

Las representaciones sociales asociadas a la salud mental de los  
estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó

Social representations related to mental health of the Luis Amigó  
Catholic University students

Daniela Bedoya Valencia<sup>1</sup>

Valentina Castaño Álvarez<sup>2</sup>

Valeria Gómez Betancur<sup>3</sup>

Luz Eliana Orozco Gallego<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Estudiante de Psicología. Correo: [daniela.bedoyal@amigo.edu.co](mailto:daniela.bedoyal@amigo.edu.co). ORCID 0009-0009-5897-7934

<sup>2</sup> Estudiante de Psicología. Correo: [valentina.castanolv@amigo.edu.co](mailto:valentina.castanolv@amigo.edu.co). ORCID 0009-0004-6478-362X

<sup>3</sup> Estudiante de Psicología. Correo: [valeria.gomez@amigo.edu.co](mailto:valeria.gomez@amigo.edu.co). ORCID 0009-0009-2010-2964

<sup>4</sup> Estudiante de Psicología. Correo: [luz.orozcoal@amigo.edu.co](mailto:luz.orozcoal@amigo.edu.co). ORCID 0009-0003-5913-6535

**Resumen:** Las representaciones sociales son un conocimiento colectivo que se abarca desde la comunicación y la interacción con el otro, comprendiendo y dando sentido al contexto social al que pertenece, es así como, los individuos son los encargados de su propia representación, las cuales se caracterizan por diferentes procesos. El objetivo de esta investigación es analizar algunas de las representaciones sociales sobre la salud mental en los estudiantes de psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, para esto se utilizó una metodología cualitativa, con un alcance descriptivo y un diseño fenomenológico a través de entrevistas semiestructuradas. Como resultado, se encontraron que estas representaciones sociales que tienen los estudiantes sobre la salud mental tienen como foco principal, creencias, actitudes y valoraciones que se caracterizan por una mirada subjetiva y enmarcada en un contexto social.

**Palabras clave:** Actitud; Creencias; Psicología; Representaciones sociales, Salud mental.

**Abstract:** Social representations are collective knowledge that is included from communication and interaction with others, understanding and giving meaning to the social context to which it belongs, thus, individuals are in charge of their own representation, which is characterized by different processes. The objective of this research is to analyze some of the social representations about mental health in Psychology students at the Luis Amigó Catholic University. For this, a qualitative methodology was used, with a descriptive scope and a phenomenological design through semi-structured interviews. Plan. As a result, it was found that these social representations that students have about mental health have as their main focus culture, attitudes and evaluations that are characterized by a subjective view framed in a social context.

**Key words:** Attitude; Culture; Mental health; Psychology; Social representation.

## Introducción

Desde que se empezó a escribir y narrar la historia del hombre, se ha puesto en debate el tema de la salud y enfermedad mental. A través del paso del tiempo, se han construido diferentes representaciones sociales basándose en distintos modelos y eras históricas como la época antigua, donde era considerada la enfermedad mental como locura y una posesión de espíritus malignos; para “curar” a estas personas se acudía a métodos rústicos y dolorosos como lo eran la trepanación (Vásquez, et al. 2020). Al igual, se introdujo en el contexto que la enfermedad mental era un fenómeno natural; allí, Hipócrates hizo una primera clasificación de las enfermedades mentales, dividiéndolas en cinco grupos: frenitis, delirium febril, la manía o delirio violento, la melancolía y la epilepsia. Luego, se pasa a la edad media en donde se consideraba al enfermo mental como el culpable de sus males, y por ende recibía un castigo divino en donde su alma era dominada por el demonio, esto se daba por la gran influencia que tuvo la religión en todos los aspectos sociales, económicos y políticos, por consecuencia, las representaciones sociales construidas en esta época se ven permeadas por la misma (Vásquez, et al. 2020).

A partir aportes anteriormente nombrados, se da inicio a la edad moderna que tuvo unas bases para continuar construyendo los conceptos relacionados con la mente y el cerebro; a partir del siglo XIX, surge el modelo médico, el cual clasifica por medio de un diagnóstico diferencial las diversas psicopatologías, sustentado por teóricos como Pavlov, Bechterev, Lighter Witmer (Vásquez et al. 2020). En la actualidad dicho modelo teórico aún tiene vigencia bajo el modelo biomédico, de acuerdo con Baeta, (2015), este tiene sus bases en,

el pensamiento racionalista cartesiano y de la física newtoniana. Divide la naturaleza humana en cuerpo y mente, el cuerpo es considerado como una estructura biológica. Se integran los hallazgos clínicos con

los datos de laboratorio y los descubrimientos de la anatomía patológica, se crea una estructura para examinar, clasificar y tratar las enfermedades. Desde esta orientación, básicamente patológica, se define la salud como ausencia de enfermedad, dividiéndolos entre sanos y enfermos, siendo enfermedad aquello que el médico pueda reconocer, demostrar y clasificar (p. 4).

La OMS (2022) argumenta que, existen varios factores que afectan la salud mental, estos se dividen en internos y externos, los primeros son los psicológicos y biológicos, es decir, la estabilidad emocional, consumo de sustancias y la genética. Los segundos, se caracterizan por la exposición a circunstancias sociales, pobreza, desigualdad, economía y deterioro del medio ambiente; esto da respuesta al modelo biopsicosocial ya que se construye algunas representaciones en torno a los factores y elementos que influyen y/o generan en la salud mental. (p.1)

Este modelo se ha sido acogido a diferentes contextos, cada uno de ellos lo han adoptado y situado según su necesidad, en el caso de Colombia, está la ley 1616 que define lo que es salud mental “como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana desde el comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y emocionales para transitar por la vida cotidiana” no obstante, esta ley no cumple una categorización general para el término salud mental, ya que cada persona desde su singularidad y contexto construye tal concepto; esto se evidencia en las diferentes investigaciones realizadas en los últimos años, como la llevada a cabo por, Betancur, et al (2014), quienes en su trabajo evidenciaron que la salud mental está asociada como a un objeto social, el cual se construye a partir de sistemas de conocimiento y escenarios de la cotidianidad, para que en un segundo momento todos esos elementos fueran transversalizados por el sentido común.

La interconexión entre el conocimiento experto y lo cotidiano, es entendido como las representaciones sociales, las cuales son descritas por Moscovici, (1979) como un conocimiento colectivo que se abarca desde la comunicación y la interacción con el otro, comprendiendo y dando sentido al contexto social al que pertenece, es así como, los individuos son los encargados de su propia representación, las cuales se caracterizan por diferentes procesos, partiendo de la *subjetividad* la cual “se elabora y acciona en el conjunto de las condiciones de su existencia material, de sus relaciones sociales grupales y clasistas, de sus prácticas cotidianas y de las producciones culturales que conforman la subjetividad social” (Hernández, 2004, p. 4). A raíz del desarrollo de la subjetividad, González Rey (2002), instauro el proceso de *subjetivación* como una construcción de la subjetividad del individuo por medio de la relación con su entorno social y cultural. En este orden de ideas “los procesos de subjetivación están involucrados en la producción de una representación no son sólo un acto de conocimiento sino, a la vez, una producción de sentido subjetivo” (González Rey, 2002).

A su vez, las *creencias* de las personas son importantes en la construcción de las representaciones sociales, ya que para el psicólogo Lewin(1951), las creencias de una persona son parte de su “campo psicológico”, que influye en la percepción de sí misma como del mundo que la rodea. La *actitud* también forma parte de una estructura particular en las representaciones sociales. Esta se conoce como “el aspecto más afectivo de la representación, por ser la reacción emocional acerca del objeto o del hecho; es el elemento más primitivo y resistente de las representaciones y se halla siempre presente, aunque los otros elementos no estén” (Araya, 2002, p.38). Por otra parte, el proceso de *objetivación* se refiere a “la transformación de conceptos abstractos extraños en experiencias o materializaciones concretas por medio de él lo invisible se convierte en perceptible ”(Araya, 2002, p.35). Es a partir de este proceso, donde la representación toma fuerza en un determinado contexto social; adicional a esto, es a través del *sistema de*

*anclaje* que dicha representación social se consolida en una escala de preferencia, razón por la cual permite “afrontar las innovaciones o el contacto con objetos que no son familiares para las personas, hay que advertir que las innovaciones no son tratadas por igual por todos los grupos sociales” (Araya, 2002, p.36).

Todo lo anteriormente mencionado, conforma lo que es definido como construcción social la cual cumple un papel predominante en la estructura psíquica del ser humano, es decir, el individuo está en constante desarrollo, ya que se encuentra permeado por factores familiares, sociales y culturales, que repercuten en sus interpretaciones de la realidad, razón por la cual, los individuos estructuran desde su subjetividad el término de salud mental. Con base en esta, los procesos de actitudes, valoraciones y creencias son de mayor relevancia al momento de identificar las representaciones sociales que se presentan en la sociedad. De esta manera, este estudio estuvo enfocado en analizar las representaciones sociales asociadas a la salud mental que tienen un grupo de estudiantes del programa de psicología de la Universidad Católica Luis Amigó.

## **Metodología**

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, este “se orienta en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 11); a su vez, con un diseño fenomenológico, porque su objeto de estudio es analizar y explorar, comprender y describir las experiencias de los individuos, de esta manera, encontrar elementos en común de tales construcciones y vivencias (Hernández Sampieri et al., 2014).

De igual manera, con un alcance descriptivo, ya que “con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernandez Sampieri et al., 2014, p.92) Dicha muestra será elegida por conveniencia, a la cual se le realizó

entrevistas semiestructuradas, esta es entendida como, “un evento dialógico entre subjetividades, que se vinculan a través de la palabra, permitiendo que afloren representaciones, recuerdos, emociones pertenecientes a la historia personal, a la memoria colectiva y a la realidad socio cultural de cada uno de los sujetos implicados” (Vélez Restrepo, 2003, p.104). La información recolectada se analiza por medio de una triangulación de datos se considera como el uso de múltiples fuentes de datos para obtener diversas visiones acerca de un tópico para el propósito de validación, por ende se comparan los resultados usando diferentes técnicas de análisis cualitativo. (Arias, M, 2000).

Los criterios de selección son: estudiantes universitarios adolescentes entre 17 y 21 años, hombres y mujeres de la Universidad Católica Luis Amigó sede Medellín; que se encuentren en los primeros cinco semestres del pregrado de psicología, en la modalidad presencial. El total de participantes son 10 personas.

#### **Consideraciones éticas.**

Este ejercicio se realizará bajo el amparo de la ley 1090 del 2006, la cual dicta que el ejercicio del psicólogo, “aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.” (Ley 1090, 2006, p.4).

#### **Resultados**

A partir de la realización de las entrevistas con los estudiantes y el análisis de los datos, fue posible la construcción de tres categorías que dan respuesta a los objetivos planteados, permitiendo analizar algunas creencias, valoraciones y actitudes referentes a la construcción del concepto de salud mental.

### Representación de salud mental

La primera categoría responde a la salud mental bajo las representaciones sociales que se edifican mediante la construcción subjetiva, que hacen los estudiantes sobre la idea previa que se tiene de salud mental, esta se ve profundamente influenciada por una variedad de prácticas (ocio, actividad física, expresiones artísticas, psicoterapia), las cuales están el contexto, las relaciones interpersonales y los medios de comunicación. Para los estudiantes universitarios, la salud mental se concibe como un estado de equilibrio, implicando de manera directa en la dimensión física y la mental. Un argumento planteado por un participante, "la salud mental para mí es estar en paz y en equilibrio tanto mental como físicamente" (E3). "Estar y sentirme cómoda en mi cuerpo, ya que todo lo pongo mucho en el alma y en el corazón, para que mi alma se sienta cómoda dentro de mí" (E3). Además la salud mental también tiene una representación que está asociada con la estabilidad, "sin meterme un poco en lo teórico uno pensaría que la salud mental es como la estabilidad en lo que pienso, la estabilidad en lo que hago y esa tranquilidad" (E9) además, "la salud mental es sentirse tranquilo con los factores internos y externos que influyen" (E9).

Así mismo, la salud mental está asociada al equilibrio, donde la personas encuentran aquello que les permite estar en funcionalidad con su contexto, puesto que esto ha sido una construcción social de lo que es estar sano mentalmente, logrando contribuir y pertenecer a una sociedad siguiendo expectativas y estándares. Es así como, uno de los estudiantes mencionan; "ser funcional para mí, es ser independiente de todo lo que uno hace, teniendo la capacidad de trabajar bien" (E9). En esta misma línea, el equilibrio permite que las personas sean funcionales con lo establecido a nivel personal y social, "pienso que cuando tenemos la fortuna de estar sanos a nivel de nuestra mente y nuestros pensamientos somos más funcionales, somos más productivos" (E10). "Para mi es un equilibrio en el cual puedas sentirte bien en el día a día sin ninguna presión" (E5).

También se resalta la importancia de la ausencia de enfermedad, como una de las características importantes en la construcción de la salud mental, donde la clasificación opera según los parámetros que son establecidos desde lo comportamental y emocional tanto a nivel disciplinar o social, "forma de lograr un equilibrio pues un equilibrio entre diferentes esferas de la vida para la sociedad" (E1). Lo anterior puede asociarse, debido a que actualmente los individuos relacionan la salud mental como ausencia de enfermedad patológica, al presentarse *poca* funcionalidad entre el cuerpo y la mente. "Uno dice que alguien está loco porque consideramos que no son aptos para vivir en sociedad" (E1). "Estar bien mentalmente; porque si uno no lo está, uno tiende a tener pensamientos suicidas, de pronto llegar a depresión" (E7).

Por otra parte, la salud mental también se representa como un estado de "bienestar", que valora las dimensiones del individuo tanto lo subjetivo, psicológico y lo social, este, tiene un significado mayor, puesto que al ser seres sociales y lograr encontrar un bienestar en medio de la sociedad, implicaría un impacto positivo en su salud mental; "personalmente intento alejarme de las personas que no me suman por así decirlo, que yo siento que no van conmigo, siento que me están haciendo daño, entonces trato de alejarme de esas personas" (E7), de una manera amplia abordando sus relaciones sociales e interpersonales. Ahora bien, se entiende que "cuando me hablan de bienestar yo ahí mismo pienso en bienestar físico, emocional, entonces yo siento que eso es salud mental" (E4), "el bienestar, es la armonía que hay entre los entornos en los que vivimos, como el laboral, el académico, el amoroso, pues, el bienestar que debería de tener la vida" (E6).

#### *Conductas favorecedoras en la consecución de la salud mental.*

La salud mental es representada desde lo físico y lo psicológico, en la actualidad existen diferentes prácticas, las cuales apuntan a encontrar un estado de bienestar, en donde no solo haya un alivio físico sino también mental. Esto se evidencia a partir de prácticas en las cuales los participantes

buscan un momento para descansar, tratando de dejar a un lado aquellas responsabilidades que posiblemente tengan y apuntando a tener un momento de descarga fundamentado en sus intereses propios que generen un impacto positivo en su propia construcción de salud mental. Los participantes mencionan "lo que me hace estar tranquila cuando estoy ansiosa es ponerme a ver películas o algo así" (E6). "Intentar dormir lo más que pueda, en los horarios que se debe dormir, pues" (E5).

Este tiempo que tienen libre les lleva a encontrar posibles actividades de distracción en las cuales puedan bajar las tensiones que se presentan en su cotidianidad. "algo que yo hago, pues eso si es casi todos los días yo planeo mi día pues antes de levantarme" (E1); los estudiantes manifiestan que las expresiones artísticas, les permite ser la vía para el cuidado y el mantenimiento de la salud mental. "El de escribir, poder expresar ideas cerradas, conceptos que yo tenga que muchas personas no, me ayuda a liberarme de ese idealismo" (E8). "A mi me gusta dibujar" (E7).

Teniendo en cuenta, la salud mental es el equilibrio entre lo mental y lo físico, algunas de las prácticas que realizan para favorecer su salud mental están orientadas al autocuidado de su salud física, que implícitamente repercuten en la mental. "El gimnasio porque siento que es como, digámoslo escapatoria, un poquito, como donde uno como que se distrae, siente como que todo el mundo, o sea como que no existe nadie, solo estoy yo trabajando en mí"(E3). "El patinaje me produce paz, me desestresa" (E8) "los espacios deportivos me permiten estar en equilibrio, yo por ejemplo entreno 2 veces a la semana" (E10).

De la misma manera, otros acuden a espacios como son las diferentes terapias psicológicas, estas son vistas como un momento en el cual pueden estar consigo mismos, con un proceso de interiorización para reconocer y promover sus recursos que le permiten afrontar su cotidianidad y así velar que su vida se encuentre en equilibrio. La salud mental "Regularmente cuando tengo plata lo primero que hago es invertirla en terapia,

realmente es como más me mantiene tranquila” (E6). "Terapia primero terapia y como soy creyente, me voy también por lo religioso, porque siento que me funciona"(E9)

Las prácticas generan un impacto positivo en su cotidianidad, repercutiendo en la calidad de vida, “los hábitos siento yo que es lo más importante que uno tiene que tener para tener una buena salud mental, hacen que me sienta más tranquila, más feliz” (E2), mejorando sus rutinas de sueño, sus relaciones interpersonales, su relación consigo mismo evidenciándose en los estados de ánimo positivos y su autopercepción, trastocando todas las áreas en las que se desenvuelve la persona; de igual manera manifiestan tener estados de bienestar los cuales implican felicidad, tranquilidad, comodidad, homeostasis, seguridad, relajación, alegría y paz, comprendiendo entonces un equilibrio personal. Por otro lado, los estudiantes argumentan que no realizar estas prácticas traería consigo estados de inestabilidad en los cuales emergen emociones tales como angustia, estrés y pensamientos de autosabotaje.

### *Estrategias para la salud mental*

Frente al contexto académico los estudiantes de psicología, están en constante construcción de representaciones sociales acerca de la salud mental, donde por medio del discurso y permeados por sus compañeros, docentes y amigos, establecen un proceso de anclaje; generando conexiones significativas entre conceptos aprendidos de manera previa y toman sentido al relacionar dicha información. "como estoy rodeada de psicólogos, todos los días hay conversaciones acerca de cómo nos sentimos, cómo está nuestro entorno, por lo que el concepto de salud mental, un tema que se aborda en la cotidianidad" (E6). También se habla acerca de la importancia de las prácticas que se deberían realizar para fortalecer la salud mental, quienes incluso sin haber realizado alguna práctica valoran de manera positiva con base al discurso en el comúnmente se ve envuelto, uno es uno de los argumentos presentados son; "hacer el deporte he escuchado que equilibra mucho como

cuando uno está muy cargado mentalmente con muchos pensamientos, resulta ser una manera de alivianar" (E2). Al igual, se evidencia que en medio de las clases los docentes se genera un espacio para incentivar el inicio de un proceso terapéutico, que les permita trabajar en su salud mental, esto lo afirma uno de los participantes, "porque a uno sí le dicen al comenzar la carrera pues que vaya al psicólogo empiece terapia y todo eso pues no lo he empezado pero sí tengo planeado hacerlo" (E1).

De igual manera, esta práctica discursiva hace parte de uno de los factores que influyen en la construcción de las herramientas de autogestión, frente a situaciones que no generan bienestar; sin embargo, se encuentra la motivación y las relaciones interpersonales; esta primera la incorporan desde lo intrínseco. "Algo que yo hago, pues eso si es casi todos los días yo planeo mi día pues antes de levantarme, yo considero que eso es muy importante porque uno tiene que tener como una organización a la hora de hacer las cosas" (E1), y la segunda la viven desde esa capacidad de saber cuándo apartarse si no son relaciones adecuadas para cada persona, "personalmente intento alejarme de las personas que no me suman por así decirlo, que yo siento que no van conmigo, que no van con mi personalidad, siento que me están haciendo daño, entonces trato de alejarme de esas personas" (E7). No solo se presenta con el fin de tomar decisiones sobre las relaciones interpersonales, sino también como recurso para reflexionar de manera individual sobre su realidad, permitiendo incluso encontrar un estado de tranquilidad "a veces me gusta mi tiempo a solas, apartarme de todo el mundo y pensar un rato, en lo que he hecho, si lo estoy haciendo bien, mi día a día y demás" (E1).

## **Discusión**

La representación social de la salud mental que tienen los estudiantes, la definen como un estado de subjetividad de los individuos permeados por su contexto social, familiar y educativo, estos escenarios cumplen un papel importante puesto que a partir de estas es donde se

construyen sus creencias, valoraciones y actitudes. En torno a la salud mental lo anterior, hace referencia a la propuesta teórica que dio inicio al término de representación social; Moscovici, (2000) «es un fenómeno específico relacionado con una manera particular de comprender y comunicar —una manera que al mismo tiempo crea la realidad y el sentido común» (p.33).

En este caso de las representaciones sobre la salud mental, la realidad que han construido los estudiantes, se basa en los términos de equilibrio, bienestar, funcionalidad y normalidad, los cuales transversalizan su individualidad y contexto, ya que, estos conceptos para ellos hacen referencia a una buena salud mental. Es posible entonces, afirmar siguiendo la argumentación de Galderisi et,al (2015), “la salud mental es un estado equilibrio dinámico que permite el aprovechamiento de la armonía como uno de los valores sociales que incluye la capacidad de afrontar la adversidad”, Palacios Rodríguez, (2021) plantea que el bienestar

“no se limita al estado de ánimo, pues el mismo implica la búsqueda constante de lo bueno o lo deseable para la excelencia personal; razón por la que se ha relacionado a diversos conceptos como la satisfacción, la felicidad y la calidad de vida” (p. 501),

La cual está estrechamente relacionada con una representación de lo que es salud mental. Por último, el concepto de funcionalidad y normalidad se convierte en una idea socialmente aceptada por los estudiantes relacionando así un estado de funcionamiento óptimo para la sociedad, ligado con un estado mental normal como parte de las construcciones sociales, y es así como

Orozco, (2014) afirma que

"el término normalidad puede relacionarse con salud, cuando el comportamiento está dentro de los límites normales y cuando no se observa psicopatología (ausencia de signos y síntomas), por lo tanto hay un estado funcional razonable, con bienestar subjetivo, cuando el propio individuo hace una valoración positiva sobre su estado de salud,

con adaptación, entendida como la acción recíproca entre el individuo y el medio en el que vive" (p.1)

A partir de las construcciones que realizan los estudiantes, se presentan diferentes estrategias que ellos implementan para tener una favorabilidad en su bienestar mental, dentro de esas se encuentran estrategias como prácticas deportivas, los espacios de ocio, las expresiones artísticas, las cuales se convierten en un factor protector que puede reducir el riesgos de sufrir alteraciones en la salud mental, ya que en ellos lo anterior es promovido por la idea de tener una salud mental centrada en estas estrategias; "el ocio contribuye a promover una mayor calidad de vida, ya que aumenta el grado de satisfacción que el individuo obtiene del modo de vida que le impone la sociedad de la que forma parte" (Avifes 2021, p. 5). Es importante resaltar que, los estudiantes afirman sentir una estabilidad emocional al realizar estas prácticas, ya que, les permite estar bien consigo generando así, salud mental. De igual manera, la psicoterapia, se presenta como una de las estrategias más fuertes y con mayor eficacia a la hora de buscar un equilibrio en su salud mental, ya que los "profesionales en psicología emplean técnicas para ayudar a una persona a superar sus dificultades psicológicas, con el objetivo de lograr el bienestar psíquico y la adaptación del sujeto" (Londoño, 2017, p. 142). A partir de la representación social que los estudiantes tienen instaurada sobre la salud mental, las personas logran obtener herramientas de afrontamiento para solucionar los conflictos o situaciones que se les presentarán más adelante, permitiéndoles tener unas mejores relaciones interpersonales para ser seres funcionales socialmente.

Así mismo, la psicoterapia es útil para los estudiantes porque tiene un impacto positivo en sus vidas, convirtiéndola en una construcción social a la cual le han otorgado una valoración positiva. Gran parte de los estudiantes asocia el hecho de estudiar una profesión que se enmarca en la salud mental por la sensibilización que existe a lo largo de esta, invitándolos a formar parte

de dicho proceso con el fin de realizar una praxis adecuada, asociando esto de manera positiva con la relación que tienen con su salud mental;

“los estudiantes del ámbito de la salud son los que demandan acogida y mayor atención en relación a su salud mental, pues esos son expuestos a múltiples situaciones en las que existen potenciales estresores relacionados con el contexto docente, con la asistencia a la población, carga de estudio, trabajo evaluativo, relación entre alumnos y docentes, entre otros marcadores”

(Nogueira et al, 2022, pág 76)

Según lo mencionado anteriormente, se demuestra el gran impacto que tiene el discurso académico en los estudiantes de psicología en sus representaciones sociales sobre su salud mental, llevándolos a que ésta atraviese todas las esferas de su vida, principalmente con impacto en la personal.

### **Consideraciones finales**

En esta investigación, se han explorado las representaciones sociales de la salud mental en estudiantes de psicología se identificó que la salud mental es percibida como un estado de equilibrio y bienestar, permitiendo la funcionalidad y la adaptación a las demandas sociales influenciado por factores sociales, personales y educativos, en la construcción de las representaciones sociales sobre la salud mental. Se destacó la importancia de estrategias y prácticas para su salud mental, como la realización de actividades deportivas, expresiones artísticas y psicoterapia. Estas herramientas se han relacionado con la promoción del bienestar psicológico y la reducción del riesgo de trastornos mentales.

Los estudiantes le dan una importancia significativa a la salud mental, la cual les genera bienestar y un funcionamiento óptimo en su cotidianidad, ya que, hay un equilibrio en todos sus entornos. De esta manera se destaca una creencia social de la salud mental desde un estado óptimo

tanto físico como mental. Los estudiantes nombran sus creencias referentes a la salud mental desde una mirada individual, la cual se basa en la plenitud del ser humano o la ausencia psicopatológica, lo anterior nos permite evidenciar la poca relevancia del sentido comunitario porque no se tiene en cuenta como el contexto genera una predisposición en el ser humano sobre su salud mental. Esto da evidencia, que hay una responsabilidad individual por la salud mental sin reconocer el gran impacto del contexto social.

Con base en esto, se desprende que los estudiantes optan por conductas de ocio que para ellos tienen una relevancia en su salud mental, favoreciendo la misma, ya que les permiten salir de la rutina, debido a que esta afecta indirectamente en su salud física y mental, por esta razón sus actividades distractoras les ayudan a equilibrar sus emociones y tensiones. Por otro lado, se mostró que los estudiantes practican diversas actividades, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y lo más importante, si comprueban que les funciona para su bienestar mental.

Por otro lado, los participantes reconocen que a partir de su recorrido por la universidad, la interacción con sus pares y con sus profesores, se construyen diferentes representaciones sociales, unas de ellas con mayor relevancia que otras, entre estas se encuentra la valoración positiva que le otorgan las terapias en especial al proceso con un psicoterapeuta, quienes acompañan los malestares y con quienes, en conjunto con el discurso de la universidad, establecen y obtienen diferentes herramientas de autogestión ante las diversas situaciones que pueda desestabilizar o afectar este equilibrio mental que tanto persiguen; así el contexto escolar no sólo impacta su vida académica sino también la personal.

La investigación permitió tener un alcance a los estudiantes universitarios, los cuales expusieron desde sus diferentes perspectivas como han construido en medio de su contexto el concepto de salud mental, dando un resultado significativo porque demuestra que no solo lo académico influye en la vida del estudiante universitario, sino también lo que concierne a su vida

personal. Estas representaciones sociales, reflejan la importancia que los estudiantes dan a la búsqueda del equilibrio y el bienestar en su vida cotidiana, lo que puede ser de utilidad para desarrollar estrategias que promuevan la salud mental.

## **Referencias.**

Araya, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. (pp. 9-78). Costa Rica.

Arias, M. (2000). La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones Investigación y Educación en Enfermería, 18 (1), marzo pp. 13-26.

Avifes, (2021).Ocio y Salud Mental: Proyectando el futuro

Baeta, (2015). Cultura y modelo biomédico: reflexiones en el proceso de salud enfermedad. *Comunidad y Salud*.

Betancur, et al. (2014). Representaciones sociales sobre salud mental en un grupo de profesionales en la ciudad de Medellín: análisis prototípico y categorial. *Revista CES Psicología*, 7(2), 96-107.

González Rey, F. (2002). Sujeto y subjetividad. Una aproximación histórico-cultural. México: Thomson.

Hernández, et al. (2004). La subjetividad y la complejidad. Procesos de construcción y transformación individual y social.

Hernández Sampieri (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *Metodología de la investigación*. (p. 11). Editorial McGraw Hill; 6a edición.

Lewin, K. (1951) La teoría de campo de la ciencia social.

Ley 1616 de 2013. POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE LA SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES. 21 de enero de 2013.

LondoñoSalazar, M. (2017). Reflexiones sobre la ética del psicólogo. *Poiésis*, (33), 139-145. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2504>

MOSCOVICI, Serge (1979), *El psicoanálisis, su imagen y su público*, Buenos Aires, Huemul.

Moscovici (2000). *Social representations. Explorations in Social Psychology*. Polity Press, Cambridge.

Nogueira et al, (2022). Representaciones sociales sobre salud mental en estudiantes universitarios colombianos en psicología. Instituto Superior Politécnico Gaya, (pp- 76).

Organización Panamericana de la Salud (2013). *Salud mental comunitaria. Salud Mental Guía del promotor comunitario*. (pp. 1-5). Organización Panamericana de la Salud.

Orozco, S. (2015). Normalidad y anormalidad psicológica y niveles de prevención. *Revista Electrónica Psyconex*, 6(9), 1–9

Vásquez, A; et al. (2020) *Síntesis de la historia de la psicología*. Universidad UFHEC.

Palacios, O (2021). Representaciones sobre la salud mental en mujeres y hombres adultos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 24(2), 487- 506.

Universidad Nacional Autónoma de México.