupo focal).*

*“En mi caso, pienso que sería bueno implementar horarios de trabajo más flexibles sería un gran cambio para mejorar la salud mental de los empleados. Permitir a las personas ajustar sus horarios para acomodar sus necesidades personales puede reducir significativamente el estrés. Además, fomentar un ambiente donde se valore el equilibrio entre la vida laboral y personal, alentando a los empleados a tomar sus vacaciones y desconectarse fuera del horario laboral, podría tener un impacto positivo en su bienestar”.* (Participante A-3, grupo focal).

*“La creación de espacios dedicados para el descanso y la relajación dentro del lugar de trabajo podría ser muy beneficiosa. Un área tranquila donde los empleados puedan tomarse un respiro, meditar o simplemente relajarse durante unos minutos ayudaría a reducir el estrés diario. También, ofrecer talleres y sesiones de mindfulness, manejo del estrés y técnicas de relajación periódicamente podría equipar a los empleados con herramientas prácticas para cuidar su salud mental”* (Participante A-5, grupo focal).

*“Mejorar la comunicación y la transparencia dentro de la empresa es fundamental. A menudo, la incertidumbre sobre los cambios organizacionales o la falta de claridad en las expectativas puede generar ansiedad entre los empleados. Promover una cultura de comunicación abierta, donde los empleados se sientan cómodos expresando sus preocupaciones y sugerencias, y donde los líderes sean transparentes sobre las decisiones y cambios, puede contribuir significativamente a un ambiente de trabajo más saludable y menos estresante”* (Participante A-6, grupo focal).

Los comentarios de los participantes resaltan la importancia de un entorno laboral que promueva el equilibrio entre la vida personal y profesional, lo cual es esencial para el desarrollo humano y la salud mental. Por lo cual, la flexibilidad en los horarios de trabajo permite a los empleados gestionar mejor sus responsabilidades personales, lo que puede reducir significativamente el estrés y la ansiedad.

La creación de espacios de descanso y la oferta de talleres de manejo del estrés y mindfulness, además, son estrategias prácticas que pueden ayudar a los empleados a recargar energías y mantener un estado mental saludable.

Es por ello la importancia de fomentar una cultura de comprensión y apoyo entre colegas, así como mejorar la comunicación y la transparencia dentro de sus lugares de trabajo, son igualmente cruciales. Por ende, la incertidumbre y la falta de claridad en las expectativas laborales pueden generar ansiedad, mientras que un entorno donde los empleados se sientan escuchados y valorados puede fortalecer su bienestar emocional y su sentido de pertenencia.

El desarrollo de la seguridad en el trabajo permite implementar una serie de herramientas que ayudan a la prevención de accidentes o enfermedades de tipo ocupacional, estos instrumentos de control están insertos en una serie de decretos con el fin de ser obligatorio su cumplimiento. (León 2017, p.20).

León, con respecto a lo anterior, subraya la relevancia de la seguridad en el trabajo y su fundamentación en normativas que aseguran su cumplimiento obligatorio. Mientras tanto, en el ámbito de la orientación profesional, esta perspectiva es crucial, el orientar a los profesionales sobre la importancia de cumplir con las herramientas y protocolos de seguridad no solamente protege la integridad física y mental de los empleados, sino que también promueve una cultura organizacional de responsabilidad y cuidado mutuo.

La implementación efectiva de estas medidas preventivas reduce significativamente el riesgo de accidentes y enfermedades ocupacionales, lo que a su vez disminuye el absentismo y mejora la productividad. Además, una sólida cultura de seguridad laboral refleja el compromiso de la empresa con el bienestar de sus trabajadores, lo que puede aumentar la moral y la satisfacción laboral.

Para los orientadores profesionales, es esencial transmitir a los empleados y empleadores la importancia de estas normativas y fomentar su cumplimiento como una prioridad estratégica para el desarrollo sostenible y saludable de cualquier organización.

En conclusión, estas estrategias no solamente benefician la salud mental de las personas trabajadoras, sino que también impulsan su desarrollo personal y profesional. Un ambiente laboral que prioriza el bienestar integral de sus trabajadores crea un ciclo virtuoso de empleados más saludables y satisfechos, lo cual tienden a ser más productivos, innovadores y leales, lo que a su vez, contribuye al éxito sostenido de la organización. Por lo tanto, promover estos cambios es, una inversión en el desarrollo humano y en el futuro de cualquier empresa.

### **Categoría de Análisis II: Recursos de Apoyo Dirigidos a la Atención de la Salud Mental de Personas Adultas Jóvenes**

En la actualidad, la atención a la salud mental de las personas adultas jóvenes ha cobrado una relevancia fundamental debido a los desafíos únicos que enfrenta esta población, por lo que, la transición hacia la vida adulta implica una serie de cambios significativos, como el inicio de carreras profesionales, la formación de relaciones significativas y la toma de decisiones esenciales para el futuro.

Estos factores, no obstante, sumados a las presiones sociales y económicas pueden afectar profundamente el bienestar emocional y psicológico de las personas. Por ello, es esencial contar con recursos de apoyo que aborden estas necesidades específicas. Programas de terapia accesibles, talleres sobre manejo del estrés, redes de apoyo social y estrategias de autocuidado se convierten en herramientas vitales para promover una salud mental equilibrada y sostenible en los jóvenes adultos. A través de estos recursos, se busca no solamente atender crisis inmediatas, sino también fomentar un desarrollo integral que les permita enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y confianza.

La oferta de estos servicios representa una gran alternativa para disminuir la creciente cifra de la población con problemas de salud mental y deben ser dirigidos no solamente a la población adulta, sino a todos los niños, niñas y adolescentes, para la intervención temprana en la infancia y adolescencia.

(Barón y Portillo 2020, p.16).

Los autores, con respecto a lo anterior, subrayan una perspectiva muy importante para la orientación profesional. Como la necesidad de una intervención temprana en salud mental que abarque todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez. Por lo cual, la oferta de servicios de salud mental no debe limitarse a los adultos porque los problemas emocionales y psicológicos a menudo se originan en etapas tempranas de la vida.

Al implementar programas de apoyo y recursos desde la infancia, se pueden identificar y abordar problemas de salud mental antes de que se agraven, facilitando un desarrollo emocional y psicológico más saludable. Para los orientadores profesionales, esto implica promover y facilitar el acceso a servicios de salud mental para todas las edades, asegurándose de que los niños, adolescentes y adultos jóvenes reciban el apoyo necesario en momentos trascendente de su desarrollo. De esta manera, se puede contribuir significativamente a la reducción de la prevalencia de problemas de salud mental en la población y a la construcción de una sociedad más resiliente y saludable.

### **Subcategoría de Análisis 1: Acceso a servicios y atención psicológica**

El acceso a servicios y atención psicológica es un aspecto crucial para el bienestar integral de las personas. En un mundo cada vez más consciente de la importancia de la salud mental, garantizar que todos los individuos puedan acceder a recursos psicológicos adecuados se ha convertido en una prioridad. La disponibilidad de servicios de salud mental accesibles y de calidad puede marcar una diferencia significativa en la vida de aquellos que enfrentan desafíos emocionales y psicológicos.

Los servicios de salud tanto públicos como privados deben adoptar la atención centrada en las personas, con el fin de incorporar las perspectivas de las personas, las familias y comunidades para conocer el sentir y pensar, sus necesidades individuales, voluntades y expectativas para un abordaje integral de calidad. (Secretaría Técnica Salud Mental 2023, p.9).

La terapia individual hasta programas de apoyo comunitario, de acuerdo con lo anterior, se puede decir que estos servicios ofrecen herramientas esenciales para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas relacionados. Asimismo, asegurar un acceso equitativo a estos servicios no solamente mejora la calidad de vida de las personas, sino que también fortalece el tejido social al promover una comunidad más saludable y resiliente. Con base en el tema redactado, los participantes relatan lo siguiente:

*“He utilizado terapia individual y he asistido a talleres sobre manejo del estrés. Mi experiencia con la terapia ha sido muy positiva; me ha proporcionado herramientas para manejar la ansiedad y el estrés de manera más efectiva. También los talleres han sido útiles, ya que me han permitido aprender nuevas técnicas de relajación y me han ofrecido un espacio para compartir experiencias con otros” (Participante A-2 grupo focal).*

*“En mi caso, en el pasado, he utilizado la terapia individual como recurso de apoyo para mi salud mental. Mi experiencia fue muy positiva; tener un espacio seguro para hablar sobre mis preocupaciones y recibir orientación profesional me ayudó a manejar mejor la ansiedad y el estrés. Mi terapeuta me enseñó técnicas de manejo del estrés y me ayudó a desarrollar una mayor autoconciencia, lo que ha tenido un impacto duradero en mi bienestar” (Participante A-3, grupo focal).*

*“He participado en grupos de apoyo en línea. Fue especialmente útil durante un periodo en el que me sentía aislado y abrumado. Conectar con otras personas que estaban pasando por experiencias similares me dio un sentido de comunidad y comprensión. Las sesiones semanales eran un espacio donde podía compartir mis sentimientos y obtener diferentes perspectivas y consejos, lo cual fue muy reconfortante” (Participante A-5, grupo focal).*

*“En mi caso, el recurso que he utilizado son las aplicaciones de meditación y mindfulness. Comencé a usar una aplicación de meditación guiada cuando trabajaba el estrés del trabajo se volvió abrumador. Dedicar unos minutos al día a la meditación me ayudó a calmar mi mente y reducir la ansiedad.*

*Por lo que la experiencia fue muy positiva y me enseñó a ser más consciente de mi respiración y mis pensamientos, lo que ha mejorado mi capacidad para manejar el estrés diario, porque a pesar de que tuve una mala experiencia con una psicóloga por eso busqué medios de ayuda en línea” (Participante A-6, grupo focal).*

Las experiencias expuestas por los participantes reflejan la importancia de diversos recursos de apoyo en el desarrollo humano y su impacto positivo en la salud mental. Por ende, la terapia individual, los talleres de manejo del estrés, los grupos de apoyo en línea y las aplicaciones de meditación son herramientas valiosas que han ayudado a estos individuos a manejar la ansiedad y el estrés de manera más efectiva. Por tanto, la experiencia compartida de tener un espacio seguro para hablar, aprender nuevas técnicas de relajación y conectar con otros en situaciones similares realzan la necesidad de un enfoque multifacético en la atención a la salud mental.

Estos recursos no solamente proporcionan alivio inmediato, sino que también fomentan un mayor autoconocimiento y resiliencia, habilidades esenciales para enfrentar los desafíos diarios. La autoconciencia y las técnicas aprendidas en terapia y talleres permiten a las personas entender mejor sus reacciones emocionales y desarrollar estrategias para mantener el equilibrio mental. Los grupos de apoyo en línea ofrecen una comunidad de comprensión y solidaridad, mientras que las aplicaciones de meditación y mindfulness proporcionan herramientas prácticas para incorporar la calma y la atención plena en la vida cotidiana.

El acceso a una variedad de recursos de apoyo no solamente mejora la salud mental individual, sino que también contribuye al crecimiento personal y profesional. Las personas que manejan bien el estrés y la ansiedad tienden a ser más productivas, creativas y capaces de establecer relaciones saludables. Por lo tanto, promover y facilitar el acceso a estos recursos es fundamental para el desarrollo integral y el bienestar sostenido de los individuos en todas las etapas de la vida.

El acceso a los servicios de salud eficaces, seguros, centrados en las personas, oportunos, equitativos, con fundamento científico, inspirados en las características culturales, eficientes, que respondan a las particulares de la edad, que tengan en cuenta el género y la orientación sexual y que se adapten a las necesidades. (Secretaría Técnica Salud Mental 2023, p.9).

La cita anterior enfatiza la necesidad de servicios de salud mental que sean inclusivos, culturalmente sensibles y adaptados a las diversas necesidades de la población. En cuanto a la orientación profesional, esto tiene una importancia significativa porque los orientadores profesionales deben reconocer y valorar la diversidad de los individuos que asesoran, asegurándose de que las recomendaciones y recursos proporcionados sean accesibles y pertinentes para todos, independientemente de su edad, género, orientación sexual o antecedentes culturales.

Promover el acceso a servicios de salud mental que sean seguros, centrados en la persona y basados en la evidencia científica no solamente mejora el bienestar individual, sino que también fortalece la cohesión social y la equidad. Por ende, los orientadores profesionales juegan un papel vital en abogar por estos estándares y en guiar a las personas hacia recursos que respeten y respondan a sus necesidades específicas. Además, al tener en cuenta las particularidades de cada individuo, los orientadores pueden proporcionar un apoyo más eficaz y personalizado, lo que aumenta las probabilidades de éxito en el tratamiento y la intervención en salud mental.

### **Subcategoría de Análisis 2: Creación de recursos para gestionar el estrés**

Es importante mencionar que implementar recursos de apoyo para las personas con problemas de salud mental, es esencial para la vida porque de una u otra forma ayuda a fortalecer, guiar al individuo a una mejor vida más saludable porque en la actualidad hay muchas personas pasando por situaciones desagradables relacionados con la Salud Mental.

La intervención temprana orientada a mitigar los factores de riesgo o bien la promoción de salud física y mental pueden contribuir en el mejoramiento de la salud mental y los trastornos mentales, aunado a que el fortalecimiento de la educación temprana, la educación parental, los programas preventivos orientados al desarrollo de habilidades para la vida, la promoción de la actividad física, el disfrute por las artes artísticas, la buena alimentación y en general, la buena calidad de vida, van a influenciar el bienestar físico y mental. (Iafa 2023, p.4).

La intervención temprana y la promoción de hábitos saludables, de acuerdo con el autor son fundamentales para mejorar la salud mental y prevenir trastornos mentales. Así mismo, fortalecer la educación desde una edad temprana, apoyar a los padres, implementar programas preventivos y fomentar actividades como el ejercicio, las artes y una buena alimentación contribuyen significativamente al bienestar físico y mental, promoviendo una mejor calidad de vida. Respecto al tema mencionado, los participantes mencionan lo siguiente.

*“Creo que tener acceso a recursos de apoyo específicos para la salud mental en la comunidad es fundamental. Estos recursos no solo brindan ayuda profesional a quienes la necesitan, sino que también contribuyen a la sensibilización y des estigmatización de los problemas de salud mental. Facilitan el acceso a herramientas y apoyo que pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas” (Participante A-2, grupo focal).*

*“Tener acceso a recursos de apoyo específicos para la salud mental en la comunidad es vital porque brinda a las personas la oportunidad de obtener ayuda cuando la necesitan. No todos tienen el conocimiento o los medios para buscar ayuda profesional por su cuenta, y los recursos comunitarios pueden ofrecer orientación accesible. Además, estos recursos pueden ayudar a des estigmatizar los problemas de salud mental, haciendo que sea más fácil para las personas hablar abiertamente sobre sus experiencias y buscar el apoyo que necesitan” (Participante A-3, grupo focal).*

*“Creo que es importante tener acceso a recursos de apoyo para la salud mental en la comunidad porque ayuda a prevenir que los problemas menores se conviertan en crisis mayores. Cuando las personas pueden acceder fácilmente a la terapia, grupos de apoyo o asesoramiento, es más probable que aborden sus problemas de manera temprana. Esto no solo mejora la calidad de vida de los individuos, sino que también reduce la carga sobre el sistema de salud al prevenir la necesidad de intervenciones más intensivas y costosas en el futuro” (Participante A-4, grupo focal).*

*“La importancia de contar con recursos de apoyo para la salud mental en la comunidad radica en que promueve el bienestar general y la cohesión social. Cuando los miembros de la comunidad tienen acceso a estos recursos, se crea un ambiente más saludable y solidario. Las personas se sienten más conectadas y apoyadas, lo que puede reducir la incidencia de problemas como la depresión y la ansiedad. Además, fomenta una comunidad más resiliente, donde los individuos están mejor equipados para enfrentar los desafíos y apoyar a los demás en momentos de necesidad” (Participante A-6, grupo focal)*

Con base en los comentarios expuestos por los participantes, es necesario mencionar que subrayan la importancia crucial de tener acceso a recursos de salud mental en la comunidad. Lo cual, estos recursos no solamente ofrecen ayuda profesional y previenen crisis mayores, sino que también fomentan la sensibilización y des estigmatización de los problemas de salud mental. Además, promueven una comunidad más conectada y resiliente, mejorando la calidad de vida de sus miembros y fortaleciendo el apoyo mutuo en tiempos de necesidad.

Artículo 27: Se recomienda agregar que el país también cuenta con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales (acreditadas por el IAFA), que brindan abordajes a personas con trastornos mentales y del comportamiento debido al uso de sustancias psicoactivas bajo la modalidad residencial de corta, mediana y larga estancia, para todos los grupos etarios siguiendo la misma logística de ingreso con la única determinante que el médico general puede realizar el mismo. (Iafa, 2023, p3).

Es fundamental reconocer la existencia de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales acreditadas por el IAFA que ofrecen tratamientos especializados para personas con trastornos mentales y del comportamiento relacionados con el uso de sustancias psicoactivas.

Estos servicios, además, son disponibles para todos los grupos etarios y bajo distintas modalidades de estancia, aseguran que el acceso a la atención sea gestionado por médicos generales. Para la orientación profesional, esto subraya la importancia de guiar a los individuos hacia estos recursos especializados, facilitando el acceso oportuno y adecuado a tratamientos que pueden ser vitales para su recuperación y bienestar integral.

### **Categoría de Análisis III: Acciones Comunitarias Vinculadas con la Salud Mental**

Las acciones comunitarias relacionada con la salud mental son trascendentales para promover el bienestar colectivo y prevenir trastornos. De manera, que estas iniciativas incluyen programas de sensibilización, recursos accesibles para la terapia y el apoyo y actividades que fomentan la cohesión social. Al involucrar a la comunidad en la promoción de la salud mental, se crean entornos más comprensivos y resilientes, donde los individuos se sienten apoyados y conectados, contribuyendo a una mejor calidad de vida para todos.

Dentro de los factores de protección en el ámbito social, ambiental y económico se encuentran el fortalecimiento, las interacciones interpersonales positivas, la participación social, la responsabilidad social y tolerancia, los servicios sociales, el apoyo social y redes comunitarias, entre otros. En el ámbito individual y familiar se encuentra la capacidad para enfrentar la adversidad, autonomía, sentimiento de seguridad, apego positivo y lazos afectivos tempranos, habilidad de resolución de problemas, autoestima, destrezas sociales y manejo de conflictos, crecimiento socioemocional, apoyo social de la familia y amigos, entre otros. (Antolínez et al, 2020, p.27).

La cita anterior, destaca la importancia de diversos factores de protección en los ámbitos social, económico, ambiental, familiar e individual para la salud mental. En el ámbito social se subrayan las interacciones positivas y el apoyo comunitario, mientras que en el individual y familiar se enfatizan la resiliencia, la autoestima y el apoyo de familiares y amigos como elementos clave para enfrentar la adversidad y promover el bienestar.

### **Subcategoría de Análisis 1: Barreras económicas**

Las barreras económicas representan uno de los principales obstáculos para el acceso equitativo a servicios esenciales, incluyendo la atención médica, la educación y la vivienda. Estas barreras pueden limitar las oportunidades de desarrollo personal y profesional, perpetuando ciclos de pobreza y desigualdad. Por tanto, es importante abordar las barreras económicas para garantizar que todas las personas independientemente de su situación financiera puedan acceder a los recursos necesarios para alcanzar una mejor calidad de vida y contribuir plenamente a la sociedad.

Los trastornos mentales son cada vez más frecuentes en los países en desarrollo, como consecuencia de problemas persistentes asociados a la pobreza, la transición demográfica, los conflictos y la violencia social, las emergencias y desastres naturales, situación que acrecienta la demanda y el costo de los servicios de Salud Mental en general. (Política Nacional de Salud Mental, 2021, p11).

Los trastornos mentales cada día, de acuerdo con lo anterior, son más frecuentes en cualquier población, pero en la actualidad las personas que sufren en mayor parte son las personas jóvenes, esto debido a la falta de trabajo o exceso de trabajo, otros por otras situaciones familiares, pero en fin las personas están propensas a tener este tipo de afectaciones. Anteriormente se hace referencia a las barreras económicas, a lo que los participantes comentan lo siguiente:

*“Las principales barreras para acceder a los recursos de apoyo para la salud mental son el estigma asociado, la falta de información sobre los recursos disponibles y el costo de los servicios. Para superar estas barreras, es esencial aumentar la educación y la sensibilización sobre la salud mental, proporcionar información clara y accesible sobre los recursos disponibles y trabajar para que estos servicios sean más asequibles o estén cubiertos por seguros de salud” (Participante A-1, grupo focal).*

*“Una de las principales barreras para acceder a los recursos de apoyo para la salud mental es el estigma social. Muchas personas sienten vergüenza o temor de ser juzgadas por buscar ayuda. Para superar esto, es esencial aumentar la educación y la sensibilización sobre la salud mental en la comunidad. Como por ejemplo se podrían implementar Campañas informativas que normalicen la búsqueda de ayuda y testimonios de personas que han recibido apoyo pueden ayudar a reducir el estigma y alentar a más personas a buscar el apoyo que necesitan” (Participante A-3, grupo focal).*

*“El costo de los servicios de salud mental es otra barrera significativa. Muchas personas no pueden permitirse pagar por terapia o medicamentos necesarios. Para superar esta barrera, sería beneficioso que los gobiernos y las organizaciones de salud ofrezcan subsidios o servicios gratuitos de salud mental. Además, las empresas podrían incluir mejores beneficios de salud mental en sus planes de seguros para empleados, asegurando que más personas tengan acceso a los recursos que necesitan” (Participante A-4, grupo focal).*

*“La falta de recursos y profesionales capacitados en ciertas áreas, especialmente en comunidades rurales, puede dificultar el acceso a la ayuda necesaria. Para abordar este problema, es importante invertir en la formación de más profesionales de la salud mental y en la expansión de los servicios de telemedicina. La terapia en línea y los servicios de asesoramiento virtual pueden proporcionar un acceso más amplio y conveniente para aquellos que viven en áreas con pocos recursos locales” (Participante A-6, grupo focal).*

Los comentarios expuestos por los participantes resaltan la complejidad de las barreras para acceder a los recursos de apoyo para la salud mental, al mismo tiempo, subrayando el impacto del estigma, el costo y la falta de información y recursos.

Según la Política Nacional de Salud Mental (2021), menciona que: “En el mundo, actualmente se estiman que hay 450 millones de personas afectadas por trastornos mentales graves” (p.11). En este caso, a nivel personal es evidente que la educación y la sensibilización sobre la salud mental son esenciales para desmitificar el proceso de buscar ayuda.

Las campañas informativas y testimonios, por otro lado, pueden jugar un papel vital en normalizar la salud mental y reducir el estigma. Desde la perspectiva profesional, es imperativo que las políticas públicas se enfoquen en hacer los servicios de salud mental más asequibles y accesibles, a través de subsidios y mejoras en los planes de seguro. Además, la inversión en la formación de profesionales y la implementación de servicios de telemedicina pueden ampliar significativamente el acceso, especialmente en áreas rurales o desatendidas. La combinación de estos esfuerzos puede crear un entorno más inclusivo y accesible, facilitando que más personas reciban el apoyo necesario para su bienestar mental.

### **Subcategoría de Análisis 2: Estigma y percepción social**

El estigma y la percepción social en el contexto de la salud mental son temas complejos y significativos que afectan profundamente a quienes experimentan trastornos mentales. Se puede decir que el estigma se refiere a las etiquetas negativas, los prejuicios y la discriminación que enfrentan las personas debido a su condición de salud mental.

El estigma por búsqueda de ayuda se presenta como una consecuencia de los demás estigmas; suele ser más común en personas de grupos étnicos minoritarios, personas jóvenes e incluso profesionales de la salud. Se evidencia en personas que han experimentado condiciones de salud mental, cuando en vez de buscar ayuda, lo que hacen es intentar ocultar o minimizar sus síntomas. (Durango et al, 2023, p.3).

Estas percepciones sociales, partiendo de lo anterior, pueden obstaculizar la búsqueda de ayuda, limitar las oportunidades de empleo y educación y afectar negativamente la autoestima y la calidad de vida de quienes lo padecen.

Abordar este tema no solamente implica desafiar las percepciones erróneas y educar a la comunidad, sino también promover un entorno de comprensión, apoyo y aceptación hacia las personas afectadas por problemas de salud mental. En relación con lo descrito anteriormente, hace referencia a que las personas participantes mencionen lo siguiente:

*“En mi caso, los recursos en línea, los he encontrado útiles ya que ofrecen asesoramiento y terapia virtual. Por lo que recientemente, utilicé un servicio en línea para hablar con un terapeuta cuando necesitaba apoyo para manejar el estrés laboral. La experiencia fue muy positiva; pude conectarme con un profesional calificado desde la comodidad de mi hogar, lo que hizo que la terapia fuera más accesible y conveniente para mí” (Participante A-1, grupo focal).*

*“No he recibido atención psicológica, pero si me han comentado otras personas muy cercanas que han recibido atención, y que los grupos de apoyo son recursos muy beneficiosos para la salud mental. Me comentó una de ellas que había participado en grupos de apoyo locales donde las personas comparten experiencias similares y se brindan apoyo mutuo, y que la experiencia fue muy positiva; el poder conectarse con otras personas que entendían lo que estaba pasando y que le dio una sensación de comprensión” (Participante A-4, grupo focal).*

*“En línea, las aplicaciones de meditación y mindfulness han sido recursos muy útiles para mí. Ya que a veces por vergüenza en persona no expresamos bien lo que sentimos, cuando somos personas tímidas, por lo que he utilizado varias aplicaciones que ofrecen sesiones guiadas de meditación, ejercicios de respiración y técnicas de relajación. Estas herramientas han sido demasiado importantes para ayudarme a reducir el estrés y la ansiedad en mi vida diaria. La conveniencia de poder acceder a estas prácticas desde mi teléfono ha hecho que sea más fácil incorporarlas a mi rutina diaria” (Participante A-5, grupo focal).*

*“En mi comunidad, no hay centro de salud mental, pero en el centro de Upala si contamos con psicólogos. Por otro lado, en línea, se puede recibir meditación y plataformas de terapia virtual también son recursos que son valiosos.*

*Personalmente, he utilizado terapia presencial con una psicóloga y mi experiencia fue pésima, sentí que la profesional no me ayudó en nada, quizás no tenía vocación para ejercer su profesión, porque la atención muy mala. Mas bien quien verdaderamente me ayudó a reducir mi estrés y ansiedad fue un amigo muy cercano” (Participante A-6, grupo focal).*

Los testimonios expresados por los participantes del grupo focal subrayan la diversidad de experiencias y recursos disponibles para abordar la salud mental, evidenciando tanto los beneficios como las limitaciones de los distintos enfoques. También, el uso de recursos en línea, como la terapia virtual y las aplicaciones de meditación, emerge como una alternativa conveniente y accesible, especialmente para quienes pueden sentirse intimidados por la interacción cara a cara o viven en áreas con escasos servicios de salud mental. Por ende, estas herramientas no solo facilitan la conexión con profesionales calificados desde cualquier lugar, sino que también permiten integrar prácticas de bienestar en la rutina diaria.

En cuanto a la orientación profesional, por otro lado, es de vital importancia reconocer y validar las diversas necesidades y preferencias de los individuos al ofrecer servicios de salud mental. Profesionales de la salud mental deben estar capacitados en el uso de tecnologías y plataformas digitales para brindar apoyo eficazmente a distancia.

Es fundamental, además, promover una cultura de empatía y comprensión dentro de las comunidades y entre colegas para reducir el estigma asociado a la búsqueda de ayuda y asegurar que las personas se sientan apoyadas y comprendidas. Durango et al (2023), menciona que: “En los últimos años, se han desarrollado intervenciones que permiten impactar de forma positiva el estigma en la población” (p.4).

Los profesionales, por consiguiente, también deben estar preparados para recomendar una variedad de recursos, tanto presenciales como en línea, adaptados a las circunstancias particulares de cada individuo, y para ofrecer un seguimiento continuo que asegure la eficacia y satisfacción con el tratamiento recibido.

### **Categoría de Análisis IV: Aportes de la Orientación en la Promoción de la Salud Mental.**

La orientación en salud mental es fundamental para el bienestar de la población adulta joven en esta etapa de la vida, se puede caracterizar por cambios significativos y decisiones cruciales, al contar con un apoyo adecuado puede marcar la diferencia. Además, la Orientación proporciona herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad, mejora las habilidades de afrontamiento y promueve la resiliencia.

La Orientación se puede concebir como un proceso continuo de acompañamiento brindado a las personas en todas las etapas del desarrollo, que tiene como objetivo promover habilidades, herramientas y conocimientos por medio de una relación de ayuda que le permita a las personas poder sobrellevar y adaptarse a los diferentes momentos y etapas de la vida. (Guerrero et al, 2024, p.8).

La Orientación, de acuerdo con lo anterior, al ser un proceso continuo, proporciona un apoyo constante que ayuda a las personas a enfrentar y adaptarse a los cambios en las distintas etapas de la vida. Así mismo, ese acompañamiento no solamente fortalece sus habilidades y conocimientos, sino que también les brinda herramientas prácticas para manejar desafíos y transiciones, facilitando un desarrollo más equilibrado y resiliente.

Es importante mencionar, que también fomenta un entorno donde se normaliza hablar sobre la salud mental, reduciendo el estigma asociado, estos aportes son esenciales para ayudar a las personas adultas jóvenes a navegar los desafíos de la vida moderna y alcanzar un equilibrio saludable en su desarrollo personal y profesional.

### **Subcategoría de Análisis 1: Orientación preventiva**

La orientación preventiva más que nada se enfoca en anticipar y abordar posibles problemas antes de que se conviertan en situaciones críticas, esto a través de estrategias educativas y de concienciación, este enfoque busca equipar a las personas con las herramientas y conocimientos necesarios para manejar el estrés, tomar decisiones informadas y fomentar un bienestar integral. Por ende, al promover prácticas saludables y habilidades de afrontamiento, la orientación preventiva juega un papel importante en la mejora de la calidad de vida y la prevención de trastornos emocionales y conductuales.

La intervención orientadora bajo el modelo de promoción de la salud promueve una serie de acciones que favorecen en las personas y las sociedades, mayor control de los diversos elementos que intervienen en su salud, lo que contribuye a visualizarse en un estado de bienestar personal y social y enfatiza en respuestas vinculadas a la prevención y promoción, más que en una acción remedial ante la crisis, la enfermedad o las problemáticas psicosociales. (Pulido, 2013, p.8).

Este enfoque de intervención orientadora, respecto a lo que menciona el autor, destaca la importancia de capacitar a las personas y comunidades para que gestionen activamente su salud, por lo que, al priorizar la prevención y promoción sobre la intervención reactiva se fomenta un bienestar integral que abarca tanto el ámbito personal como el social, reduciendo la incidencia de crisis y enfermedades. Respecto a lo expuesto del tema, los participantes de las entrevistas semiestructuradas relatan lo siguiente:

*“La orientación preventiva en salud mental se refiere a un enfoque proactivo que busca promover el bienestar emocional y psicológico antes de que surjan problemas graves. Por lo tanto, esto implica educar a las personas sobre estrategias de afrontamiento saludables, fomentar hábitos de vida positivos y proporcionar herramientas para manejar el*

*estrés y las emociones de manera efectiva” (Entrevista semiestructurada profesional en Orientación).*

*“La orientación de manera preventiva puede incorporarse en la rutina diaria mediante prácticas simples pero efectivas como la meditación, el ejercicio regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado. Además, fomentar la auto reflexión y la comunicación abierta sobre las emociones con amigos, familiares o profesionales puede ser muy beneficioso. Participar en talleres y actividades comunitarias relacionadas con la salud mental también es una excelente manera de integrar estas prácticas en la vida diaria” (Entrevista semiestructurada profesional en Orientación).*

*“La importancia de la orientación preventiva es crucial para los adultos jóvenes porque esta etapa de la vida puede estar llena de cambios y desafíos significativos, como la transición al mundo laboral, la formación de relaciones significativas y la independencia personal. Por ende, una orientación preventiva efectiva ayuda a desarrollar resiliencia, habilidades de afrontamiento y una mentalidad saludable, lo que puede prevenir el desarrollo de problemas más graves y promover un bienestar general” (Entrevista semiestructurada profesional en Orientación).*

*El profesional de la Salud menciona que, desde su experiencia, en cuanto a cuáles son los desafíos más comunes en la salud mental de las personas adultas jóvenes y cómo abordarlos:*

*Entonces el indica que son: “la depresión, ansiedad y estrés”.*

*Sugerencia para abordarlos. Depresión: El tratamiento puede incluir una combinación de terapia cognitivo-conductual que ayuda a los pacientes a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos y comportamientos dañinos. Además, terapia interpersonal para mejorar las relaciones y la comunicación. En algunos casos, se recomienda medicación antidepresiva, siempre bajo supervisión médica.*

*Ansiedad: “Técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, ya que suelen ser bastante efectivas, y dependiendo el nivel de ansiedad se transfiere al siquiatra”.*

*Estrés: “La implementación de hábitos de vida saludables, como el ejercicio regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado, también es fundamental. La terapia de aceptación y compromiso puede ser útil para ayudar a los individuos a aceptar sus sentimientos y comprometerse con acciones” (Entrevista semi estructurada, profesional en área de salud).*

Se parte de los comentarios realizados por los profesionales en el área de salud y la persona profesional en el Área de Orientación y se evidencia que reflejan una comprensión integral y proactiva de la orientación preventiva en salud mental, destacando la importancia de educar a las personas sobre estrategias de afrontamiento y hábitos positivos de la vida. Por lo tanto, es fundamental la incorporación de prácticas como la meditación, el ejercicio regular y la comunicación abierta en la rutina diaria, especialmente para los adultos jóvenes que enfrentan cambios significativos.

En cuanto a los desafíos comunes como la depresión, ansiedad y estrés, por otra parte, se sugiere una combinación de terapias adaptadas a las necesidades individuales, así como técnicas de relajación y hábitos de vida saludables.

Estas estrategias no solamente ayudan a prevenir problemas graves, sino que también promueven un bienestar general y resiliencia en la vida diaria. En cuanto, a la orientación preventiva es una herramienta vital que permite a las personas desarrollar habilidades esenciales para enfrentar la adversidad y mantener una salud mental equilibrada.

### **Subcategoría de Análisis 2: Campañas de autocuidado y bienestar**

En este contexto, las campañas de autocuidado y bienestar se han convertido en una herramienta esencial para promover hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de las personas, de modo que estas iniciativas son impulsadas tanto por organizaciones de salud como por comunidades locales, buscan educar sobre la importancia del cuidado personal,

desde la nutrición y el ejercicio hasta la salud mental y el manejo del estrés. En el Manual de Autocuidado de la Salud Mental (2021), se menciona que: “El autocuidado no es un acto egoísta, sino es la buena administración del único regalo que se tiene para ofrecer a los demás en vida” (p.5).

Al fomentar prácticas de autocuidado, estas campañas no solamente previenen enfermedades y problemas de salud, sino que también empoderan a los individuos para tomar decisiones informadas sobre su bienestar, contribuyendo a una sociedad más saludable y resiliente. En relación con el tema expuesto anteriormente, los participantes mencionan lo siguiente:

*“Los profesionales de la orientación juegan un papel fundamental en la creación de entornos de apoyo. Por lo cual, su formación y experiencia les permiten diseñar e implementar programas que fomentan la salud mental, ofrecen apoyo emocional y educan a las comunidades sobre la importancia del bienestar psicológico. En escuelas, lugares de trabajo y comunidades, pueden ayudar a construir una cultura de comprensión y apoyo, lo que es esencial para el bienestar colectivo” (Entrevista semiestructurada, profesional en Orientación).*

*“En cuanto a las estrategias más efectivas que incluyen la promoción de la autocompasión, el fortalecimiento de las redes de apoyo social y el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas, son las herramientas como el mindfulness, la meditación guiada, la terapia cognitivo-conductual y los programas de desarrollo personal pueden ser también muy beneficiosos. Estas herramientas ayudan a las personas a manejar el estrés, a adaptarse a los cambios y a mantener una perspectiva positiva y resiliente frente a las adversidades” (Entrevista semiestructurada, profesional en Orientación).*

*“Existen varios recursos comunitarios e institucionales disponibles, como centros de salud mental comunitarios, líneas de ayuda, talleres y grupos de apoyo. Las universidades y lugares de trabajo también suelen ofrecer programas de bienestar y asesoramiento. Además, muchas organizaciones sin fines de lucro proporcionan recursos y actividades centradas en la prevención y el bienestar mental” (Entrevista semiestructurada, profesional en Orientación).*

- ✓ *“Organizar eventos y campañas informativas sobre la importancia de la salud mental”*
- ✓ *“Ofrecer talleres y charlas sobre manejo del estrés, técnicas de relajación y autocuidado”*
- ✓ *“Centros de bienestar comunitario donde las personas puedan acceder a servicios de salud mental y actividades recreativas” (Entrevista semiestructurada profesional en área de la Salud).*

Estos comentarios resaltan la importancia del rol de los profesionales de la orientación y de salud en la promoción del bienestar mental. Por ende, la formación y experiencia de estos profesionales les permiten crear programas y entornos que no solamente ofrecen apoyo emocional, sino que también educan a las comunidades sobre prácticas de autocuidado y manejo del estrés. En el Manual de Autocuidado de la Salud Mental (2021), se menciona lo siguiente: “Toma en cuenta que el bienestar incluye lo físico, mental y por ende, es salud integral” (p.3).

Las estrategias como la autocompasión, el fortalecimiento de redes de apoyo y el desarrollo de habilidades de afrontamiento son esenciales para ayudar a las personas a mantener una perspectiva positiva y resiliente frente a las adversidades. Además, la disponibilidad de recursos comunitarios, como centros de salud mental, líneas de ayuda y programas en universidades y lugares de trabajo, refuerza el acceso al apoyo necesario. Al organizar eventos y talleres sobre salud mental y técnicas de relajación puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas, demostrando que la prevención y la educación continua son fundamentales para un bienestar duradero de las personas.

### **Subcategoría de Análisis 3: Orientación y Sentido de vida**

El sentido de la vida es una cuestión que ha intrigado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. Cada individuo, en algún momento de su existencia, se enfrenta a la profunda

necesidad de encontrar un propósito que dé significado a sus días y motive sus acciones. Por tanto, esta búsqueda no es solamente un tema filosófico, sino una experiencia personal que varía de una persona a otra, por lo que puede estar influenciada por las creencias, las experiencias vividas y las relaciones que se mantienen.

Encontrar un sentido de vida, asimismo, puede proporcionar un sentido de dirección y propósito, ayudando a las personas a enfrentar los desafíos con mayor resiliencia y a disfrutar de los momentos de alegría con una gratitud más profunda. Es por ello, que, en esta exploración, se entrelazan la reflexión personal, el crecimiento espiritual y la conexión con los demás, formando un camino único para cada individuo en su viaje hacia la autorrealización y el bienestar.

De estas definiciones se puede inferir que el sentido de vida hace referencia a la capacidad humana de buscar y encontrar significado a los hechos concretos y transitorios de la vida, así como a la existencia en general.

Sentido de vida sería poseer una razón, percibida subjetivamente, por la cual vivir y a la cual dirigir, objetivamente, las fuerzas mediante actividades que generen, en mayor o menor medida, satisfacción personal. A esto se junta que el sentido de vida, en cuanto razón, deba ser significativo (importante) para la persona, es decir, válido y valioso. (Piedra, 2017, p.23).

Es evidente, partiendo de lo anterior, que el sentido de vida no es un concepto estático ni universal; es una búsqueda profundamente personal y dinámica, donde cada persona en su travesía, enfrentan a la necesidad de encontrar aquello que les mueve, que les impulsa a levantarse cada día y a enfrentar tanto los desafíos como las alegrías. Con respecto a lo redactado anteriormente, se valoran ciertos criterios positivos obtenidos del análisis de los instrumentos aplicados sobre el tema.

*Con base en lo analizado de los instrumentos aplicados, se resalta, que la salud mental es fundamental para llevar una vida plena y significativa, cuando estamos mentalmente saludables, somos más capaces de enfrentar los desafíos cotidianos, mantener relaciones saludables y perseguir nuestros objetivos personales y profesionales.*

*Además, tener un sentido de vida nos da propósito y dirección, ayudándonos a mantenernos motivados y resilientes, incluso en tiempos difíciles, porque sin una buena salud mental y un sentido claro de propósito, es fácil sentirse perdido y desmotivado.*

*Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física, ya que nos permite pensar con claridad, gestionar nuestras emociones de manera efectiva y tomar decisiones saludables.*

*Finalmente, se recalca la importancia de que la salud mental no puede ser subestimada, ya que afecta todos los aspectos de nuestra vida diaria, desde nuestro rendimiento en el trabajo hasta nuestras relaciones personales, por lo que al tener un sentido de vida añade una capa adicional de bienestar, cuando nuestra salud mental está en buen estado, estamos más capacitados para buscar y encontrar un propósito en nuestras vidas. (Analizado de los entrevistados).*

Con los criterios mencionados anteriormente, obtenidos del análisis de las respuestas de los participantes, es necesario mencionar que, tener claridad sobre lo que importa y trabajar hacia esos objetivos da un sentido de satisfacción y logro, lo que a su vez refuerza la salud mental positiva. según Pulido (2013), menciona que: “La promoción de la salud articula la responsabilidad personal con la de instituciones u organizaciones sociales, mediante políticas, programas y proyectos que propicien mejores condiciones personales, sociales y ambientales en procura de fortalecer la salud” (p.7).

Es importante, de acuerdo con lo anterior, recalcar que el sentido de vida y la orientación son dos conceptos que, al entrelazarse, pueden ofrecer una perspectiva enriquecedora y diferenciadora en cuanto a la atención de la salud mental. Por ende, los profesionales de la Orientación no solamente guían a las personas en su desarrollo académico

y profesional, sino que también juegan un papel muy importante, que es ayudar a los individuos a encontrar y fortalecer su sentido de vida.

En el contexto de la salud mental, por otra parte, la Orientación puede ser vista como una herramienta vital para facilitar el descubrimiento de un propósito personal y significativo. Cuando los orientadores ayudan a las personas a identificar sus valores, pasiones y metas están contribuyendo a que estas encuentren una razón que les impulse a seguir adelante, incluso en los momentos de dificultad. Por lo cual, este proceso de orientación no solamente se centra en resolver problemas inmediatos, sino que también fomenta una visión a largo plazo de la vida, donde cada acción y decisión está alineada con un mayor propósito.

La Orientación, además, de que se enfoca en el sentido de vida puede tener un impacto profundo en la salud mental porque las personas que sienten que su vida tiene un propósito claro tienden a experimentar niveles más altos de bienestar y satisfacción personal. Así mismo, tienen una mayor capacidad para afrontar la ansiedad y el estrés y los desafíos porque sus esfuerzos están dirigidos hacia algo que consideran valioso y significativo. Sin embargo, este sentido de propósito puede actuar como un ancla en tiempos de turbulencia emocional, proporcionando estabilidad y esperanza.

**CAPÍTULO V:**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## Conclusiones

En este capítulo se presentarán las conclusiones derivadas del análisis de los resultados y objetivos de la investigación sobre la relación entre factores ocupacionales y la salud mental en la población adulta joven, comprendida entre 20 y 30 años, en la comunidad de Caño Blanco, Upala, Alajuela. Esta sección tiene como propósito resumir y discutir los hallazgos obtenidos, así como evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados, proporcionando una visión integral de cómo los aspectos laborales influyen en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos de esta región.

Según esta investigación, se logra evidenciar que las redes de apoyo son recursos importantes para el bienestar de las personas.

- Partiendo de lo manifestado por los participantes, el rol de la profesión en Orientación juega un papel fundamental en su bienestar porque su capacidad para diseñar e implementar programas donde se promueva la salud mental y se ofrezca apoyo emocional a los individuos es de vital importancia.
- Se observa, por otro lado, que la salud mental de esta población adulta joven está estrechamente ligada a su situación ocupacional. Por tanto, factores como la estabilidad laboral, el ambiente de trabajo, las oportunidades de desarrollo profesional y el equilibrio entre la vida laboral y personal influyen significativamente en el bienestar emocional.
- Para las personas participantes de la comunidad, la experiencia en cuanto a los diferentes recursos de apoyo en línea dirigidos a la salud mental es de mucha utilidad porque proporcionan el apoyo necesario, especialmente en momentos de crisis.

- Se evidencia, asimismo, que para que la salud mental sea una prioridad en la vida de los adultos jóvenes, es esencial integrarla en la rutina diaria. Esto incluye prácticas como la autocompasión, la atención plena y la búsqueda de actividades que aporten alegría y satisfacción personal.
- Finalmente, con base en los hallazgos de esta investigación, estas iniciativas de acciones comunitarias no solamente proporcionan información y herramientas prácticas para manejar el estrés y la ansiedad, sino que también fomentan un sentido de comunidad y pertenencia.

### **Recomendaciones**

En este apartado se plantean las recomendaciones basadas en las conclusiones obtenidas. Los resultados permiten un análisis profundo y una reflexión sobre el compromiso de la disciplina de Orientación con la salud mental de la población adulta joven, especialmente aquellos de entre 20 y 30 años en la comunidad de Caño Blanco. Esta etapa de la vida, repleta de cambios y retos presenta necesidades y desafíos particulares que requieren una atención especial y estrategias específicas para promover el bienestar psicológico de estos adultos jóvenes.

#### **A la Caja Costarricense de Seguro Social**

- Se recomienda a la CC SS, desarrollar programas de educación y concientización, donde se implementen campañas educativas que aborden la importancia de la salud mental. Por ende, que informen a los jóvenes sobre cómo reconocer los signos de estrés, ansiedad y depresión, sobre las estrategias para manejar estos problemas.
- Se recomienda también fomentar el acceso a servicios de salud mental: Asegurar que los jóvenes tengan acceso fácil y gratuito a servicios de salud mental.

- Establecer clínicas móviles de salud mental que visiten la comunidad regularmente, ofreciendo consultas y terapias a quienes lo necesiten.
- Implementar líneas de ayuda telefónica y servicios de atención en línea para brindar apoyo en momentos de crisis, asegurando que la asistencia esté disponible en todo momento.
- Se recomienda promover actividades comunitarias que fomenten el autocuidado y la conexión social, como grupos de ejercicio, talleres de arte y espacios para la meditación y la atención plena. Estas actividades no solamente ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y pertenencia.

#### **Al Ministerio de Educación Pública**

- Se recomienda al Ministerio de Educación Pública Costarricense, a que desarrolle e integre en el currículo escolar programas específicos que aborden la salud mental y el bienestar emocional desde una edad temprana. Estos programas deberían incluir módulos sobre manejo del estrés, técnicas de resiliencia y habilidades socioemocionales.
- Se recomienda también establecer alianzas estratégicas entre las escuelas, colegios y los servicios locales de salud mental para garantizar que los estudiantes tengan acceso a recursos y apoyo profesional.
- Se sugiere la creación de equipos multidisciplinarios que incluyan psicólogos, orientadores y trabajadores sociales, quienes pueden trabajar conjuntamente para identificar y abordar problemas de salud mental de manera temprana.

### **Al Colegio de Profesionales en Orientación**

- Se recomienda al CPO, a desarrollar programas de formación continua para orientadores donde se organicen talleres y cursos de formación continua para sus miembros, centrados en las últimas estrategias y técnicas de prevención de la salud mental en adultos jóvenes. La formación constante permitirá a los orientadores estar mejor preparados para identificar y abordar problemas de salud mental de manera efectiva en las comunidades.
- Se recomienda también implementar iniciativas comunitarias de concientización y apoyo, donde se promueva la conciencia sobre la importancia de la salud mental entre los adultos jóvenes. Esto podría incluir la organización de charlas, campañas de sensibilización y grupos de apoyo en colaboración con otras instituciones locales.
- Se recomienda, además, establecer espacios seguros donde los jóvenes puedan expresar sus inquietudes y recibir orientación profesional porque al fomentar una cultura de apoyo y comprensión se puede reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental y promover un ambiente más saludable para todas las personas.

### **A la Comunidad de Caño Blanco**

- Se recomienda, promover redes de apoyo en Caño Blanco, organizando encuentros y actividades comunitarias que fomenten la cohesión social y el apoyo mutuo porque estas redes pueden servir como un recurso valioso para el bienestar emocional y mental de los miembros de la comunidad, especialmente en tiempos de necesidad.
- Se recomienda también implementar talleres, grupos de apoyo emocional, sesiones de orientación y apoyo emocional, proporcionando así un espacio seguro donde los

miembros de la comunidad puedan expresar sus preocupaciones y recibir el apoyo necesario porque estos profesionales desempeñan un papel activo en cuanto al diseño de implementación de programas donde se promueva la salud mental.

- Promover la estabilidad y el desarrollo ocupacional en la zona, dado que la salud mental está estrechamente vinculada con la situación ocupacional.
- Se recomienda fomentar el autocuidado y la integración de prácticas saludables en la rutina diaria. Para que la salud mental sea una prioridad, es esencial que los miembros de la comunidad integren prácticas saludables en su vida diaria.
- Se recomienda promover actividades como la autocompasión, la atención plena y la búsqueda de hobbies que aporten alegría y satisfacción personal. Además, se pueden organizar talleres y actividades comunitarias que enseñen estas prácticas y resalten su importancia para el bienestar emocional.

#### **A las personas participantes**

- Se recomienda a las personas participantes de la comunidad, a integrar hábitos saludables en la rutina diaria, como dedicar tiempo a actividades que relajen y que les haga sentir bien, como caminar al aire libre, practicar algún deporte, leer o escuchar música para prevenir problemas de salud mental.
- Que busquen también apoyo en amigos, familiares o los servicios de Orientación disponibles, si la situación es muy insuperable acudir a un profesional de la salud mental porque esa persona sabrá qué herramientas necesarias ofrecer para superar el momento difícil.

#### **A la Universidad Central**

- Se recomienda a la Universidad Central implementar un programa integral de bienestar estudiantil que incluya talleres regulares sobre manejo del estrés, técnicas de relajación y desarrollo de habilidades emocionales. Estos talleres pueden ser

facilitados por profesionales en salud mental y orientadores capacitados y deben estar disponibles tanto de manera presencial como en línea para asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a estos recursos.

- Se recomienda también incentivar a los estudiantes a participar en actividades extracurriculares y en grupos de apoyo que les permitan desconectarse del estrés académico y socializar con otros estudiantes que comparten intereses similares. Actividades como clubes de deportes, artes, voluntariado y grupos de discusión sobre salud mental pueden proporcionar un sentido de comunidad y pertenencia, factores que son cruciales para el bienestar emocional.
- Se recomienda, por último, la creación de un sistema de mentoría donde estudiantes de años superiores puedan guiar y apoyar a los de nuevo ingreso, ayudándolos a adaptarse mejor a la vida universitaria y a gestionar cualquier desafío emocional que puedan enfrentar.

#### **A futuras investigaciones**

- Se sugiere realizar estudios que exploren cómo la educación emocional desde edades tempranas puede contribuir a la prevención de problemas de salud mental en la adultez.
- Es recomendable llevar a cabo investigaciones que evalúen la efectividad de diferentes intervenciones comunitarias dirigidas a promover el bienestar mental.

#### **A los profesionales en Orientación**

- Se recomienda, a los profesionales en Orientación diseñar e implementar programas que se enfoquen en la educación emocional desde una edad temprana.
- Crear espacios seguros y accesibles donde las personas se sientan cómodas buscando ayuda y compartiendo sus experiencias.

**A estudiantes de Orientación**

- Se recomienda a profesionales en Orientación, que, como futuros orientadores, promuevan la educación emocional no solamente en el ámbito escolar, sino también en la vida cotidiana de los estudiantes. Una estrategia efectiva es incorporar talleres y actividades que enseñen a identificar y gestionar las emociones, fomentar la empatía y desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
- Se recomienda también a los estudiantes de Orientación que deben trabajar en la creación de un ambiente escolar donde cada miembro se sienta valorado y apoyado, esto puede lograrse mediante la implementación de programas de mentoría, grupos de apoyo y actividades que promuevan la cohesión y el sentido de pertenencia.

## Referencias bibliográficas

Araya, A. (2020). “Diseño de un plan de acción para la atención de los factores de riesgo psicosocial y el estrés laboral en el personal de Equipos Básicos de Atención Integral en Salud (EBAIS) del área de salud de Florencia (ASF), San Carlos, Alajuela, Costa Rica”. Proyecto de graduación para optar por el título de Máster en Salud Ocupacional con énfasis en Higiene Ambiental. Recuperado de: TFG\_Adriana\_Carolina\_Araya\_González.pdf (tec.ac.cr)

Armijos, R. A., Tapia Viteri, M. G., García Junia , H. D., & López Acurio, O. R. (2022). La salud mental y ansiedad en los espacios de trabajo. Estrategias de mitigación. Dominio de las Ciencias, 19. Recuperado de: Dialnet-LaSaludMentalYAnsiedadEnLosEspaciosDeTrabajoEstrat-8635263.pdf

Barón Buelvas, E., & Portillo Jimenez, L. (2020). Propuesta de Intervención para Mejorar el Acceso de la Poblacion Adolescente a los Programas de Servicios Amigables. Municipio de Monteria. Corregimiento el Sabanal. 83. content (unicordoba.edu.co)

Baene, G. L. (2015). Santé mentale positive chez des étudiants universitaires de la faculté de Médecine : étude comparative compte tenu des contextes socioculturels colombien et français. *Hal open science*, 66. Recuperado de: Santé mentale positive chez des étudiants universitaires de la faculté de Médecine: étude comparative compte tenu des contextes socioculturels colombien et français (hal.science)

Betancourth, Paz y Obando. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. Vol. 57. (60-67). [Archivo pdf]. Recuperado de: Dialnet-EvaluacionDeUnProgramaDeProyectoDeVidaATravesDeLaC-7795752 (1).pdf

- Chacón, A., Fernández, f., Meoño, A., Rojas, T. y Sandoval, S. (2005). *La Salud Ocupacional Y Los Factores De Riesgo Psicosocial En Las Empresas Privadas Del Sector Servicios Del Área Metropolitana: Políticas Y Prácticas Existentes*. Memoria de Seminario para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social. Costa Rica. Recuperado de: tfg-1-2005-14 (ucr.ac.cr)
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M. y Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Revista Cúpula*. Vol. 35. (35). [Archivo pdf]. Recuperado de: art02.pdf (binasss.sa.cr)
- Chacón et al (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Revista Cupusula*. 35 (1): 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chalapud et al, (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaSaludableEnDocentesYEstudiantesUniver-8220095%20(1).pdf
- Carvajal, M. (2021). “*Estrategias de intervención de los factores psicosociales organizacionales relacionados con el estrés laboral, en el departamento de Impresión, Acabado, Corrugado y Administración de la Empresa Smurfit Kappa Empaques de Costa Rica*”. Proyecto de graduación para optar por el título de Máster en Salud Ocupacional con énfasis en Higiene Ambiental. Recuperado de: TFG\_Milagro\_Carvajal\_Rojas.pdf (tec.ac.cr)
- Cárdenas F. (2023) *Estrés y Ansiedad en el Contexto de la Pandemia por Covid-19 en Perú: Revisión Sistemática* (Tesis Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Cerdas, J. J. (2022). Procesos de reinserción social a través de las herramientas del sentido de vida en las personas con beneficio penitenciario adscritas al Centro de Atención Semi

institucional de Nicoya, durante el primer trimestre del 2022. 132. Recuperado de: 1-TFG Juan José Jiménez Cerdas UC.pdf

Delgado, D. (2013). *Salud mental, sensibilidad emocional y resiliencia en los estudiantes de la escuela de criminología universidad de los andes*. Madrid España. Tesis Doctoral. Recuperado de: CAPÍTULO I (uam.es)

Domínguez, 2018). El sentido de la vida, según Viktor Frankl. [Archivo pdf]. Recuperado de: El sentido de la vida, según Viktor Frankl (psicoactiva.com)

Durango, J. S., Jaramillo Echeverria, P., Garcia Valencia, J., Uribe, E., & Galindo Cárdenas, L. (2023). Autoestigma y estigma por búsqueda de ayuda en estudiantes y profesionales de la salud: una revisión de la literatura. *Revista Médica Clínica de las Condes*, 11. Recuperado de: S0716864023000925.pdf

Fabregat, S. N. (2023). Adolescencia y trastorno mental: una mirada desde Terapia Ocupacional. 70. NuñezFabregat\_Sandra\_TFG\_2023.pdf (udc.es)

Fandiño, M. P., Silva Calderón, D. V., y Torres Amaya, G. (2021). Estrés Laboral: Influencia en el Bienestar Físico y Psicológico. 51. 2021\_Tesis\_Maria\_paula\_Herrera.pdf (unab.edu.co)

Galindo, E. M. (2021). Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis.

recuperado de: Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis.: La Poblacion en una Investigación (tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com)

García, L. y Gómez, Y. (2021). *Percepción De La Salud Mental Y Estrategias Para Su Autocuidado En Docentes De Dos Colegios Urbanos De Norte De Santander Durante La Enseñanza Remota A Causa De La Pandemia De La Covid-19*. Trabajo de grado presentado para optar al título de psicología. Floridablanca-Santander. Recuperado de:

[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15337/2021\\_Tesis\\_Liana\\_Faride\\_Garcia.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15337/2021_Tesis_Liana_Faride_Garcia.pdf?sequence=1)

García, A. Garza, I., y Cabello, L. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (34), 249-270. <http://www.scielo.org.co/pdf/prsp/n34/2389-993X-prsp-34-249.pdf>

García, N., Grifoni, A., López, J., & Mejía, D. M. (2013). La educación financiera en América Latina y el Caribe Situación actual y perspectivas. 96. Recuperado de: [OECD\\_CAF\\_Financial\\_Education\\_Latin\\_AmericaES.pdf](#)

Guerrero Conejo, T., Martínez Villegas, N., Montoya Bolaños, M., & Ureña Salazar, V. (2024). Aportes de la Orientación en la promoción de la empleabilidad en estudiantes de Educación y Formación Técnica Profesional. *Actualidades Investigativas En Educación*, 24(1), 1-40.

González, J. M. (2021). Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario. p.28. Entrevistas Estructuradas, Semiestructuradas y Libres. Análisis de Contenido (uclm.es)

Guevara (s.f) La Orientación como disciplina y profesión en el contexto del Ministerio de Educación Pública, según el Decreto Ejecutivo N° 37135-MEP. <https://mep.janium.net/janium/Documentos/orientacion.pdf>

Gutiérrez, F. G., López Narváez, L., y Blanco Romero, L. (2015). Seguridad Laboral. Recuperado de: [cartilla 2web.pdf \(una.ac.cr\)](#)

Gutiérrez, G. S. (2022). La afectación de la salud mental está en el centro de la vida cotidiana. 1. Recuperado de: [UNA Comunica - La afectación de la salud mental está en el centro de la vida cotidiana](#)

- Hamui Sutton, A., & Varela Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. Investigación en Educación Médica, pp55-60. Redalyc.La técnica de grupos focales
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología De La Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa Y Mixta. Recuperado de: Metodología de la Investigación - Sampieri (6ta edición).pdf - Google Drive
- Indeed. (2023). Estrés laboral: causas, consecuencias, cómo afrontarlo. [Archivo html]. Recuperado de: Estrés laboral: causas, consecuencias, cómo afrontarlo | indeed.com España
- Iafa. (2023). Objeto del proyecto de ley. Oficio DG-0225-03-2023, p.5. Recuperado de: IAFA (asamblea.go.cr)
- Lam-Flores, S.L., Alva-Olivos, M. A., Turriate-Chávez, J. y Castillo-Vásquez J.S. (2024). Desarrollo y validación de la Escala de Autocuidado de Salud Mental en adultos peruanos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 21(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v21i2.56277>
- León, M. M. (2017). Seguridad en el Trabajo y Desempeño Laboral. 72. Recuperado de: Diaz-Marleny.pdf (url.edu.gt)
- Madariaga, M. A. (2022). Mindfulness como estrategia de afrontamiento del estrés en el contexto sanitario de COVID-19 en los estudiantes del Centro de Idioma de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (Unan Farem-Carazo) del 2021. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León Facultad de Ciencias Médicas Departamento de Psicología, p 55. Recuperado de: 252323.pdf (unanleon.edu.ni)
- Martínez, V. B. (2022). Socio educación: Una estrategia de salud mental. . 68. Recuperado de: PM Socioeducación una Estrategia de Salud Mental.pdf (javeriana.edu.co)
- Mental, M. d. (2021). Manual de Autocuidado de la Salud Mental. 11. Recuperado de: ManualAutocuidadoSaludMental (cso.go.cr)

Mental, P. N. (2021). Política Nacional de Salud Mental. 139. Recuperado de: [politicasaludmental.pdf \(bvs.sa.cr\)](#)

Mental, S. T. (2023). Lineamiento para el abordaje de atención en salud mental de las personas portadoras de la Viruela Símica y otras enfermedades infectocontagiosas de interés epidemiológico. 16. Recuperado de: [file \(ministeriodesalud.go.cr\)](#)

Morales, L. (2021). La Estabilidad en el Empleo y la Reinstalación Obligatoria. Apartado A del Artículo 123 Constitucional Mexicano. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*. [Archivo pdf]. Recuperado de: [2448-7899-rls-33-69.pdf \(scielo.org.mx\)](#)

Moreno, A. y Molero, M. (2022). Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. [Archivo pdf]. Recuperado de: [Dialnet-BienestarPersonalDuranteLaAdolescenciaSegunElModel-8724643.pdf](#)

Moreno, M., Torres, N., Martínez, K., Martínez, K., Vesga, J. (2018). Identidad Laboral: Análisis del Concepto en el Contexto Actual del Mundo del Trabajo. [Archivo pdf]. Recuperado de: [5\\_Identidad\\_Laboral.pdf \(unsis.edu.mx\)](#)

Monografía S.f, Caño Blanco código 3821-Ministerio de Educación Pública Dirección Regional Upala circuito 03. p.28. Recuperado de: [Monografía 012 Caño Blanco.pdf](#)

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Universidad Tamuco Chile*, 6. Recuperado de: [art37.pdf \(conicyt.cl\)](#)

OECD (2023), Estudios Económicos de la OCDE: Costa Rica 2023, OECD Publishing, Paris, Recuperado de: [2023 OCDE Estudios Económicos CR.pdf \(ucr.ac.cr\)](#)

Okuda Benavides, M., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, p.8. Recuperado de: [Redalyc.Métodos en investigación cualitativa: triangulación](#)

- Organización Internacional de Trabajo. (2023). Tiempo de trabajo y conciliación de la vida laboral y personal en el mundo. 176. Recuperado de: [wcms\\_883389.pdf \(ilo.org\)](#)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. Recuperado de: [La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes \(who.int\)](#)
- Palencia, S. F., Pérez Clemente, G. A., & Pineda Hurtado, A. S. (2018). Prevalencia de alteraciones en la Salud Mental en pacientes entre 20 y 59 años que consultan en UCSF San José Los Sitos de mayo a junio del 2018. 58. Recuperado de: <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/19227/1/tesis-salud-mental%20%283%29.pdf>
- Piedra, H. C. (2017). Sentido de vida en Adolescentes de la Institución Educativa Santa Rafaela María de Chota y la I.E. San José de Cuyumalca. p.85.  
[Corrales Piedra.pdf \(uss.edu.pe\)](#)
- Pujol, L., y Dabos, G., (2018). Satisfacción laboral: una revisión de la literatura acerca de sus principales determinantes. *Estudios Gerenciales*. Vol. 34 (146, pp. 3-18). [Archivo pdf]. Recuperado de: [0123-5923-eg-34-146-00003.pdf \(scielo.org.co\)](#)
- Pulido, A. V. (2013). La orientación para la salud mental: Reflexiones para delimitar un campo de intervención profesional. 14. Recuperado de: [La orientación para la salud mental: Reflexiones para delimitar un campo de intervención profesional \(scielo.sa.cr\)](#)
- Redacción National Geographic. (2022). ¿Qué es la salud mental, según la OMS? [Archivo html]. Recuperado de: [¿Qué es la salud mental, según la OMS? | National Geographic \(nationalgeographicla.com\)](#)
- Renteria J (2020) *Importancia de las Campañas Sociales como Prevención de Pandemias*. (Tesis Bachiller). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

- Robles, B., (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. Cuicuilco, 18(52), 39-49. Recuperado de: Redalyc.La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico
- Sánchez, H. (2023). La Felicidad y el Sentido de Vida, una Mirada Humanista. [Archivo pdf]. Recuperado de: (PDF) La felicidad y el sentido de vida, una mirada humanista (researchgate.net)
- Sancho, J. A. (2017). Discriminación y estigma en las Juventudes de Costa Rica . Revista del Consejo de la Persona Joven, 18. Recuperado de: 2\_discriminacion\_y\_estigma\_en\_las\_juventudes\_0.pdf (cpj.go.cr)
- Sancho, J. A. (s.f.). Personas jóvenes en Costa Rica: Una mirada desde la salud mental . Revista del Consejo de la Persona Joven, 12. Recuperado de: johanna\_arce\_salud\_mental.pdf (cpj.go.cr)
- Samper, M., & González, H. (2020). Caracterización de los espacios rurales en Costa Rica y propuestas de alternativas metodológicas para su medición. 82. Recuperado de: Caracterización de los espacios rurales en Costa Rica y propuestas de alternativas metodológicas para su medición (cepal.org)
- Segreda, A. M. (2015). El desarrollo teórico de la Orientación. Un aporte de la Universidad de Costa Rica, 86. Disciplina de Orientación y Orientación para la prevencion.pdf
- Silvestrini Ruiz, M., & Vargas Jorge, J. (2008). Fuentes de información primarias, secundarias y terciarias. 8. Recuperado de : Microsoft PowerPoint - Fuentes-Primaria (inter.edu)
- Topics, P. (2013). Comprendiendo el estrés crónico. 1. Recuperado de: Comprendiendo el estrés crónico (apa.org)

- Ubaldo E, Miranda Soberón, & Acosta E, Z. (2008). Fuentes de Información para la Recolección de Información Cuantitativa y Cualitativa. *Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica*, 20. Recuperado de: Fuentes de Información (bvsalud.org)
- Velázquez, S. (s.f.). Salud y prevención a las adicciones. [Archivo pdf]. Recuperado de: ejemplo copia (uaeh.edu.mx)
- Vélez, M. A. G., & Carrascal, P. A. C. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. *Katharsis*, (23), 189-217. Recuperado de: Vista de Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable (iue.edu.co)
- Villalobos, G. (2019). Guía para la promoción de la salud mental, la prevención y la actuación frente a trastornos mentales en el ámbito laboral. [Archivo pdf]. Recuperado de: Microsoft
- Villalobos Monroy, G., Pedroza Flores, R., & Reyes Fabela, A. (S.f). Salud mental y desarrollo humano: La complejidad en la práctica del Trabajo Social. 25. Artículo salud mental.pdf (uaemex.mx)
- W, N. B. (2023). La relación trabajadora–empleador se deteriora si carece de lealtad. 1. Recuperado de: La relación trabajadora–empleador se deteriora si carece de lealtad - Delfino.cr

## Apéndices

### Apéndices 1

El propósito de esta entrevista es conocer realidades y necesidades que tienen las personas adultas jóvenes, en cuanto a la salud mental porque es un componente esencial del bienestar general y la calidad de vida, especialmente entre dicha población, que es un grupo que enfrenta numerosos desafíos y transiciones significativas. Por ende, como Orientador (a), para ofrecer o referir a servicios de salud mental efectivos, es fundamental obtener información precisa y comprender las necesidades específicas de esta población dentro de la comunidad.

Se formulan una serie de 9 preguntas dirigidas a seis personas jóvenes de la comunidad de Caño Blanco. La entrevista será confidencial, por lo que se solicita responder de manera clara y precisa, permitiendo así una mejor comprensión de las diversas realidades y experiencias de cada persona.

### Guía de preguntas a participantes de la comunidad

1. ¿Ha sufrido usted alguna vez de ansiedad o estrés, o algún padecimiento sobre salud mental?
2. ¿Cuál cree usted que es el impacto que tiene su trabajo en su bienestar emocional y mental?
3. ¿Cuáles factores específicos considera usted que contribuyan en su entorno laboral y que contribuyen más al estrés o a la salud mental positiva?
4. ¿Usted ha experimentado alguna vez problemas de salud mental relacionados con su trabajo? Si es así, ¿cómo los abordó?
5. ¿Qué medidas o cambios en el lugar de trabajo cree usted que podrían mejorar la salud mental de los empleados en general?
6. ¿Cuáles tipos de recursos de apoyo para la salud mental ha utilizado usted en el pasado y cuál fue su experiencia con ellos?
7. ¿Cuál cree usted que es la importancia de tener acceso a recursos de apoyo específicos para la salud mental en su comunidad?
8. ¿Qué barreras cree usted que existen para acceder a los recursos de apoyo para la salud mental, y cómo podrían superarse?

9. ¿Cuáles recursos de apoyo considera usted que son beneficiosos para la salud mental en su comunidad o en línea? ¿Ha utilizado alguno de estos recursos? Si es así, ¿cómo ha sido su experiencia?

## **Apéndice 2**

La siguiente entrevista tiene como objetivo obtener información valiosa y detallada, como también la generación de conocimientos nuevos en el ámbito de la salud mental porque es una tarea crucial para profundizar en el entendimiento y abordaje de este complejo campo. Consta de 8 preguntas dirigidas al profesional de salud en relación con el abordaje de atención en salud mental.

La siguiente entrevista será de carácter confidencial, por lo que se solicita contestar las preguntas de manera clara, que permita comprender sus distintas realidades.

### **Preguntas generadoras al Profesional de la Salud**

1. ¿Cuáles cree usted que son los principales factores de riesgo para la salud mental en las personas adultas jóvenes?
2. ¿Cuáles recomendaciones daría usted a una persona que esté buscando recursos de apoyo para su salud mental?
3. ¿Qué tipo de iniciativas comunitarias cree usted que serían más efectivas para promover la conciencia y el apoyo a la salud mental en nuestra comunidad?
4. ¿Cómo cree usted que se podría trabajar juntos como comunidad para reducir el estigma asociado con los trastornos mentales y promover un ambiente de apoyo y comprensión?
5. ¿Qué métodos o herramientas se utilizan para evaluar el estado de salud mental en esta población?
6. ¿Cuáles signos o síntomas suelen ser más comunes y relevantes en esta etapa de la vida?
7. ¿Qué tipo de intervenciones preventivas recomienda usted para una adulta joven?

8. Desde su experiencia, ¿cuáles son los desafíos más comunes en la salud mental que enfrentan las personas adultas jóvenes en la actualidad y cómo pueden abordarse de manera efectiva?

### **Apéndice 3**

El objetivo de esta entrevista es obtener información detallada y valiosa, además de generar nuevos conocimientos en el ámbito de la orientación porque es esencial para profundizar en el entendimiento y manejo de este campo. La entrevista consta de 8 preguntas dirigidas a un profesional de la orientación, enfocadas en el abordaje y la atención en este ámbito.

Esta entrevista será de carácter confidencial, por lo que se solicita responder de manera clara y concisa para comprender las distintas realidades y perspectivas que se presentan en su práctica profesional.

#### **Preguntas generadoras al profesional en Orientación**

1. ¿Qué entiende usted por orientación preventiva en salud mental?
2. ¿Cómo cree usted que se puede incorporar la orientación preventiva en la rutina diaria de una persona adulta joven?
3. ¿Cuál es la importancia de la orientación preventiva en salud mental para una adulta joven?
4. Desde su experiencia, ¿qué estrategias de orientación considera más efectivas para promover la salud mental entre los jóvenes adultos? ¿Podría usted compartir algún caso o ejemplo que ilustre el impacto positivo de estas estrategias?
5. ¿Cuáles recursos comunitarios o institucionales están disponibles para apoyar la salud mental preventiva?
6. ¿Cómo cree usted que la orientación puede ayudar a las personas a identificar y abordar los desafíos emocionales y mentales antes de que se conviertan en problemas más graves?

7. ¿Cuál es su opinión sobre el papel de los profesionales de la orientación en la creación de entornos de apoyo que promuevan la salud mental en escuelas, lugares de trabajo y comunidades?
8. ¿Cuáles estrategias o herramientas de orientación cree usted que son más efectivas para fomentar la resiliencia y el bienestar emocional en las personas?

## Anexo 1. Consentimiento informado



**Facultad de Educación**

**Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación**

### FORMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### TEMA DE INVESTIGACIÓN

**“La relación entre Factores Ocupacionales y la Salud Mental durante la Adulthood Joven: Un análisis desde la experiencia de un grupo de jóvenes de 20 a 30 años, de la comunidad de Caño Blanco Upala, durante el II cuatrimestre 2024.”**

**Investigadora:** Ingrid María Fernández Veliz- Orientadora

**Nombre de la persona responsable en coordinar y supervisar la investigación:** Lic. Guísbel Fernández García.

**¿Qué busca esta investigación?:** Este estudio es realizado por la estudiante Ingrid María Fernández Veliz, con el objetivo del Plan de Estudios de la Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación Educativa, de la Universidad Central, lo anterior para la investigación: La relación entre factores ocupacionales y la salud mental durante la adultez joven: Un análisis desde la experiencia de un grupo de jóvenes de 20 a 30 años, de la comunidad de Caño Blanco Upala, durante el II cuatrimestre 2024.”

Este estudio busca Analizar la relación entre factores ocupacionales y salud mental en la población adulta joven de 20 a 30 años, en la comunidad de Caño Blanco Upala, durante el segundo cuatrimestre 2024.

**¿En qué consistirá su participación?** Para elaborar la investigación primeramente se llevará a cabo la aplicación de los instrumentos de recolección de información: entrevista a profundidad e historia de vida respecto a la salud mental, con las personas adultas jóvenes de la comunidad de Caño Blanco Upala.

La información será confidencial, con fines investigativos y sus resultados serán expuestos desde la postura científica y académica.

**Se considerarán los siguientes aspectos:**

Previo a participar del presente estudio, la investigadora le explicará puntualmente los propósitos de la investigación y su objetivo académico. De ser necesario, la persona responsable de brindar acompañamiento al proceso investigativo es el docente tutor: Guísbel Fernández García, de forma directa al correo: gfernandez@universidadcentral.ac.cr

- 1) De necesitarlo y previo a su solicitud, se le dará una copia de esta fórmula firmada.
- 2) Su participación en este estudio es de forma voluntaria.
- 3) Su participación en este estudio es confidencial, los resultados obtenidos se publicarán en un informe, donde aparecerán de forma anónima y los cuales tienen fines únicamente académicos.

**Consentimiento:**

Se ha leído, toda la información descrita en este documento antes de firmarlo. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas de forma adecuada.

**Participante**

Nombre Completo	Cedula	Firma

**Investigadores que solicitan el consentimiento**

<i>Ingrid María Fernández Veliz</i>	206610398	Firma

*Estudiante responsable del estudio*