

ESCUELA SECUNDARIA MEDIA 4

Salud Mental Post pandemia

Estudiantes investigadores:

Holotte, Kiara Zamira

DNI:47.205.500

Lecoque Varas, Enzo

DNI:47.313.509

Mandagüi Cassan, Martina Narella

DNI:47.513.687

Flores, Cecilia Mailen

DNI:46.759.139

Prigioni, Lourdes Morena

DNI:46.689.433

Sanabria Lautaro

DNI:47.146.432

Suarez Brisa Nahiaara

DNI:47.836.306

Lugo Mia

DNI:46.824.175

Botello Da Silva Cristian Erian

DNI:46.004.848

Esquivel Abril Florencia

DNI:47.056.830

De La Cruz Are Uriel

DNI:46.819.237

Duran Jazmín Delfina

DNI:46.416.924

Benitez Priscila Ariana

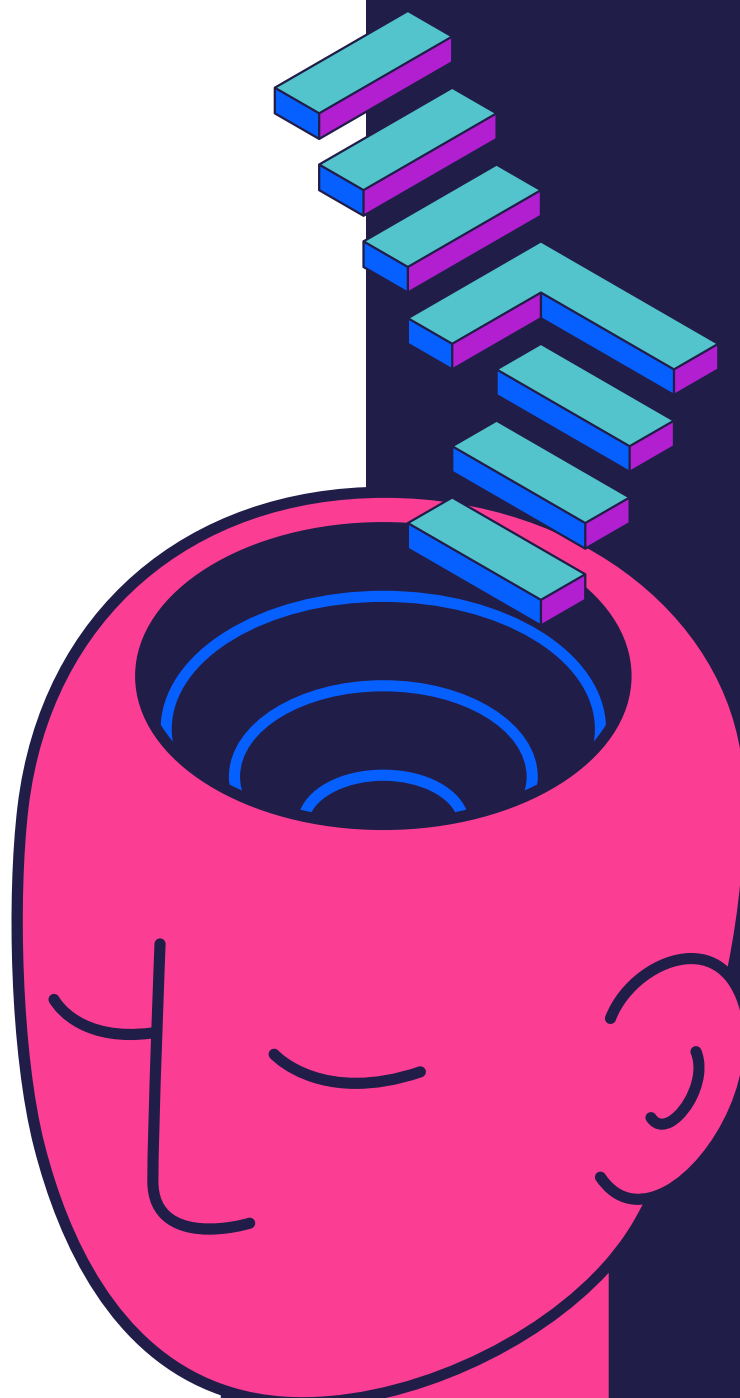
DNI:47.063922

Batista Alan Ramon

DNI:47.023.626

Docente coordinadora:

Mendoza Soca Jimena Agustina





Índice

Introducción.....	Pág 2
Objetivos.....	Pág 3
Marco Teórico (Hipótesis, Salud Mental, Pandemia, Covid 19, Ansiedad Social, Problemas de Salud Mental, Depresión, Derecho de Salud Mental).....	Pág 4-8
Aspectos metodológicos de la Investigación.....	Pág 8
Desarrollo.....	Pág 9-16
Conclusiones.....	Pág 17
Anexo entrevistas.....	Pág 18-25
Bibliografía.....	Pág 26
Anexo Encuesta.....	Pág 27-34



Proyecto Jóvenes y Memoria 2023 EES 04 Ezeiza

"Jóvenes y salud mental: derechos y actualidad post pandemia."

Introducción

La presente investigación se realiza en el marco de las materias **P.I.C** (*Proyectos de la investigación en Ciencias Sociales*) y Sociología correspondientes al **5to** y **6to** año de la **Escuela Secundaria Media N°4 de Ezeiza**.

Los temas a investigar nacen del interés del grupo de conocer más sobre la problemática dado que **posteriormente** a la pandemia, en la presencialidad de las **clases** surgió una charla sobre cómo nos sentimos durante el aislamiento siendo adolescentes, Dando lugar durante esa misma a **problemáticas** como: *Autolesionarse, Depresion, Panico, Ansiedad, Miedo, Violencia Doméstica, Problemas Economicos, Soledad, Trastornos Alimenticios, Adicciones, Baja Autoestima, etc.* Esa charla derivó en darnos cuenta de la falta de información y herramientas en el distrito de Ezeiza .

El tema central es : "Jóvenes y salud mental: derechos y actualidad post pandemia."

Para tratar la temática en el documento abordaremos los siguientes contenidos: Depresión en jóvenes, Suicidio adolescente, Pandemia covid 19, Salud mental, Derechos humanos y acceso a la salud, autoestima, adicciones, problemas economicos, soledad, etc.

Se ha realizado un muestreo de 97 encuestas a jóvenes, dos entrevistas a psicólogas, una charla informativa con especialista, observación participante de taller sobre mitos de suicidio, entrevista a la secretaría de juventud, visitas a los centros de salud cercanos del distrito de Ezeiza.

Área temática: Salud

Tema general: Salud Mental

Tema específico: Acceso a la salud y percepción de la salud mental en jóvenes

Planteo del problema: ¿Cuál es la percepción que tienen los jóvenes sobre su salud mental, cuáles son las herramientas que conocen y qué recursos aporta el distrito de Ezeiza en la actualidad post pandemia?

Objetivos

Objetivo general:

- Conocer cuál es la percepción que tienen los jóvenes sobre su salud mental, cuáles son las herramientas que conocen y qué recursos aporta el distrito de Ezeiza en la actualidad post pandemia.

Objetivos internos/específicos:

- Obtener información fehaciente sobre qué es la salud mental.
- Realizar entrevistas a especialistas obteniendo información de primera mano.
- Describir la emocionalidad presente en jóvenes luego de la pandemia por covid19.
- Indagar sobre las herramientas y recursos que utilizan los jóvenes para canalizar sus emociones.
- Investigar sobre los recursos, talleres y acceso a la salud pública en el distrito de Ezeiza.

Objetivos externos:

- Promover redes sociales a jóvenes y adolescentes con información de la Investigación y recomendaciones de cuentas oficiales de salud mental.
- Incorporar talleres informativos en las escuelas secundarias.
- Promover el respeto y la ejecución de los derechos humanos orientados a la salud mental.
- Aportar información sobre accesos a salud mental pública distritalmente.

Además de los objetivos específicos de la investigación, posterior a la misma se desprende un video **cortometraje** en el cual se contarán 4 historias de jóvenes adolescentes con *Trastornos Alimenticios, Violencia Doméstica, Ansiedad social y Adicciones*, mostrando un día cotidiano en sus vidas, de esa manera poder lograr conectar con el público presente en el cierre del programa "**Jóvenes y Memoria 2023**" en **Chapadmalal**.



Marco Teórico

Hipótesis:

Nuestra hipótesis plantea que luego de la Pandemia los casos de *Salud Mental* aumentaron, y en el distrito de Ezeiza los jóvenes y adolescentes no tienen las herramientas necesarias e información accesible en *Salud Pública* para poder conocer y solucionar sus problemas emocionales o trastornos los cuales creemos que padece un gran porcentaje de adolescentes y jóvenes del distrito, dada la cantidad de casos que conocemos o escuchamos de autolesiones, intentos de suicidio e incluso suicidios concretados lamentablemente en escuelas cercanas luego de la pandemia, e incluso en la nuestra este mismo año.

Para tal fin realizamos una investigación teórica de los conceptos principales.

Salud Mental

Comenzando con lo básico, la salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

Pandemia

Una pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa a los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Covid 19

La COVID-19 es la enfermedad causada por un coronavirus denominado SARS-CoV-2. La OMS tuvo conocimiento por primera vez de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, tras la notificación de un conglomerado de casos de la llamada neumonía viral, ocurridos en Wuhan (República Popular China). La misma nos llevó al confinamiento en nuestros hogares con suspensión presencial de todas las actividades no consideradas esenciales por el plazo de un año escolar sumado a otro año escolar en "burbujas" (grupos reducidos), con distancia social, barbijos, y prohibición de reuniones familiares y sociales.

Ansiedad social

El trastorno de ansiedad social puede ser una afección crónica de salud mental, pero aprender la capacidad de afrontar en psicoterapia y tomar medicamentos pueden ayudarte a ganar confianza y mejorar tu capacidad para interactuar con otros.

La timidez o incomodidad en ciertas situaciones no son necesariamente signos de trastorno de ansiedad social, especialmente, en los niños. El nivel de comodidad en las situaciones sociales varía y depende de los rasgos de la personalidad del individuo y de sus experiencias de vida. Algunas personas son reservadas por naturaleza, y otras son más extrovertidas.

A diferencia del nerviosismo diario, el trastorno de ansiedad social comprende miedo, ansiedad y evasión, que interfieren con la rutina diaria, el trabajo, la escuela u otras actividades. El trastorno de ansiedad social suele comenzar a principios o mediados de la adolescencia, aunque a veces puede empezar en niños más pequeños o en adultos.

Problemáticas de Salud Mental

La adolescencia es una etapa única y formativa, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este período, incluida la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Protegerlos de la adversidad, promover en ellos el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico, y garantizar que puedan acceder a una atención de salud mental son factores fundamentales para su salud y bienestar durante esos años y la edad adulta. Aunque en el mundo, según se calcula, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental (1), estas enfermedades siguen en gran medida sin recibir el reconocimiento y el tratamiento debidos.

Depresión

La depresión es una condición que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar distintas actividades.

Algunos síntomas son cambios de la actitud, ataques de ira, pérdida del interés en actividades, nostalgia constante, autoestima baja.

Derecho a la salud mental

En Argentina hay una ley sobre salud mental la ley “DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL n° 26.657”, se sancionó el día 25 de noviembre de 2010 y se promulgó el 2 de diciembre de 2010.

La ley consiste en proteger a las personas con padecimientos mentales y la erradicación de los hospitales psiquiátricos. La ley reconoce la salud mental como una serie de procesos socioeconómicos, políticos, culturales, biológicos y psicológicos que no deben ser diagnosticados por: la orientación sexual, identidad de género, religión, pertenencia a un grupo étnico, por conflictos familiares entre otros.

el estado reconoce los siguientes derechos a las personas con padecimientos mentales

- A ser atendida en el hospital general. Si el hospital rechaza la atención por el solo hecho de tratarse de un problema de salud mental, comete un acto discriminatorio.
- A recibir la alternativa terapéutica más conveniente, que limite menos sus derechos y libertades y que colabore para la integración familiar, laboral y comunitaria.
- A ser acompañada antes, durante y luego del tratamiento por sus familiares.
- A tomar decisiones relacionadas con su atención y su tratamiento dentro de sus posibilidades.
- A no ser objeto de investigaciones clínicas ni tratamientos experimentales sin su consentimiento.
- A que nunca consideren su padecimiento mental como un estado que no se puede modificar.

Un diagnóstico de padecimiento mental no autoriza ni implica que se te considere una persona discapacitada o peligrosa.

Trastorno de Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

Adicciones

Las adicciones son un trastorno mental crónico y recidivante, es decir, que alternan periodos de consumo más descontrolado con períodos de abstinencia en los que se abandona el consumo. Generan cambios en los circuitos del cerebro que provocan que la persona consuma de forma compulsiva a pesar de las consecuencias negativas físicas, psicológicas y sociales. Las adicciones incluyen diferentes tipos de drogas como el tabaco, el alcohol, los tranquilizantes y los derivados del cannabis.

Problemas Económicos

Se entiende por problemas económicos al conjunto de fenómenos producidos cuando los recursos no son suficientes para satisfacer las propias necesidades. Esto puede ocurrir tanto con los recursos de las naciones, organizaciones y personas.

Miedo

El miedo es una emoción básica y natural que experimentamos como respuesta a una amenaza percibida o a un peligro real. Es una reacción de supervivencia que nos permite estar en alerta y preparados para enfrentar o evitar situaciones que consideramos amenazantes.

Violencia Doméstica

El maltrato en el hogar se suele manifestar como un patrón de conducta abusiva contra la pareja, durante el noviazgo o tras haber formado una familia, por parte del maltratador, que ejerce el poder y control sobre la víctima. El maltrato en el hogar puede ser psicológico, físico, económico o sexual.

Violencia

La OMS define la Violencia como: “El uso intencional de la fuerza física o el poder contra uno mismo, hacia otra persona, grupos o comunidades y que tiene como consecuencias probables lesiones físicas, daños psicológicos, alteraciones del desarrollo, abandono e incluso la muerte.”

Soledad

La soledad emocional es un estado mental que puede surgir en soledad física o en compañía, y que se construye basada en sentimientos relacionados con la incomprensión, la falta de apego con otras personas, la tristeza, la inseguridad, sensación de vacío.

Los síntomas de soledad: Aislamiento, Tristeza, Falta de energía.

Aspectos metodológicos de la investigación

Naturaleza	Teórica- práctica
Finalidad	Aplicada
Alcance temporal	sincrónica
Nivel de análisis {profundidad}	Explorativa y descriptiva
Amplitud	Micro social
Fuente de datos	Mixta
Características	Cualicuantitativas
Marco	De campo

Desarrollo

A través de la investigación de campo pudimos confirmar muchas de nuestras teorías como grupo y dar a conocer información mediante nuestro instagram **@jovymem_media.4**.

Con la información extraída de las **encuestas** destacamos que la gran mayoría que respondieron eran del género Femenino y **menores** a 18 años, siendo nuestro campo de investigación jóvenes y adolescentes del distrito de **Ezeiza** y sus alrededores (Canning, Monte Grande, etc).

Durante la pandemia según las estadísticas del 1 al 10 se sintieron en un **5** a nivel emocional el **18%**, 85 personas de 96 creen que el **bienestar cambió** en relación al período de confinamiento.

Una de nuestras teorías era que la mayoría no tenía un entorno que ayude a su bienestar emocional, y sorprendentemente en la encuesta **56** personas respondieron que su entorno **SI ayudaba** a su bienestar diario, con su familia y amigos suelen tener la confianza para ser sinceros respecto a lo que sienten y se sienten acompañados emocionalmente, aunque **16** personas de **96** no tienen algún apoyo con cuál/quién contar en momentos de recaídas, entre ellas tienen en común que su entorno suele decirles que por estar bien económicamente, no tienen razones suficientes como para estar mal, que no se sienten escuchados, tienen falta de apoyo emocional, no encuentran la privacidad necesaria, etc. y solamente **11** personas cuentan con profesionales en esos momentos de tristeza. El **83%** de las personas saben identificar de dónde provienen sus emociones.

Escuchar música, hacer alguna actividad física y dibujar son los tres hobbies que más presentes estuvieron al momento de responder si tienen algo que pueda ayudarlos emocionalmente, también es una de nuestras teorías aceptadas, ya que nuestra teoría puntual era que al momento de expresar/descargar/descifrar las emociones el arte (en cualquiera de sus formas, pero más la música) y la actividad física están muy presentes.

Presenciando el taller sobre prevención del suicidio dictado en la **base número 4** de Ezeiza/Canning pudimos darnos cuenta que la gran mayoría del público era gente adulta en busca de **herramientas** para gente de su entorno (hermanxs, hijxs, primxs, sobrinxs, parejas, amigxs, etc), La **Licenciada Luz**, quien dictó el taller, nos explicó los mitos y las verdades sobre el **suicidio**, entre ellos podemos recitar el mito *“Las personas con riesgo de suicidio tienen toda la intención de llevarlo a cabo”* y la mayoría del público voto **falso** y en base a eso la licenciada nos explicó que las personas con riesgo de suicidio no siempre tienen el pensamiento y la intención de accionar contra su vida.

Dos licenciadas más nos dieron la oportunidad de realizarles **entrevistas** como profesionales, contándonos cómo vivieron la pandemia en primera persona y como realizaron su trabajo en la virtualidad, sumando algunos casos de sus pacientes que fueron más fuertes que otros.

En este sentido, uno de nuestros objetivos de investigación era conocer el estado de salud mental post pandemia. *"Yo creo que la pandemia sí afectó mucho. Cómo se ve socialmente la salud mental hubo un momento donde había una mayor **estigmatización** de lo que era la salud mental. Y la pandemia lo que hizo fue poner foco en cómo nos sentíamos. Y lo digo en general, porque nos llevó a tener que estar más tiempo con nosotros mismos en nuestras casas, con nuestra familia, con un montón de situaciones particulares, individuales y personales. Y también nos enfrentó a un gran peligro que es la muerte. Eran todo el tiempo bombardeos de noticias de personas que estaban afectadas por lo que estaba pasando a nivel mundial. "Y al menos yo noté que hubo un **gran incremento de lo que es la preocupación en los pensamientos de lo que vendría a ser la muerte**" nos respondía la Lic. San Martín en la entrevista realizada. Esto pone de manifiesto la **ansiedad** que ha provocado el **encierro** por la pandemia e incluso los pensamientos en torno a la **muerte**.*

Por otro lado la Lic. Mesa nos comenta que *"durante la pandemia lamentablemente no había tanto acceso a la salud mental ya que al no poder ir por ejemplo a los hospitales por lo menos al comienzo, luego ya hubo más acceso a través de la virtualidad la cual se nos habilitó en la segunda semana, pero no todos los pacientes se animaban o no tenían el **espacio físico** como para tener una sesión en comodidad o en privacidad ya que compartir casa con su familia no tenían la seguridad como para abrirse y muchos se dejaron de atender si no eran urgencias"* por lo que podemos evidenciar que el acceso a la salud mental no es equitativo en todos los casos, y que la Pandemia despertó muchos **conflictos emocionales** que no podían ser realmente tratados, por falta de espacios de intimidad para los pacientes, aún los que ya estaban con terapia en marcha.

Prosigue contando que *"posterior a la pandemia los casos brotaron por ese encierro ya que al estar con su familia o personas cercanas hubo muchos casos de **violencia familiar** ya que no es lo mismo ver a los miembros de la familia solo una parte del día a verlos todo el día, donde se visualizaron los problemas que antes no se visualizaban por que cada uno tenía su trabajo o sus actividades por fuera y no se veían tanto hubo muchos casos de ansiedad sobre todo en los adolescentes ya que estos no podían ver a sus amigos o por problemas de adicciones o económicos en su familia"*.

A raíz de las respuestas que nos dieron las licenciadas en las entrevistas, pudimos ver que los jóvenes que respondieron las encuestas tenían bastante claro a que se refiere cuando hablamos de Salud Mental.

Podemos concluir en en para los jóvenes que respondieron las encuestas, la salud mental refiere al bienestar emocional, físico, psicológico y social, por lo cuál este bienestar influye en cómo pensamos, sentimos, actuamos y profundizamos en nuestras capacidades para socializar, enfrentar problemas y tomar decisiones, en referencia a lo respondido en la encuesta).

Palabras como; herramientas, alma, pensamientos, emociones, bienestar óptimo para enfrentar la cotidianidad, procesos de la vida, relacionarnos con el resto, equilibrio, hacer “frente” al estrés, pilar de una persona, capacidad, entre otras, son utilizadas por los jóvenes para describir salud mental.

Nuestra investigación, tal como informamos, tiene fuentes de carácter mixta. Una investigación de campo realizada por el Observatorio de Psicología de la UBA indica que *"el 12.27% de los participantes presentaron riesgo de padecer un trastorno mental y fue significativamente mayor en quienes se auto perciben de sectores socioeconómicos bajos y de menor nivel educativo. Los más jóvenes presentaron puntajes significativamente mayores de severidad global. El 54,55% de los participantes informó que se encuentra atravesando una crisis y de ellos, el 49,44% mencionó una crisis económica. El 23,70% de los participantes informó recibir tratamiento psicológico y de los que no, el 56,54% consideró necesitarlo. El 55,21% de los participantes informó no realizar actividad física y reportó mayores niveles de sintomatología psicológica general, mientras que aquellos realizan actividad física mostraron menores niveles de ansiedad y menores niveles de depresión. El 30,46 % de los participantes reportó consumir tabaco y mostró mayores niveles de sintomatología general, ansiosa y depresiva. El 9,06% reportó consumir otras drogas y mostraron mayores niveles de sintomatología psicológica. La muestra presenta elevados niveles de riesgo de padecer un trastorno mental. Este riesgo es significativamente mayor, así como la sintomatología inespecífica, depresiva y ansiosa, en los participantes más jóvenes, que se auto perciben de sectores socioeconómicos bajos, informan menor nivel educativo. La actividad física se asocia con menor sintomatología y por el contrario el consumo de drogas tabaco con mayor sintomatología. Los datos replican los observados en estudios previos, destacándose la necesidad de políticas activas de salud mental a través de la promoción de conductas saludables, el incremento del acceso a tratamientos psicológicos y el desaliento de las conductas problemática".*

Esta investigación pone de manifiesto el foco en la juventud, así como en la falta de acceso a la salud mental en gran porcentaje, entendiendo que hay mucha diferencia entre quienes pueden acceder económicamente al tratamiento y



quienes no. Así también manifiesta cómo las actividades deportivas, actividades físicas o hobbies reducen la sintomatología depresiva o al menos su percepción.

En el transcurso de la investigación sobre los centros de salud públicos de Ezeiza, pudimos apreciar que el personal era comprensivo, atento a los pacientes y trabajaban con agilidad.

En el distrito de Ezeiza (Ezeiza centro) Pudimos visitar a 4 centros de salud, en donde se puede acceder a atención de salud mental y también la secretaría de salud.

Secretaría de salud

Turnos Psiquiatría: Lunes y Jueves de 09:00 a 12:00 hs.

Atención al público: Martes: 09:00 a 14:00 hs

11 28463965

(solo vía telefónica no whatsapp)

Centro de salud Cunita

Dirección: J J de, Urquiza 1150, B1804 Ezeiza

Horario Psicológico: Lunes, Miércoles y Jueves de 13 a 18hs.

Horario Especialista de la Salud Mental: Lunes y Martes de 14 a 18hs.

Centro de salud El tala 1- Villa golf 10

Dirección: C. Chile 965, Ezeiza, Provincia de Buenos Aires.

Horario Psicólogo: Miércoles de 15 a 20hs y Jueves de 8 a 15hs.

Centro de salud número 4 nueva

Dirección: Trieste 967, Ezeiza, Provincia de Buenos Aires.

Días de psicólogo: Martes y Jueves.

Hospital Público de Ezeiza

Dirección: El Ñandubay 101-199, La Unión, Provincia de Buenos Aires.

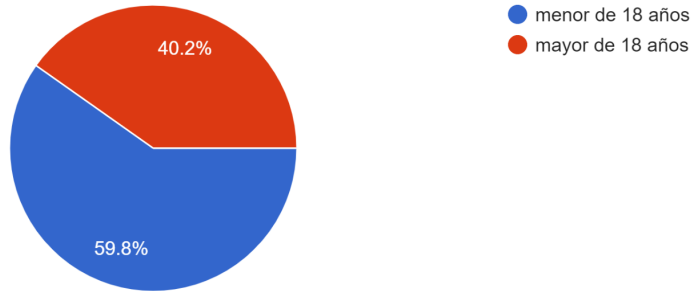
Horario de atención: Martes, Miércoles y Jueves de 13 a 18hs.

Número de atención: **0880333322.**

A continuación se detallan los resultados de las encuestas realizadas por nuestro equipo en el distrito de Ezeiza:

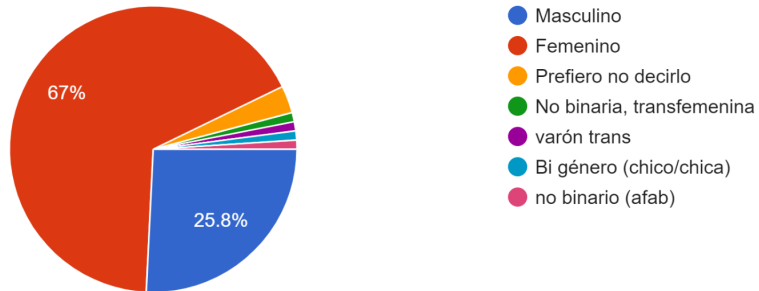
¿Cual es tu edad? (actualmente)

97 respuestas



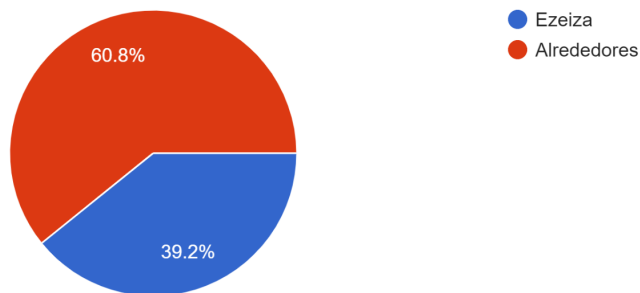
¿Cual es tu género?

97 respuestas



¿De Dónde sos?

97 respuestas

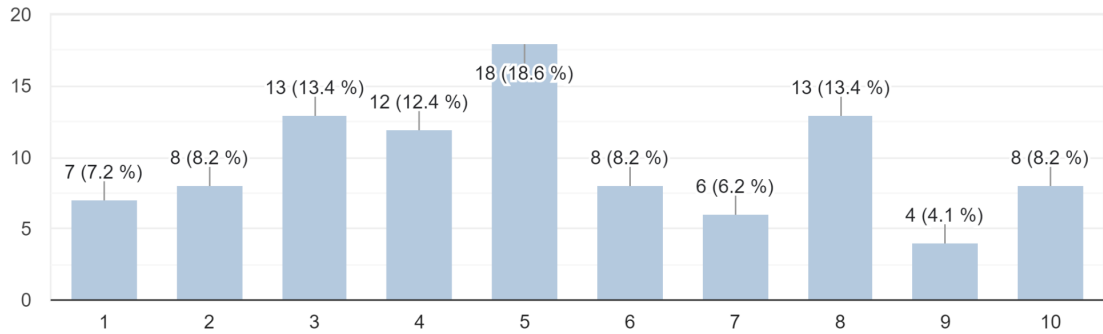


¿Qué es la Salud Mental?

es como un lente por el cual vemos a través, sea el mundo, la vida y a nosotros mismos

Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?

97 respuestas



¿Es importante la Salud Mental?

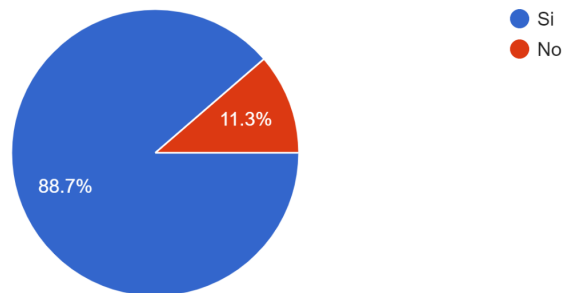
Si, porque si no estamos bien mentalmente el cuerpo pide ayuda

Es importante porque muchas veces llega haber suicidios por falta de esta. Los adolescentes somos personas que estan en una etapa de desarrollo donde generamos muchísimas emociones. Y los adultos combaten con muchas consecuencias de su vida, y muchas veces no logran seguir intentando tener una buena vida.

La salud mental es importante para que las personas seamos estables. Y no tengamos problemas como violencia, inseguridad, depresión, ataques de panico. Etc.

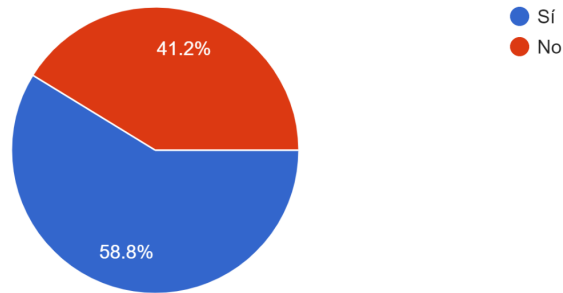
Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?

97 respuestas



¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?

97 respuestas



¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?

El entorno es un factor que nos afecta directa o indirectamente, es importante elegir con quiénes nos relacionamos y dónde decidimos estar. Yo opto por relacionarme con personas que me hagan bien, personas con las que pueda aprender y me guíen por el buen camino. También elijo estar en lugares sanos, limpios, tranquilos.

En ese año y este año recientemente fallecieron mis mascotas. Con respecto a la pandemia, no tenía contacto físico con mis amigas y no me ayudaba nada. Solo estaba en internet y no tenía otra cosa en la que ocuparme así que empecé a obsesionarme con ciertas cosas como mi tca, como no tenía en ese instante otras cosas que ocuparme solo aumente mi enfermedad. A parte de la depresión, cada uno se tenía que enfrentar a ello solos porque no había nadie de confianza cerca que me brindara ayuda.

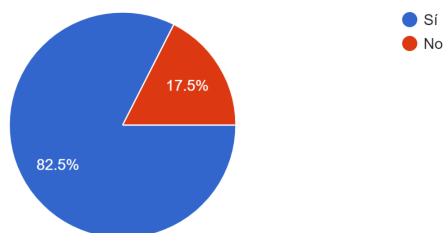
muchos problemas familiares, problemas conmigo misma, etc., hacen que una no siempre esté bien. e intento siempre sobrellevar esas cosas, pero intentarlo también me agota. digamos que sí estoy bien, pero no tan bien, y las razones son siempre extensas. cada uno tiene su historia.

Porque agradezco tener a quien me contenga y apoye en todo momento. Además busco practicar nuevas formas de cuidar mi bienestar y el de otros constantemente

Encuentro la tranquilidad en momentos de estres o panico.

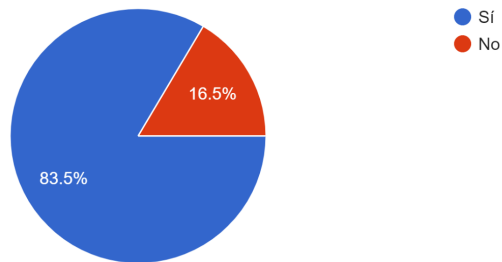
¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?

97 respuestas



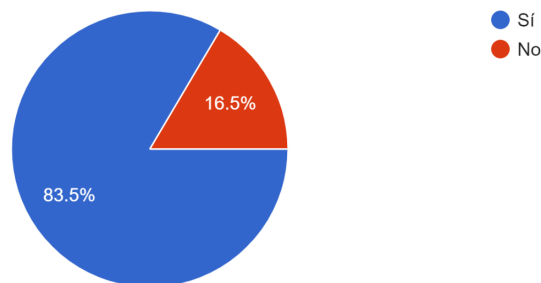
En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?

97 respuestas



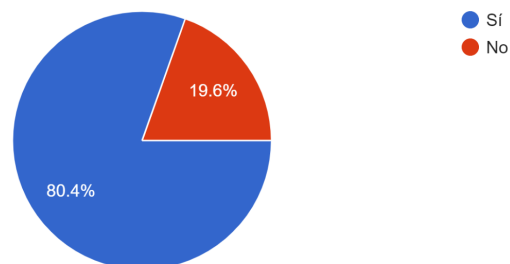
En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?

97 respuestas



¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?

97 respuestas



Pudimos cerrar nuestra investigación de campo, explicando que durante la pandemia los jóvenes y adolescentes se sintieron encerrados al punto de no poder manifestar lo que sienten y viéndose obligados de cierta forma a convivir con gente que solamente veían 2 o 3 horas al día y/o en soledad, sin estar acostumbrados al **aislamiento social**, como nos decía una de las Licenciadas “se encontraban en una realidad, que trataban de evitar” en el caso de violencia familiar (ya sea física o psicológica, hacia ellos u otro integrante de su alrededor).

Conclusiones

En nuestra hipótesis planteamos que después de la pandemia los casos de problemas emocionales aumentan y nuestro distrito no daba las herramientas en salud pública para los jóvenes.

Llegamos a la conclusión de que la municipalidad de Ezeiza brinda atención de psicólogos y psiquiatras en 4 centros de salud del distrito, aunque estas tengan sus trabas como: tardar en poder sacar un turno por la demanda, falta de personal en salud mental en los centros, información de contacto errónea en internet como por los recepcionistas de los centros, entre otros.

A pesar de todo esto con las psicólogas y psiquiatras de la salud pública que pudimos contactar fueron muy profesionales en su labor y los dieron herramientas adecuadas para la investigación y para nosotros mismos. Pero hay una clara desigualdad social entre quienes sólo pueden atenderse en centros públicos y el que tiene el "privilegio" (aunque claramente no debería serlo ya que el acceso a la salud es un derecho humano) de pagarse un psicólogo particular.

Aunque Ezeiza tenga el privilegio de tener esta atención psiquiátrica pública puede llegar a ser deficiente por los aspectos dichos anteriormente.

Pasando al lado de la salud en sí de los jóvenes y adolescentes, llegamos a la conclusión de que los jóvenes en pandemia pasaron situaciones de emocionalidades depresivas (entre los más comunes, baja autoestima, ansiedad, depresión, agorafobia, ansiedad social entre otros) muchos de estos a raíz de un trauma generado en la pandemia. Aunque estos problemas no surgieron apenas comenzó la cuarentena, algunos de estos problemas los jóvenes y adolescentes los venían arrastrando hasta que en la cuarentena muchos pudimos conectarnos con nosotros mismos y darnos cuenta de patrones preocupantes que deberían ser tratados en terapia.

Finalizamos la presente investigación teniendo en proceso el armado de un taller para las escuelas secundarias llamado **“Taller para adolescentes Conociéndose”** para empezar a dar en fines de noviembre del 2023 y principios del año escolar del 2024, a los alumnos de 1ro, 2do y 3er año de nuestra escuela secundaria, dictados por 3 integrantes del proyecto.

Anexo

Entrevista a la Psicóloga Clelia San Martín:

Investigador/a: primero que nada, ¿cómo te llamás?

Psicóloga: Mi nombre es Clelia San Martín

Investigador/a: ¿dónde estudiaste?

Psicóloga: Estudié en la Universidad Abierta Interamericana, que se conoce como UAI, la Universidad.

Investigador/a: ¿Y hace cuánto ejerce?

Psicóloga: En clínica, que vendría a ser consultorio, estoy desde el 2019, desde septiembre del 2019, así que serían ya cuatro años.

Investigador/a: como profesional, ¿qué es la salud mental para vos?

Psicóloga: La salud mental para mí sería un equilibrio entre la parte física y psíquica, que muchas veces, obviamente, al no estar visible como físico, no tiene la trascendencia a nivel social. Pasa mucho a la hora de las licencias. Es el equilibrio para que la persona pueda tener sus rutinas diarias y sentirse bien con sí mismo.

Investigador/a: Okey. Después, ¿qué crees que pasó con la salud mental después de la pandemia?

Psicóloga: ¿después o durante?

Investigador/a: Las dos.

Psicóloga: Bien, yo creo que la pandemia sí afectó mucho. Cómo se ve socialmente la salud mental hubo un momento donde había una mayor estigmatización de lo que era la salud mental. Y la pandemia lo que hizo fue poner foco en cómo nos sentíamos. Y lo digo en general, porque nos llevó a tener que estar más tiempo con nosotros mismos en nuestras casas, con nuestra familia, con un montón de situaciones particulares, individuales y personales. Y también nos enfrentó a un gran peligro que es la muerte. Eran todo el tiempo bombardeos de noticias de personas que estaban afectadas por lo que estaba pasando a nivel mundial. Y al menos yo noté que hubo un gran incremento de lo que es la preocupación en los pensamientos de lo que vendría a ser la muerte

Investigador/a: Okey. Y después, ¿crees que fue normal que las personas tengan ahora una mayor visión sobre la salud mental? O sea, ¿qué pensás de eso?

Psicóloga: Sí, a ver, yo creo que fue una consecuencia de un montón de síntomas que estuvieron apareciendo. Yo diferencio lo que es un signo de un

síntoma. El signo es lo que nosotros sentimos, lo que nosotros de repente pensamos. Estos pensamientos afectan nuestras emociones y después la conducta. El síntoma vendría a ser la conducta. Por ejemplo, que yo noté que hubo un mayor incremento de ataques de pánico, lo que vendría a ser estas crisis de ansiedad, de angustia, mucha, mucho aumento de angustia. Pero ese es el síntoma. El signo vendría a ser los pensamientos que nos llevó a tener esos episodios, esas crisis, esa angustia, que tal vez estaba antes de la pandemia. Pero al estar interrumpido nuestras rutinas, esto de tener que estar de acá para allá y con tanta carga horaria, dio más tiempo a poder interiorizarnos y que esos pensamientos tengan más fuerza. Pero no es que de repente la pandemia desencadenó muchas más problemáticas, sino que la gente no le daba lugar a estos pensamientos. Entonces, lo que hizo básicamente fue que se visibiliza un malestar que ya estaba a nivel social e individual.

Investigador/a: Después, a nivel laboral, ¿la pandemia cómo te afectó a la hora de ejercer tu trabajo?

Psicóloga: Bueno, empezaron muchos más dispositivos online, se transformó un poco. Antes era todo muy presencial, acá en el consultorio. Y después hubo una... Bueno, en ese momento era todo online en niños, adolescentes y adultos. Y hoy en día la modalidad que uso es algo híbrida. Tengo algunos días presencial y mantengo algunos días online, dependiendo de la comodidad de cómo lo siente cada paciente. Pero la modalidad online creo que como que llegó para quedarse un poquito. Le da la posibilidad a las personas que antes decían bueno, mira, no llego porque tengo dos trabajos y tengo mi familia y se me complica para poder tener una excusa menos y poder ir a terapia. De hecho, yo hago mi terapia online. Así que creo que les dio una herramienta a las personas y hubo mayor demanda desde que se implementó la modalidad online.

Investigador/a: Okey. Después, ¿notas que después de la pandemia tu trabajo aumentó o crees que disminuyó?

Psicóloga: Aumentó. Sí, aumentó.

Investigador/a: ¿y cuáles crees que son los factores?

Psicóloga: Y creo que la gente tal vez, el esto del encierro, precisamente, y encontrarse un poco solos consigo mismos, los llevó a enfrentarse a estos pensamientos y muchos empezaron a ver a la terapia como una herramienta, porque muchos tal vez lo veían como algo que no lo necesitan tanto o “la llevo bien como estoy”. Y como que noté que la gente dejó de verlo como Tengo que estar mal para acudir a terapia. Se empezó a decir estigmatizar a tratar un poquito y también a verlo como algo muy importante dentro de la vida, porque la salud mental es tan importante como la física. Y si te duele la cabeza para ir a

trabajar, tener depresión o de repente pensamientos intrusivos que son negativos, también es un impedimento.

Investigador/a: Después. Luego de la pandemia, ¿crees que tenés mayoría de pacientes adolescentes o adultos?

Psicóloga: La parte adolescente, por suerte, empezó a ser un poco más escuchada dentro de lo que es el hogar. Antes veía que había mucha demanda de niños en lo que vendría a ser derivación de colegios o de adultos que decidían empezar a tomar una terapia después de los 30 años. Y empezó a incrementar sí, la edad de adolescentes que de repente manifestaban problemas emocionales dentro del hogar y que los padres al estar más tiempo con ellos, lo pudieron ver, se pudo visibilizar un poquito más y esos chicos tener más espacio. Hoy en día, atiendo. Y tengo adolescentes tanto en la presencial como en online.

Investigador/a: Okey. ¿Crees vos como profesional que tuviste aumento de casos en pos pandemia sobre estrés postraumático?

Psicóloga: Sobre estrés postraumático, sí, sí. Hubo mucho de lo que vendría a ser trastornos de ansiedad, puntualmente hablando, que dentro de los trastornos de ansiedad está todo lo que vendría a ser depresión, ataques de pánico, bueno, agorafobia y demás. Pero el estrés postraumático también entra dentro de lo que vendría a ser el grupo de trastornos de ansiedad, según el DSM, porque nosotros lo que usamos para diagnosticar es el DSM.

Investigador/a: ¿Qué es el DSM?

Psicóloga: Y es como donde aparecen todos los criterios que tiene que cumplir, digamos, un cuadro sintomático para poder ser diagnosticado. Estos síntomas por ejemplo, en el caso de un trastorno de ansiedad generalizado, tienen que aparecer determinados síntomas y convertirse en un trastorno. ¿A qué le llamamos trastorno? Trastorno es cuando ya la ansiedad y el estrés afecta de manera negativa la rutina de la persona. Por ejemplo, impide que la persona pueda desempeñarse bien en algún área de su vida, ya sea laboral, estudiantil, pareja, amigos, familiar, cualquier tipo de área. Si es afectada es porque hay un trastorno, pero tiene que ser diagnosticado por un profesional, obviamente.

Investigador/a: Luego de la pandemia, ¿recibiste casos de personas con fobias como por ejemplo agorafobia?

Psicóloga: Sí, sí, muchas personas se acostumbraron a estar tan adentro que les costó volver a la parte de socializar, salir de la casa y retomando la pregunta anterior con el tema del estrés postraumático, lo que noté fue un gran bombardeo de lo que vendrían a ser las redes y los noticieros, ¿no? Los sitios de comunicación, donde al haber tantas noticias respecto al tema de la muerte, después lo que pasaba es que la gente empezó a tener mucho miedo de que le pasara un familiar, de que le pasara a uno mismo, incluso. Entonces, habían muchos pacientes que venían con este miedo de la muerte por el COVID.

Investigador/a: ¿crees que hay más conciencia sobre la salud mental ahora en 2023 que quizás antes en 2018-2019?

Psicóloga: Sí, creo que de a poco a poco se va sacando esto de que ir al psicólogo es para las personas que están locas, que eres una frase que suele

decirse mucho y no la comparto, obviamente. Me parece que ir a terapia es tener un espacio donde vos podés hablar de cosas y no es necesario esperar a tener un trastorno para asistir a terapia.

Me parece que es un mensaje muy importante para dar. Si hay algo que uno quiere mejorar, ya es un motivo para ir a terapia. Y querer estar mejor en algún área de tu vida es un motivo, no tiene que haber algún mal, sino una necesidad de querer estar mejor.

Investigador/a: ¿Qué enfermedad crees que afectó más luego de la pandemia?

Psicóloga: Bueno, todo lo que es la parte depresiva, la parte de pensamientos negativos, autolesiones, ataques de pánico, toda esa parte que vendría a ser más ansiosa y del estrés, que también esto es importante destacar, el estrés y la ansiedad en un punto son funcionales, o sea, no son negativos en si mismo si no cuando ya los ayuda a estar un poco activos y en alerta tanto el estrés como la ansiedad, ahora cuando ya los niveles dejan de ser funcionales, o sea que los afectan por demás, ahí es donde se pronuncia el trastorno, entonces hay que diferenciar porque muchas veces uno dice yo me siento ansioso pero no estoy en varios, hay ansiedad y estrés de alto rendimiento, que no se habla de eso y no se visualiza, a ver, la ansiedad y el estrés de alto rendimiento por ejemplo es con una persona a nivel social es bien vista, por ejemplo tiene muchos trabajos y decís wow, que bien que logró esto, esto, esto y esto, a qué costo, o sea, donde está su espacio personal, donde está el disfrute, cuando ya hay un alto rendimiento pero aún así hacer las cosas puede parecer ansia de esa persona

Investigador/a: Crees que fue normal el sentirse vacío después de la pandemia?

Psicóloga: Sí, he escuchado eso de varios pacientes. Creo que lo que lo llevó a replantearse a muchos sus metas, porque ¿qué pasa? Cuando pasó la pandemia nadie lo tenía en sus planes, ¿no? Fue un día para el otro 15 días, y esos 15 días terminaron siendo mucho más tiempo. Entonces, cuando se alteran esas metas, uno se encuentra también en un escenario donde ve que el control no lo tiene. en estos pensamientos muchas veces al no tener el control de lo que nos pasaba era hacia donde voy y replantear todo y tener que reorganizar porque lo que uno pensaba que iba a estar en ese año, tener que posponerlo y poder mantener eso y no agarrándola con uno mismo y noté que muchas personas, el primer recurso que tienen es agarrarlo con uno mismo.

Investigador/a: Entiendo. Después, ¿cómo te impactó a vos la pandemia a nivel personal y también como profesional? Ya hablamos de este lado personal.

Psicóloga: a nivel personal, a mí me impactó ya en marzo del 2020, justo el 6 de marzo me casé así que me impactó porque me quedé sin luna de miel pero bueno, eso pasó porque iba a ser a finales de marzo por eso digo, todos los planes se fueron alterando y quedamos en casa con mi marido y mi hijo así que por suerte la pudimos llevar bien él estaba terminando el jardín en ese momento tuvo esta modalidad híbrida donde tenía que hacer zooms teniendo 5 años y sostenerlos tenía a veces 2 o 3 zooms por día así que era bastante el hecho de



que haces quieto frente a una pantalla después también cada uno adaptarnos a nuestras modalidades virtuales de trabajo yo con sesiones, bueno el papá también trabaja en todos los de áreas de internet de otro paño, por día bueno pero sí, nos afectó en el sentido de la reorganización familiar, pero pudimos pasar mucho tiempo juntos cosa de que lo vino bien.

Investigador/a: Okey. ¿De qué quieres hablar puntualmente?

Psicóloga: Bueno, por ejemplo, esto de que los pacientes o las personas en sí, que tal vez tienen duda de arrancar un tratamiento, lo vean como una posibilidad de trabajar en sí mismos para estar mejor y no en que estén mal, porque muchas veces lo visualizan como algo negativo ir a terapia. Y estaría bueno que empiecen a visualizarlo como algo positivo, que es un espacio que les suma a ellos mismos y que no es lo mismo hablar con un amigo o con un familiar, porque también lo ven así como diciendo "van a terapia porque no tienen amigos". No, pero un amigo no te va a decir lo mismo que una persona que estudió y se especializó en el área de salud mental. Eso después, me gustaría hablar mucho de la parte que son la detección de conductas, porque muchas veces las personas ven que como que no tienen nada malo. Y como decía, en este alto rendimiento se pasan muchas conductas que son auto lesivas o se asocia la auto lesión a los cortes. Y no es solamente eso, sino que en sí son obviamente conductas graves.

Investigador/a: Mira, justo estamos hablando de eso, ¿Qué formas son de auto lesionarse a sí mismo, además de cortarse?

Psicóloga: Yo le llamo que son conductas masoquistas, porque son con el fin de hacerse daño, ¿no? Sí. De alguna manera. Y esta forma de hacerse daño hay muchas. Una, obviamente, es cortarse. Otra es mediante la alimentación, por ejemplo.

Investigador/a: Sí, te pasa algo malo y no comes.

Psicóloga: Bueno, la culpa es una emoción y la emoción también estaría muy buena para uno, que cuando nosotros decimos culpa, generalmente viene por pensamientos que no son nuestros, con no cumplir con determinados pensamientos que se nos fueron introyectando a lo largo del tiempo. Yo abordé una terapia que se llama cognitivo conductual. Lo que se trabaja son los pensamientos, cómo los pensamientos impactan en una emoción y cómo la emoción termina afectando de alguna manera la conducta. A los pensamientos les llamamos cogniciones y estas cogniciones son desarrolladas y adquiridas a lo largo de nuestra vida, pero no vienen por sí solas. Alguien nos dijo que de repente para sentirnos bien tenemos que tener, por ejemplo, no sé, un determinado éxito y ese éxito tiene una definición personal, pero muchas veces se basa en nuestro contexto, en estos pensamientos que nos fueron introduciendo. Por ejemplo, que el éxito se logra en una carrera o teniendo una familia o mediante lo material, dependiendo la familia va a ser. Y cuando uno siente que no llega a cumplir con determinados criterios, siente culpa. Pero esa culpa es nuestra o de los objetivos que nos fueron imponiendo de a poco.

Entonces, ahí, cuando se pueden ir detectando estos pensamientos y en cómo nos afecta, lo que nosotros hablamos es de poder trabajar dentro de estos pensamientos y resignificarlos, cambiar la perspectiva.

Entrevista a la Psicóloga Laura Mesa

Investigador/a: ¿Cómo se llama?.

Psicóloga: Soy la licenciada Laura Mesa.

Investigador/a: ¿Hace cuanto ejerce esta profesión?.

Psicóloga: Hace aproximadamente 7 años que ejerzo en consultorio privado.

Investigador/a: ¿Para usted qué es la salud mental?.

Psicóloga: La salud mental es una parte importante de todos los seres humanos forma parte de la integridad ya que somos seres psicosociales y esto es una parte fundamental en el ser humano y hoy por hoy se le da más importancia en mas lugares donde antes se pensaba que importaba más lo físico como en el deporte.hoy por suerte ya tenemos psicología especializada en el deporte por que sabemos que el estado anímico es el 50% del rendimiento del deportista y en otros ámbitos también.

Investigador/a:¿Qué cree que pasó con la salud mental durante y después de la pandemia?.

Psicóloga: Durante la pandemia lamentablemente no había tanto acceso a la salud mental ya que al no poder ir por ejemplo a los hospitales por lo menos al comienzo,luego ya hubo más acceso a través de la virtualidad la cual se nos habilitó en la segunda semana,pero no todos los pacientes se animaban o no tenían el espacio físico como para tener una sesión en comodidad o en privacidad ya que compartir casa con su familia no tenían la seguridad como para abrirse y muchos se dejaron de atender si no eran urgencias.

Posterior a la pandemia los casos brotaron por ese encierro ya que al estar con su familia o personas cercanas hubo muchos casos de violencia familiar ya que no es lo mismo ver a los miembros de la familia solo una parte del día a verlos todo el día,donde se visualizaron los problemas que antes no se visualizaban por que cada uno tenía su trabajo o sus actividades por fuera y no se veían tanto hubo muchos casos de ansiedad sobre todo en los adolescentes ya que estos no podían ver a sus amigos o por problemas de adicciones o económicos en su familia.

Investigador/a: Como usted dijo ¿hubo un aumento de casos después de la pandemia?.

Psicóloga: Sí, muchos chicos exigieron una consulta ya que se sentían vacíos,tristes,que no podían socializar.

Empezaron a surgir muchos casos de “amistades” que duraban muy poco ya que los lazos no son tan fuertes como antes por que si surge algún problema ya dejan de ser amigos y cuentan todas las cosas que se contaron y hablan mal del otro y otras cosas que hacen mal y no crean un grupo de convivencia.

Investigador/a: En algunos de esos casos noto un aumento de fobia o un miedo, algo así.

Psicóloga: No fobia no, si me parece que lo social está muy difícil hay mucha inseguridad como ejemplo nos limita mucho y limita a los jóvenes. Por ejemplo, reunirse en una plaza a tomar unos mates antes era mucho más fácil, más habitual. Hoy no le permite ósea a cierta edad salir solo o juntarse en la plaza, los padres muchos miedos lógicos porque la inseguridad, por que hay mucha droga, porque hay violencia, entonces creo que lo social está más difícil yo no he visto como que haya aumentado caso de fobia, fobia social o miedo, si hay mucho ataque de pánico, pero eso viene más por una cuestión de miedo, e inseguridades propias de mucha auto exigencia de no tolerar la frustración la frustración como una mala crítica la gente o los jóvenes piensa que frustrarse está mal, "uh me frustre entonces me puse mal" no frustrarse esta bien lo que hay que hacer es tolerar la frustración es ver lo que hago con eso que me salió mal o no pude, cómo con qué herramientas cambio la idea o voy por otro lado o modifíco están haciendo, tolerar la frustración y utilizar herramientas para poder hacer algo diferente.

Investigador/a: Para usted las redes sociales influenciaron un poco en los casos aumentó después de la pandemia, ósea si hubo un tipo de aumento en trastorno alimenticio de no tener seguridad en su cuerpo.

Psicóloga: Sí hubo, las redes sociales tuvieron muchas más posición, muchas más importancia en la vida de las personas a partir de la pandemia lo que nadie quedó encuentro de las redes sociales, todos abocamos mucho en redes sociales a subir contenido a buscar contenido y la verdad que las redes sociales tiene un montón de cosas buena y un montón de cosas que no son tan buena o que son falsa, centramos ahí ciento de planes alimentario por ejemplo, y cuál es el mejor, y el mejor es vas a un profesional y que individualmente ve cuál es tu necesidad no, y si vamos a redes sociales tenemos un montón de planes alimentario como si todos sirviera para todos, sin ver la individual de cada uno, entonces si el auto imagen hay un todo una tendencia de que la imagen tiene que ser muy hegemónica, muy éste no sé si modelo, pero lindo, lo vistoso y los demás queda por fuera, las inseguridades propias, la autoestima eso, todo eso si porque influencia negativamente, no los comentarios malos, comentarios negativos de la gente, que a través de creerse anónimo en un comentario de Twitter o algo, pero lastima igual.

Investigador/a: Para finalizar, si nos puede dar unos tips clave que consideres necesidad para mejorar la salud mental, ¿cuál sería?

Psicóloga: Para mejor como así general la salud mental, yo creo que es muy importante trata de ser consciente de las emociones propias de conocer la



emociones de poder conocerla, es decir, si estoy triste, porque estoy triste tratar de buscar ese que me lleva sentirme un poco triste si hay razón, si hay motivos, si no lo hay, si estoy contento disfrutar de que estar contento y reconocerlo y valorar si pase un buen día o un pase una buena juntada, las emociones reconocerlas es fundamente importante dedicar tiempo a las cosas que les gusten, hobbies, deporte, juntada, es muy importante en la adolescencia, los amigos son muy importantes, valorarlos y cuidarlos y no pensar que son descartables, y el acompañamiento de los adultos confiar en los adultos de referencia y no creer que los amigos son los únicos que me pueden ayudar, sí, porque hay cuestiones que exceden a la edad adolescente, si o si necesitan una mirada adulta, ya sea familia, ya sea un docente, ya sea una amiga de mi mamá, un amigo de mi papá, que me pueda escuchar, que me pueda entender y que pueda darme una ayuda adulta si, porque yo lo que escucho mucho es por ejemplo mi amiga esta muy mal, se siente muy mal, estuvimos toda la noche hablando, se cortó o tiene pensamiento feo, yo no sé que hacer y no porque vos tenes la misma edad que tu amiga o que tu amigo, si entonces en esos casos hay que recurrir a un adulto que pueda buscar una ayuda profesional que pueda intervenir, si eso general y después van el caso por caso de cada uno, y nadie tiene la misma historia ni la misma dolencia ni el mismo ni la misma vivencia que el otro aunque sean hermanos son diferentes en cada persona es diferente.

Investigador/a: Muchísimas gracias por esta entrevista y nada eso.

Psicóloga: Chicos me alegro un montón que nada que tengan un proyecto importante de prevención y de ayuda para ustedes mismos y para sus compañeros

Breve charla con la Psicóloga Luz Zaragoza

Investigador: ¿Las únicas autolesiones que existen son las físicas? ¿El sentimiento de culpa o el hecho de procrastinar pueden ser una forma de auto lastimarnos?

licenciado: ¡Qué buena pregunta! No creo que se denomine como una autolesión esto último que mencionas, pero quizás todas esas emociones y pensamientos negativos automáticos pueden ser factores que llevan a una autolesión.



Bibliografía

- (<https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones/que-es>)
- (<https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>)
- (<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>)
- (<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>)
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- (<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26657-175977/texto>)
- https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/opsa_salud_mental_poblacion_argentina_2022.pdf
- <https://viapais.com.ar/salud/suicidios-el-ranking-de-cada-provincia-segun-los-casos-en-argentina/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/adicciones#:~:text=Las%20adicciones%20son%20un%20trastorno.que%20se%20abandona%20el%20consumo.>
- <https://concepto.de/problemas-economicos/#:~:text=Se%20entiende%20por%20problemas%20econ%C3%B3micos.las%20naciones%2C%20organizaciones%20y%20personas.>
- <https://positivementaltraining.es/que-es-el-miedo-segun-la-psicologia/#:~:text=El%20miedo%20es%20una%20emoci%C3%B3n,evitar%20situaciones%20que%20consideramos%20amenazantes.>
- <https://www.un.org/es/coronavirus/what-is-domestic-abuse#:~:text=El%20maltrato%20en%20el%20hogar%20se%20suele%20manifestar%20como%20un.%2C%20f%C3%ADsico%20econ%C3%B3mico%20o%20sexual.>
- https://www.sanidad.gob.es/ca/ciudadanos/violencia/docs/VIOLENCIA_DOMESTICA.pdf
- <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/como-superar-el-sentimiento-de-soledad#:~:text=La%20soledad%20emocional%20es%20un.la%20inseguridad%2C%20sensaci%C3%B3n%20de%20vac%C3%ADo%E2%80%A6>

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razon? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	es saber las herramientas para mejorar a nivel mental, sin salud mental los otros aspectos de nuestra vida no van a funcionar del todo bien.	3	siento que si es importante, me pasa que aveces estoy bien en otros aspectos pero si mi cabeza no está bien termina influenciando negativamente en esos aspectos. ej: si estoy bien con un grupo de personas y mi mente no está bien termino alejándome por pensamientos "negativos" sobre mi misma	Si	No	para ellos si estás bien a nivel material (si no te falta nada -casa, ropa, comida-) no hay razón para estar mal	Si	mis amigas me incentivan a seguir adelante	Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Para mi la salud mental es estar en coherencia con tu mente, cuerpo, alma, pensamientos y emociones	4	Es muy importante para todos, ya que rige nuestro día a día	Si	Si	Ya que yo, mi familia y amigas me acompaña y me escucha	Si	Familia y amigas	Si	Si	Arte, yoga, meditación, hockey, música
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	Para mi es lo que nos impulsa a mejorar día a día	5	Es importante para disfrutar la vida de manera satisfactoria con nuestros seres queridos	No	Si	Por que siempre me motiva a dar lo mejor de mi	Si	Mis seres queridos	Si	Si	Pasar tiempo con las personas que quiero y me hacen sentir seguro de mi mismo
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	el poder estar estable mentalmente	4	si, por que puedes tener mejores relaciones Sociales, la relación con uno mismo. Aprender a relacionarte de un forma más sana con los demás y lograr que tu entorno también sea más sano	Si	Si		Si	mi psicóloga y amigos	Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	Para mi La salud mental es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual, las relaciones para alcanzar un bienestar y una buena calidad de vida.	3	Si creo que la salud mental es importante, por que sin ella es imposible crear conexiones sanas, amor propio y estabilidad en general etc.	Si	No	Mi familia, es muy tóxica siempre pelean y no es un ambiente sano, sumale que soy neuro divergente parece peor	Si	Mis amigos en general	Si	Si	Pintar, las manualidades en general y escuchar música
menor de 18 años	Masculino	Ezeiza	Ni idea	6	La salud mental es súper importante porque nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. Además, nos permite enfrentar los desafíos de la vida de manera más positiva	Si	Si		Si	Amigos cercanos	No	Si	Escuchar música
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	Es aquello que va más haya del bienestar físico y se relaciona con lo que sentimos a nivel mental, emocional y como lo sentimos	8	Si es importante, porque no es lo mismo sentirte bien con vos mismo a sentirte mal ya que eso también influye en tus acciones del día a día y en las personas que te rodean	Si	Si	Me ayudó a darme cuenta de que personas valen la pena y que personas afectan a mi bienestar emocional	Si	Amigos y familia además de mi mismo	Si	Si	Leer o dibujar
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Estabilidad	1	Si, ya que depende de como te sientas	Si	No	No lo voy a decir	No	Nadie, porque me siento muy culpable si me desahogo o pido ayuda a alguien	Si	Si	Escuchar música y jugar basket
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	la salud mental es el bienestar de una persona para estar bien y desarrollarse en su entorno	10	la salud mental es importante porque si no estas bien psicologicamente no puedes estarlo fisicamente tampoco	Si	Si		Si	mi familia	Si	Si	dormir, escuchar musica o salir con amigos

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razon? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	El estado en el que uno se encuentra mentalmente. Refiere a la estabilidad (o falta de ella) propia con la que uno vive en el día a día.		5 Es importante para poder participar en actividades cotidianas. Estar sano mentalmente habilita todo el resto de cosas posibles. Sin una mente sana, no existe un cuerpo sano.	Si	Si	Tengo amigos que me apoyan, juego deportes, tomo aire y sol, no me encierro tanto en mí misma.	Si		Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los malos momentos de la vida		5 Si ,es tan importante como la salud física, porque todos merecen estar bien emocionalmente	Si	Si		Si	Amigos , madre ,etc	Si	Si	Gimnasio
menor de 18 años	Prefiero no decirlo	Alrededores	Algo muy importante para la vida		5 Si , xq controla tu animo y algunas responsabilidades	Si	No		No		Si	No	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	estado que puede tener una persona que nos habla sobre sus conductas, lo que piensa, lo que cree o lo que incluso le podría afectar en su vida. Un ejemplo podría ser un trastorno como la esquizofrenia, la depresión o estados que puedan afectar a una persona durante años por tales motivos que tal vez desarrolló siendo pequeño y eso lo llevó a ser alguien tan autodestructivo para sí mismo o el entorno.		6 si, nos permite conocer más a lo que puede pensar una persona y el cómo en casa mente un mismo trauma o situación se lo pueden tomar de forma diferente, haciendo que a lo largo de sus vidas generen diferentes respuestas a aquello que los marcó de por vida o incluso si no tienen una "marca" cómo tal puede ayudar a reconocer patrones o cosas que afecten a esa persona.	Si	No		No		No	Si	leer, escuchar música, bañarme con agua caliente mientras pienso, ver series, maquillarme o a veces puedo llegar a los golpes propios pero no sé si cuenta cómo ayuda
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	el pilar de una persona		8 si, creo que si. si alguien no tiene salud mental no puede estar entre otras personas	Si	Si		Si	mi novio o mi mejor amiga	Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Algo importante de lo que poco se habla		3 Si, porque si no estamos bien mentalmente el cuerpo pide ayuda	Si	Si		Si		Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Como se siente nuestra mente		3 Porque influye en lo q hagamos y sintámoslos	Si	Si	porque me siento a salvo	Si	Psicóloga y familiares	Si	No	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	El estado de bienestar de una persona		10 Si, por qué la salud mental afecta a una persona en todo ámbito, y al no tratar con esta la persona puede recaer negativamente.	Si	No	En la pandemia me sentía mejor conmigo misma, pero por cosas que sucedieron con el tiempo deje de sentirme así.	No		Si	Si	Ver streams , escuchar música o volver a ver series/películas que me gusten mucho.
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	el bienestar con uno mismo y con el ambiente en el que se encuentra		8 en mi opinión la salud mental es algo básico que necesitan las personas para desarrollarse lo mejor posible,	Si	Si		Si		Si	No	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	es mi estado de bienestar mental, que se desarrolla bajo el estrés de los problemas, pero también ayuda en el desarrollo de mi persona en el día a día, ya sea en el aprendizaje/escuela, trabajo, o un deporte que me guste y me ayuda a mejorar para siempre poder enfrentar la vida		6 Sí, es muy importante porque dependemos de ella en el ámbito de que si no fuera por ella no podríamos tomar decisiones con base a nuestro bienestar	Si	Si		Si		Si	Si	Voleibol, basquet, fútbol y tocar música

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razón? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	La salud mental para mí es cuando nuestra mente tiene paz y estabilidad, es decir que no está dañada. Pero aún así este tema abarca la estabilidad e inestabilidad y es importante que se hable muchísimo de este tema así poder prevenir la inestabilidad y la soledad que muchas personas pueden tener.		1 Porque si	Si	No	Por muchas cuestiones en sí, pero tiendo a pensar que yo me ocasiono el mal por sentir todo de una manera muy intensa	Si	Mi mamá, mi novio, mis amigos y mi psicóloga, pero el problema es que no sé pedirles ayuda	No	No	
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	Lo que no tengo. Pero en si, es encontrar un equilibrio con las emociones		7 La salud mental es importante ya que, basicamente tu mente controla todo	Si	No	Es muy dependiendo del día, pero no me suelo sentir escuchada	Si	Mis amigos	Si	Si	Danza
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	El bien estar de una persona		1 Si	Si	No		Si	Mi novio	Si	Si	Estar con mi novio
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Es el bienestar principal de una persona para estar bien		5 Es importante ya que es la principal herramienta del estar bien	Si	Si		No	Mis amigas y mi mamá e papá	Si	Si	
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	Es el estado de bien en el que se encuentra la mente		8 Si, porque ayuda a determinar si alguien esta bien o mal mentalmente	Si	Si	No	Si	Gente especial para mi	Si	Si	Dibujar
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	el bien o mal estar de alguien		5 porq es algo fundamental saber, ya sea q es estés bien o estés mal	Si	Si		Si	personas q quiero mucho	Si	No	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	la salud mental para mi es la estabilidad emocional		9 Es importante porque es básicamente nuestra salud de la que se habla que es lo que mas importa, para vivir.	No	No	no sabría ponerlo en palabras, falta de apoyo emocional.	Si	mi psicólogo quizás	Si	Si	cantar bailar pintar dibujar
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	El cuidado psicologico de cada persona		1 Si porque sino nos sentiremos infelices, miserables y no disfrutaremos la vida	No	No	En ese año y este año recientemente fallecieron mis mascotas. Con respecto a la pandemia, no tenia contacto fisico con mis amigas y no me ayudaba nada. Solo estaba en internet y no tenia otra cosa en la que ocuparme así que empecé a obsesionarme con ciertas cosas como mi tca, como no tenia en ese instante otras cosas que ocuparme solo aumente mi enfermedad. A parte de la depresión, cada uno se tenía que enfrentar a ello solos porque no habia nadie de confianza cerca que me brindara ayuda.	Si	Mis amigas. Pero no les digo mucho.	Si	Si	Leer y mirar series doramas animes o películas.
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	La salud mental para mi es el bien estar emocional.		8 Es importante por que puedo enfrentar todo problema en mi vida y desarrollar madures	Si	Si		Si	Mi prometido me ayuda .	Si	Si	Cantar
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Es la salud de nuestros pensamientos o o forma de ver las cosas		6 Si, porque es nuestra estabilidad en general, si no estamos bien, el cuerpo responde, ya sea enfermandonos, etc	Si	No	A veces me hacen sentir menos en varias cosas, me hacen sentir insegura, dudar de mi, de mi valor etc, juzgan mis pensamientos, demás.	Si	Mis hermanas	Si	Si	Cómo cantar, escribir, escuchar música (es mi favorita, la uso seguido para salir del mundo por así decirlo)

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razon? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	para mí, la salud mental es el balance de nuestras emociones.	10	si, para mí es importante la salud mental, ya que si no estamos bien emocionalmente y mentalmente se pueden hacer y tomar decisiones terribles.	Si	Si		Si		Si	Si	hacer cosas que me llenen el alma por lo general, mirar videos graciosos de YouTube:)
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Para mi es una clase de bienestar de tu mente, y dependiendo de este bienestar uno va a poder o no afrontar diferentes situaciones frustrantes, estresantes, etc.	8	Absolutamente. Al igual que la salud física, la salud mental va a definir tu rendimiento diario y como ves las cosas.	Si	Si		Si	Mi familia y, de ser necesario, psicólogos	No	Si	El arte en general
menor de 18 años	Masculino	Ezeiza	El bienestar y equilibrio psicológico de una persona supongo	2	Creo que si la verdad la ando necesitando :,-) Porque nose creo que es necesaria para soportar el día a día.	Si	No	Eeeee sin comentarios (family issues)	Si	Gente en quien confio	Si	Si	Listen music Read
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	es estar bien contigo mismo en muchos aspectos y es algo que esta desde q nacemos y carga con las vivencias de nuestra vida que la van marcando	1	si, pq si no estamos bien psicológicamente lo va a ir mal en todos los otros aspectos de la vida	No	No	jesus (ayuda)	Si	amigos, mi prima y noah	Si	Si	las típicas, que grande charly garcia (escribir, escuchar música, dibujar los sims)
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	la salud mental, para mí, es el estado psicológico en el que estamos.	4	Es importantísima y debería recibir la misma prioridad de cuidado como la salud física por que nuestra vida también gira en torno a nuestra salud mental	No	Si	El entorno tiene mucho que ver; si las personas con las q convivimos son limpias, sucias, organizadas, tranquilas, violentas, etc va a influenciar mucho en el bienestar de uno mismo	Si	psicóloga y mamá	Si	Si	el dibujo, escribir y la música (tocarla y escucharla)
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	Lo más importante para poder llevar una vida plena	3	Si, al igual que la física	Si	No		Si		Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	es el estado en el que se encuentra una persona	8	si, por que permite que las personas enfrenten momentos de tristeza, stres, asiedad, que te rompan el corazon, etc	Si	Si		Si	la psicóloga, mi mamá, mis amigos, mi pareja	No	Si	hockey☐
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	es lo más importante que tiene una persona. la salud es importante en sí, pero más la mental, si la cabeza no funciona, no funciona nada. la gente invisibiliza/ba eso.	5	sí lo es, porque todo el mundo necesita estar bien con uno mismo y con los demás para vivir tranquilxs (sin obviar factores importantes que te ayudan a eso), pero la estabilidad emocional y el bienestar mental siempre fueron súper importantes. no se ve ni se cree porque generaciones pasadas casi siempre invisibilizaron estos temas a la hora de hablarlos, pero no tendría porqué ser así. hoy en día sí se conoce mucho más, pero sigue habiendo desinformación a la hora de tratarlos.	Si	No	muchos problemas familiares, problemas conmigo misma, etc., hacen que una no siempre esté bien. e intento siempre sobrellevar esas cosas, pero intentarlo también me agota. digamos que sí estoy bien, pero no tan bien, y las razones son siempre extensas. cada uno tiene su historia.	Si	mis amistades más que nada son las q siempre están cuando lo necesito y cuando no, puedo sola y conmigo misma, pero más que ellos o yo, no, porque mi familia invisibiliza mucho el "estar triste", entonces con ellos siempre sé que no puedo ni contar.	Si	Si	escribir o leer me ayuda. siempre que tengo algún problema, intento desahogarme escribiéndolo. hago poemas más que nada y así intento ayudarme :)))
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	La salud mental es un estado en donde podemos controlar nuestros pensamientos para que no nos afecten gravemente en nuestros momentos de estrés y tristeza.	9	Si, porque es parte del bienestar total de todos nosotros y es esencial mantener un estado mental saludable para un buen control emocional, lo que al final también nos mantiene sanos físicamente.	Si	Si	Porque agradezco tener a quien me contenga y apoye en todo momento. Además busco practicar nuevas formas de cuidar mi bienestar y el de otros constantemente	Si	Familia y amigos	Si	Si	Meditación, deporte y lectura.

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razon? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobbie que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	La salud mental es una parte importantísima de una persona, es el sistema por el cual funcionamos, nos medimos, actuamos, vivimos e interpretamos nuestro alrededor	3	Si, creo que es importante porque por medio de ella actuamos e interpretamos nuestro entorno correctamente, por ejemplo con un estado un poco mas deteriorado podemos frustrarnos mas facilmente, actuar mal, tratar mal a las personas de nuestro entorno, tener malos habitos o tener distintas dificultades	Si	Si	Porque al final la gente que te rodea te vuelve de una u otra forma, uno se adapta a su entorno y si estas en una mala situacion el entorno influye mucho en como vayas a sobrellevarla	Si	En general tengo varios amigos pero si me preguntas cuales están ahí para escucharme, aconsejarme y apoyarme diria que solo son unas 3 o 4 personas	No	Si	Dibujar, jugar algo, ver algun video o hacer ejercicio
menor de 18 años	No binaria, transfemenina	Alrededores	El bienestar psíquico	3	Si, sin ella no hay salud fisica ni bienestar en general	Si	No		Si	Amistades que sufren de los mismos problemas	Si	No	
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	La forma en que percibes/relacionas con equilibrio el mundo, a ti mismo, y a la humanidad	3	Si, porque nos lleva a conocernos a nosotros mismos, saber cuáles son nuestros límites, nuestras debilidades y fortalezas	Si	No		No		Si	Si	Crochet, arte, y la repostería.
menor de 18 años	varón trans	Alrededores	la salud mental es la estabilidad del cerebro y persona para procesar sucesos o cosas de la vida cotidiana.,	4	es importante para cada persona, ya que una buena salud mental hace que la misma pueda proseguir y progresar mental mente y tambien aplica para su entorno, aparte de que aporta a su felicidad, atención, rendimiento y motivaciones varias	Si	No	no cuento con la confianza suficiente para confiar mi palabra y emociomes a mis adiltos cercanos, aparte de que no tengo amigos	Si	mi psicóloga	Si	Si	dibujar, caminar, dormir
menor de 18 años	Prefiero no decirlo	Alrededores	Bienestar Emocional y psicológico que ayuda a manejar las emociones, y acciones para el bien intrapersonal y el desenvolver a nivel social	5	Si, porque al no tener afecta rotundamente el "como somos y/o como actuamos", al no tenerla causa dolor, estrés y demás problemas.	Si	Si		Si	Mi familia, mis amigos y mi psicóloga	No	Si	Dibujar
menor de 18 años	Bi género (chico/chica)	Alrededores	Creo que de unos 13/14 años	2	Es importante porque el no ser atendido correctamente puede causar daños a largo plazo y de gravedad en uno mismo	Si	No	Porque no es importante para ellos, para ellos es la nada	No		No	No	
menor de 18 años	no binario (afab)	Alrededores	Funcionar correctamente a nivel psicológico	7	Si, no tener una buena salud mental impide disfrutar o llevar a cabo acciones simples	Si	No		Si		Si	Si	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	Para mi es un estado de bienestar mental, el cual permite a las personas enfrentar momentos, desarrollarse en actividades y mas	8	Si, lo es, por que si no tenemos esa tal salud mental no podríamos expresarnos y/o reflejarnos como queremos y haríamos cualquier cosa, nuestros ánimos estarían en decadencia y no se podría vivir en paz	Si	No		Si	Mi mamá y mi novio	No	Si	Taekwondo
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida	5	Si, porque si no entras en deprecion	Si	No		Si	Amigos y pareja	Si	Si	Deporte, caminar, leer, dibujar, jugar una que otra cosa
menor de 18 años	Masculino	Ezeiza	Darle atención a tu salud psicológica	7	Si, porque es importante tener buena salud psicológica	Si	Si		Si		Si	Si	Deporte y música
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	la estabilidad emocional	3	si pq sino vivis r mal	Si	Si		Si		No	No	

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razon? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	La salud mental es el bienestar psicológico donde se mantiene una determinada estabilidad emocional y adaptabilidad a las adversidades de la vida		8 Si, porque tiene un gran impacto en la forma q llevamos nuestros días, es de igual o mayor importancia que la física, ya que la primera puede tener efectos en la segunda.	Si	No	Hay muchas personas en mi entorno que ayudan mucho y muchas otras que no, la realidad es que ir al colegio todos los días, que se me hace un espacio muy ruidoso, cuando estoy pasando por un periodo de estrés, no me ayuda para nada, por otro lado mi casa es un ambiente especial por así decirlo	Si	mis amigos y mi profesora de history	Si	Si	escribir
menor de 18 años	Masculino	Ezeiza	para mi la salud mental es aquella la cual no le damos mucha pelota pero es vital para la vida laboral y cotidiana de cada uno de nosotros, puesto a que si no se le presta la suficiente atencion comi hace la mayoría podíamos decaer en enfermedades como ansiedad,depression, entre otras.		6 si, demasiado.Porque sin salud mental no podríamos desarrollar en nuestras tareas habituales	Si	Si		No		Si	No	
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	el estado emocional en el que te encontras		7 si muy, porque afecta todo tu ambiente y cómo vivis las cosas	Si	Si		Si		Si	Si	
menor de 18 años	Masculino	Ezeiza	Una parte muy importante de mantener. sana y estable en una persona		9 Si. por que es fundamental para el bienestar de una persona	Si	Si		No		Si	Si	
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	Algo que todos necesitamos para sentirnos bien con nuestro entorno		4 Si. es necesaria para un mejor estilo de vida	Si	No	Asuntos personales	Si	Amigos	Si	Si	Dibujo, música, cocina o algo que me mantenga distraído
menor de 18 años	Femenino	Alrededores	El bien estar con uno mismo, la seguridad y la confianza de uno		2 Es importante porque muchas veces llega haber suicidios por falta de esta. Los adolescentes somos personas que estan en una etapa de desarrollo donde generamos muchisimas emociones. Y los adultos combaten con muchas consecuencias de su vida, y muchas veces no logran seguir intentando tener una buena vida. La salud mental es importante para que las personas seamos estables. Y no tenemos problemas como violencia, inseguridad, depresión, ataques de panico. Etc.	Si	No	Muchas veces las actitudes de mi familia. Me hace querer tirar todo a la basura, o irme y no volverlos a ver	Si	Tengo a mi prima, y una mejor amiga. Siempre están apoyandome en todo lo que me pasa. Aunque no deberían	Si	Si	La escritura, la pintura o bailar
menor de 18 años	Masculino	Alrededores	Una parte importante de la salud en el ser humano		5 Si. Múltiples estudios y también por experiencia propia han mostrado que la salud mental es esencial para el humano, incluso a nivel físico; pues el estrés y la ansiedad pueden causar graves daños a los órganos y al cuerpo en general.	Si	Si		Si	Mis padres y mis amigos	Si	Si	Dibujo
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	es estar bn mentalmente?		3 si, porq es lo q nos mantiene vivos y con ánimos de progresar	Si	Si		Si	familia	Si	Si	el gym

¿Cual es tu edad? (actualmente)	¿Cual es tu género?	¿De Dónde sos?	¿Qué es la salud mental para vos?	Del 1 al 10 ¿Cómo te sentiste durante la Pandemia y el aislamiento?	¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?	Al día de hoy, ¿Crees que tu bienestar emocional cambio en relación al periodo de confinamiento?	¿Tu entorno ayuda a tu bienestar diario?	¿Nos quieres decir por cual razon? (no es obligatoria)	¿Tenes algún apoyo con el que puedas contar en tus momentos de recaída?	¿Quienes? (no es obligatoria)	En momentos de tristeza ¿Logras identificar que factores te llevan a sentirte así?	¿Tenes algún interés o hobby que pueda ayudarte emocionalmente?	¿Cuales? (no es obligatoria)
menor de 18 años	Femenino	Ezeiza	Es nuestro bien estar emocionado y psicólogo	4	Creo que es importante para poder desarrollarnos como personas	Si	Si		No		Sí	No	