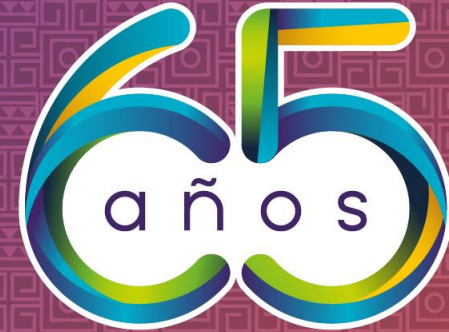




UNIVERSIDAD  
**COOPERATIVA**  
DE COLOMBIA



**Proyecto SALUD MENTAL PARA TODOS**  
**Mg. Diego Andrés Vásquez Caballero**

Inspirados por **Colombia**



UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



**¿Por qué insistimos en  
“comprender” la salud mental?**

## Modelo **BIO-PSICO-SOCIAL**

La salud es un ESTADO que depende de múltiples FACTORES.

- Biológico (ej: genética, virus, bacterias, lesiones)
- Psicológico (ej: conductas, creencias, hábitos)
- Social (ej: empleo, comunidad, familia)

# ¿Por qué investigar sobre salud mental durante el COVID-19?

Incremento en **problemas de salud mental** derivados de la pandemia.

Martínez et al., 2020;

Singh et al., 2020;

Tanoue et al., 2020;

Bell et al., 2023;

Dyer et al., 2023;

Lee et al., 2023;

Guillen-Burgos et al., 2023



UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



# Uso de las TIC

## SALUD MENTAL PARA TODOS

*Desarrollo, transferencia de tecnología y conocimiento para la innovación que atienda las repercusiones en salud mental derivadas de la emergencia económica social y ecológica causada por el COVID-19 en el departamento de Santander.*

# Convocatoria

Convocatoria del fondo CTel del SGR para el fortalecimiento de capacidades de investigación y desarrollo regionales e iniciativas de desarrollo y transferencia de tecnología y conocimiento para la innovación, orientadas a atender problemáticas derivadas del COVID-19

**Financiación:** \$ 3.095.271.428

SGR: \$ 2.999.449.736

UCC: \$95.821.692



El conocimiento  
es de todos

Minciencias







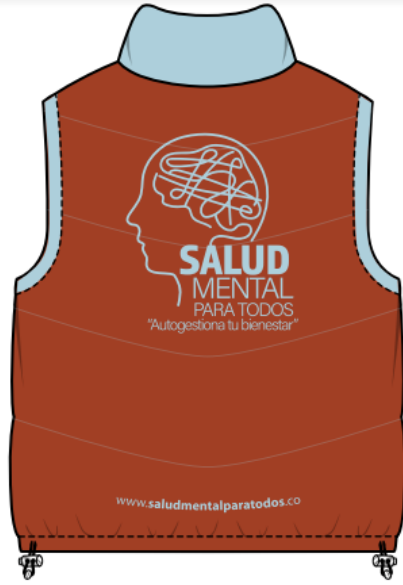
1. Aumentar las estrategias de comunicación y su alcance, basadas en las TIC para la promoción de la Salud Mental.  
**(Estrategia de Comunicación)**



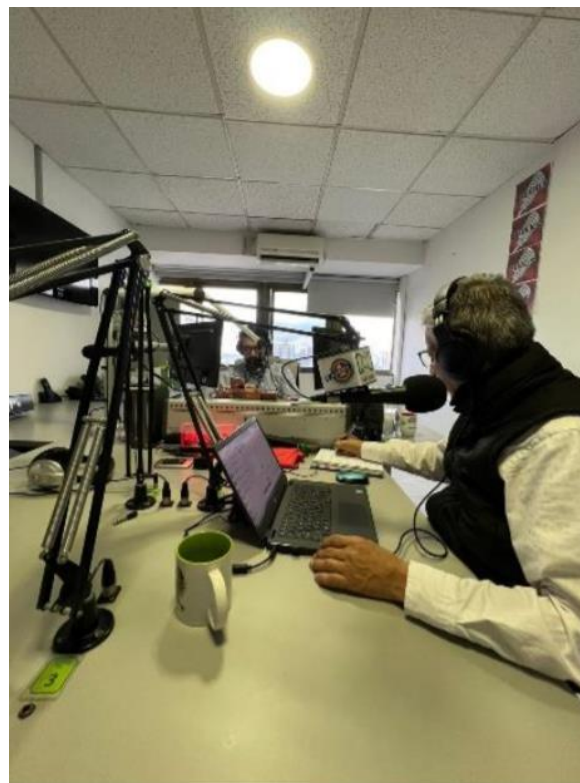
2. Incrementar la articulación intersectorial y las capacidades organizacionales para la atención primaria.  
**(Formación de Talento Humano)**



3. Adicionar capacidades de telesalud para la atención primaria de los actores del Departamento de Santander.  
**(Ecosistema digital basado en TIC)**









UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



# Resultados

## 1. Estrategia de comunicaciones:

- **3.894.944** de personas que interactuaron con los contenidos de difusión.

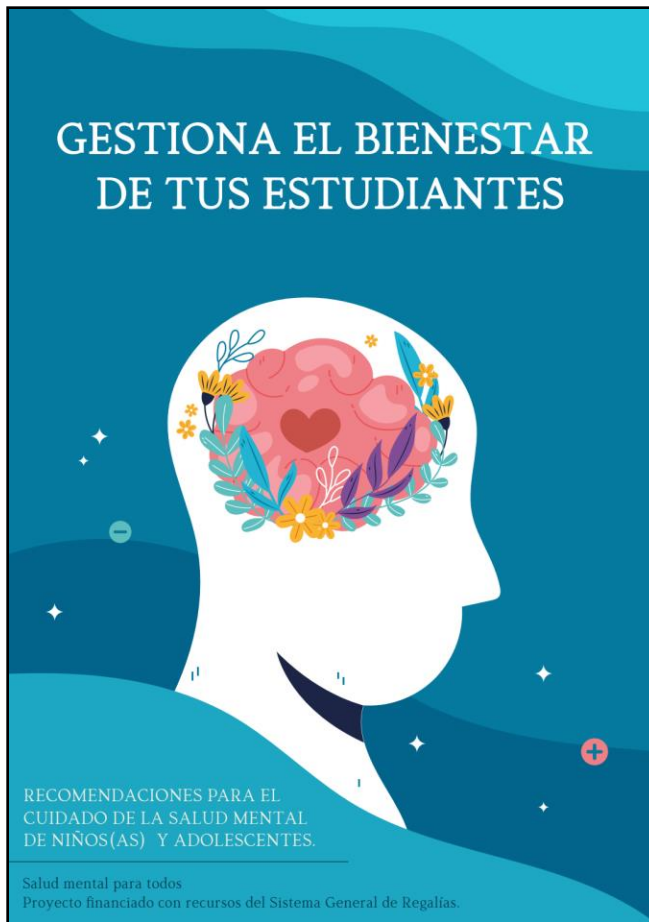
## 2. Formación de talento humano:

- **1.621** vistas a los talleres asincrónicos y sincrónicos.
- **7.013** impresiones visitas en YouTube (876.600 impresiones y 1.100 horas de reproducción).
- **352** personas inscritas en los cursos.
- **7.685** Usuarios registrados en la página con acceso al material didáctico.
- **1.466** Licencias de MindValley para cursos de crecimiento personal.

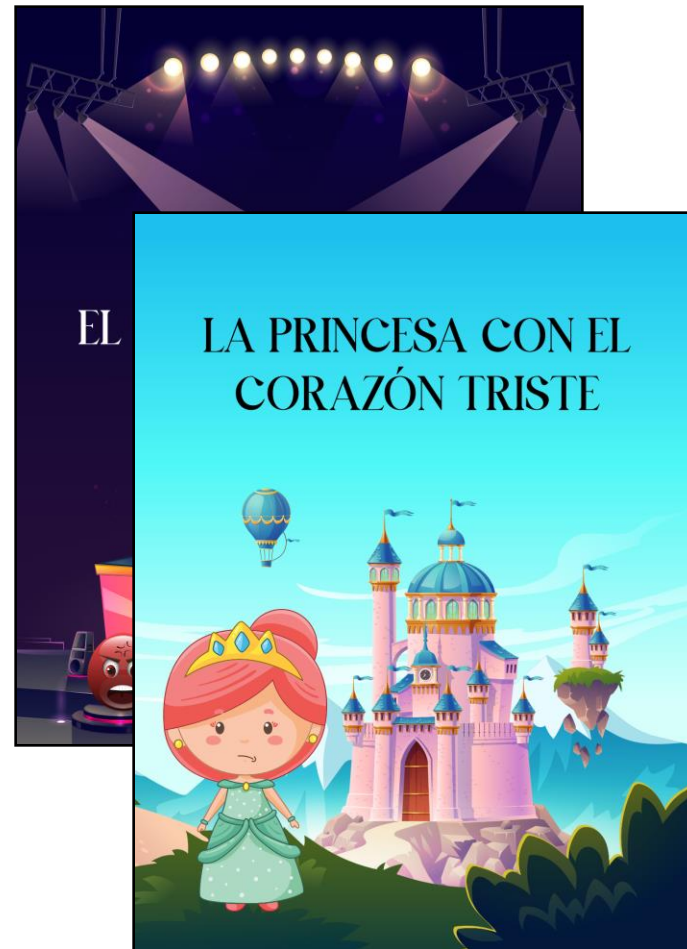
## 3. Ecosistema digital con apoyo en TIC

- **214** instituciones y organizaciones formalmente vinculadas y con acceso al ecosistema digital.
- **6.212** personas evaluadas por medio del simulador de estrategias de afrontamiento.

## 3 cartillas para la autogestión de la salud mental

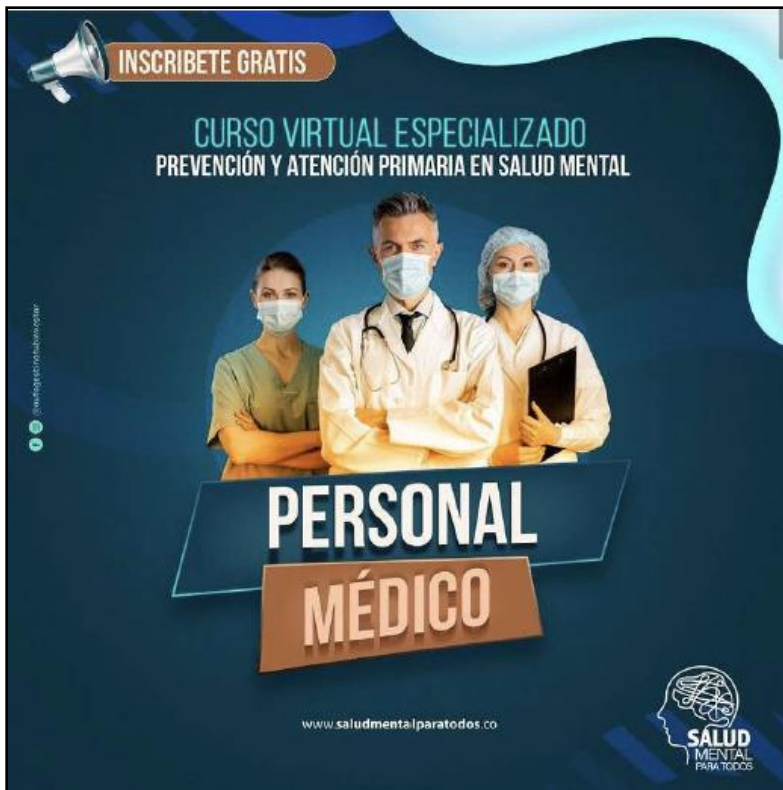


## 20 cuentos para la promoción de la salud mental en niños





### 3 cursos virtuales de 40 horas sobre atención primaria en salud mental



**INSCRIBETE GRATIS**

CURSO VIRTUAL ESPECIALIZADO  
PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD MENTAL

**PERSONAL MÉDICO**

[www.saludmentalparatodos.co](http://www.saludmentalparatodos.co)

SALUD MENTAL PARA TODOS

Vertical text on the left: @saludmentalparatodos



**INSCRIBETE GRATIS**

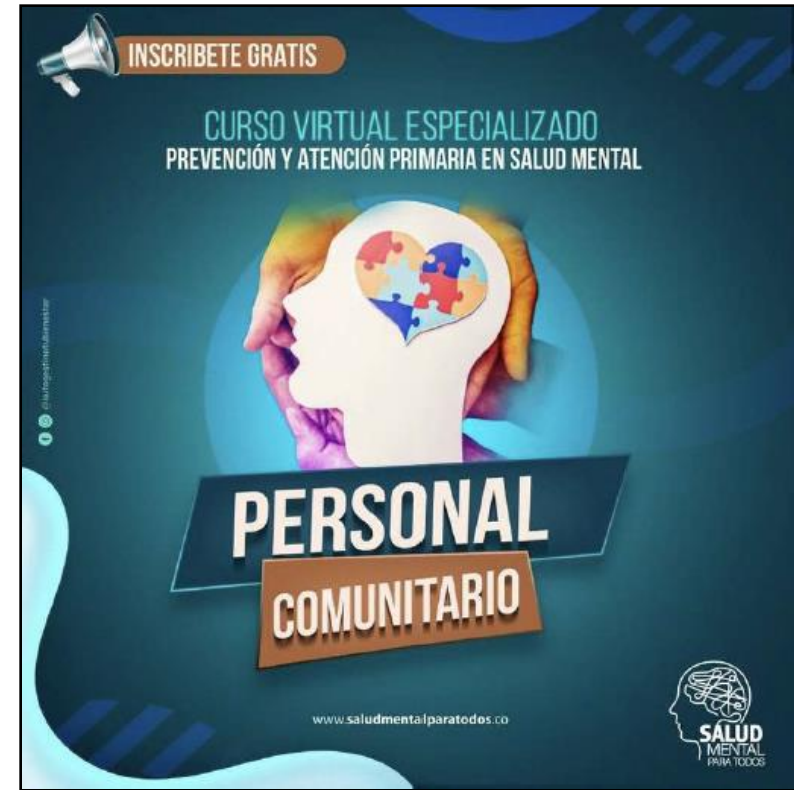
CURSO VIRTUAL ESPECIALIZADO  
PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD MENTAL

**PERSONAL DE APOYO EN SALUD O ASISTENCIALES**

[www.saludmentalparatodos.co](http://www.saludmentalparatodos.co)

SALUD MENTAL PARA TODOS

Vertical text on the left: @saludmentalparatodos



**INSCRIBETE GRATIS**

CURSO VIRTUAL ESPECIALIZADO  
PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD MENTAL


**PERSONAL COMUNITARIO**

[www.saludmentalparatodos.co](http://www.saludmentalparatodos.co)

SALUD MENTAL PARA TODOS

Vertical text on the left: @saludmentalparatodos

# 6 talleres asincrónicos sobre autogestión de la salud mental




## Talleres de autogestión

Bienvenid@ a nuestra sección con contenido digital desarrollado para tu bienestar, para que accedas a el de manera gratuita.

Nuestros talleres incluyen temas como:

- **Habilidades para solucionar problemas**
- **Evitación emocional cognitiva**
- **Reevaluación positiva: estrategias de afrontamiento**
- **Autonomía positiva**
- **Busqueda de apoyo social**
- **Espiritualidad para la salud mental**



Talleres de Autogestión | Evitación emocional ...

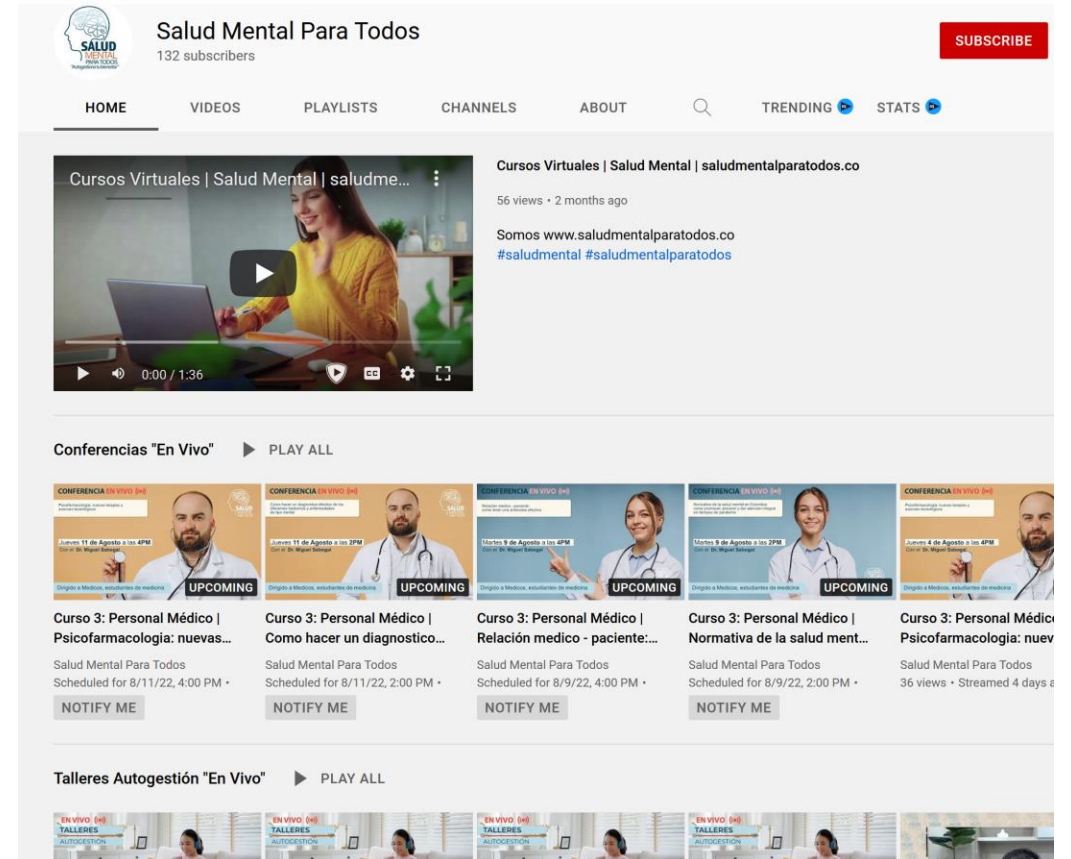
**EVITACIÓN**  
EMOCIONAL Y COGNITIVA

Evitación emocional y cognitiva



Talleres de Autogestión | Habilidades para sol...

**HABILIDADES PARA LA**  
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



**Salud Mental Para Todos**  
132 subscribers

SUBSCRIBE

HOME VIDEOS PLAYLISTS CHANNELS ABOUT TRENDING STATS

Cursos Virtuales | Salud Mental | saludmentalparatodos.co  
56 views · 2 months ago

Somos [www.saludmentalparatodos.co](http://www.saludmentalparatodos.co)  
[#saludmental](https://twitter.com/saludmental) [#saludmentalparatodos](https://www.youtube.com/channel/UC...)

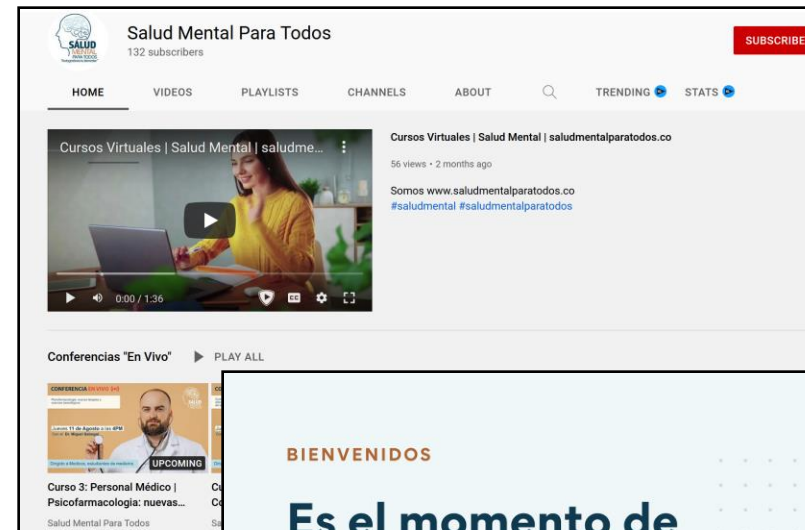
Conferencias "En Vivo" ▶ PLAY ALL

Conferencia "En Vivo" (En Vivo)	Conferencia "En Vivo" (En Vivo)	Conferencia "En Vivo" (En Vivo)	Conferencia "En Vivo" (En Vivo)	Conferencia "En Vivo" (En Vivo)
Curso 3: Personal Médico   Psicofarmacología: nuevas...	Curso 3: Personal Médico   Como hacer un diagnostico...	Curso 3: Personal Médico   Relación medico - paciente...	Curso 3: Personal Médico   Normativa de la salud ment...	Curso 3: Personal Médico   Psicofarmacología: nuev...
Scheduled for 8/11/22, 4:00 PM	Scheduled for 8/11/22, 2:00 PM	Scheduled for 8/9/22, 4:00 PM	Scheduled for 8/9/22, 2:00 PM	36 views · Streamed 4 days ago
NOTIFY ME	NOTIFY ME	NOTIFY ME	NOTIFY ME	

Talleres Autogestión "En Vivo" ▶ PLAY ALL

En Vivo (En Vivo)	En Vivo (En Vivo)	En Vivo (En Vivo)	En Vivo (En Vivo)	En Vivo (En Vivo)
TALLERES AUTOGESTIÓN	TALLERES AUTOGESTIÓN	TALLERES AUTOGESTIÓN	TALLERES AUTOGESTIÓN	TALLERES AUTOGESTIÓN

# 1 Ecosistema digital (página web, redes sociales, YouTube)





UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



# Resultados de investigación

# Problemas derivados del COVID-19

- Problemas en la vida laboral.
- Menor satisfacción con actividades de recreación.
- Dificultades en la vida familiar.
- Dificultades económicas.



# Problemas derivados del COVID-19

## Por otro lado...

- Las personas cuentan con varias **estrategias de afrontamiento**.
- Las más usadas suelen ir orientadas a resolución efectiva de problemas.
- Una buena parte de la población busca redes de apoyo.





UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



# La importancia de las estrategias de afrontamiento (factor protector)

Realizamos un análisis de *Clusters* para identificar si existían “perfiles” de estrategias de afrontamiento.

Encontramos 5 grupos:

1. *Rational.*
2. *Cautious.*
3. *Self-centered.*
4. *Assertive.*
5. *Religious-faithful.*

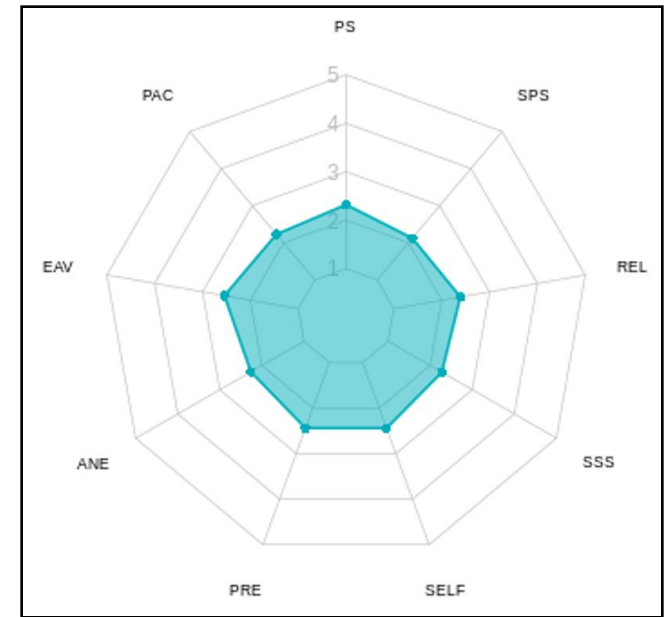




**Grupo 1. Rational**



**Grupo 2. Cautious**



**Grupo 3. Self-Centered**



**Grupo 4. Assertive**



**Grupo 5. Religious-Faithful**

- Los hombres buscan más **ayuda profesional**.
- Las mujeres recurren más a la **religión**.
- Las personas de nivel económico “bajo” recurren más a la **religión**.
- Los solteros usan más estrategias de **autosuficiencia** que los casados.
- Las personas más jóvenes (18-26 años) usan más la **expresión de la ira** que las de mayor edad.
- Las personas mayores buscan más el **apoyo social**.



UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



# Una mirada hacia el futuro

# Queremos construir Alianzas

**01**

**Continuidad del  
ecosistema digital**



**1-2 meses**

Servicio de Hosting y Dominio web

**02**

**Desarrollo de simulador  
con IA**



**12-24 meses**

Expertos en psicopatología  
Expertos en Desarrollo de software

**03**

**Articulación con PyP**



**12-24 meses**

Expertos en rutas de atención  
Consultorios psicológicos UCC  
Mercadeo y ventas

# Referencias bibliográficas

- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229, 103706. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
- Bell, I. H., Nicholas, J., Broomhall, A., Bailey, E., Bendall, S., Boland, A., Robinson, J., Adams, S., McGorry, P., & Thompson, A. (2023). The impact of COVID-19 on youth mental health: A mixed methods survey. *Psychiatry Research*, 321, 115082. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115082>
- Dyer, W. J., Crandall, A., & Hanson, C. L. (2023). COVID-19 Stress, Religious Affiliation, and Mental Health Outcomes Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.12.026>
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna Sánchez, S. E., Mazo-Zea, R., Ortiz-Torres, B., Penagos-Corzo, J., Portillo, N., Torres Fernández, I., Urzúa, A., Morgan Consoli, M., Polanco, F. A., Florez, A. M. & Lopes Miranda, R. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de Psicología*, 54 (1) <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1304>
- Guillen-Burgos, H. F., Galvez-Florez, J. F., Miranda, J., Hincapie-Porras, C., Perez-Olivo, J. L., Piraquive-Cacedo, J. P., Becerra-Mojica, C. H., Parra-Ardila, S. X., & Parra-Saavedra, M. A. (2023). Pregnancy and mental health outcomes during the COVID-19 pandemic in Colombia: A nationwide cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 12, 100488. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100488>
- Lange, K. W. (2021). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and global mental health. *Global Health Journal*, 5, 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2021.02.004>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Lee, B. E. C., Ling, M., Boyd, L., Olsson, C., & Sheen, J. (2023). The prevalence of probable mental health disorders among hospital healthcare workers during COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 330, 329–345. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.012>
- Martínez-Montilla, J., Amador-Marín, B. & Guerra-Martín, M. (2017). Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: una revisión de la literatura. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 47, 576-591. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.3.255721>
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in Brief*, 32, 106287. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Merrill, R. A., Cao, C., & Primack, B. A. (2022). Associations between social media use, personality structure, and development of depression. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100385. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100385>
- Ripon, R. K., Al Zubayer, A., Rahman, Q. M., Khan, A. H., Rahaman, A., Hasan, M. T., Bhuiyan, Md. R. A. M., Khan, Md. K. A., Chowdhury, Md. A. U., & Hossain, Md. Z. (2022). Factors associated with Facebook addiction among university students amid the COVID-19 pandemic: Findings from an online cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 17(8), e0272905. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272905>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 1-10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Tanoue, Y., Nomura, S., Yoneoka, D., Kawashima, T., Eguchi, A., Shi, S., . . . Miyata, H. (2020). Mental health of family, friends, and co-workers of COVID-19 patients in Japan. *Psychiatry Research*, 291, 1-3. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113067>



UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA



**Diego Andrés Vásquez Caballero**  
**diego.vasquezca@campusucc.edu.co**



**[www.ucc.edu.co](http://www.ucc.edu.co)**