



**Significados Que Tienen Los y Las Jóvenes Frente al Autocuidado  
En el Marco del Aislamiento Por Covid-19**

**Nicolás Plata Rodríguez**

10241719497

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Psicología.

Bogotá, Colombia

2021

**Significados Que Tienen Los y Las Jóvenes Frente al Autocuidado  
En el Marco del Aislamiento Por Covid-19**

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
Psicólogo

Director (a):  
Psc. Ph.D Yanine González Gómez

Línea de Investigación: investigación Resiliencia y contextos  
psicosociales

Grupo de Investigación: Esperanza y vida

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Psicología.

Bogotá, Colombia

2021

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

El trabajo de grado titulado Significados Que Tienen Los y

Las Jóvenes Frente al Autocuidado

En el Marco del Aislamiento Por Covid-19,

Cumple con los requisitos para optar

Al título de Psicólogo

---

Firma del Tutor

---

Firma Jurado

---

Firma Jurado

Bogotá, 26 Noviembre del 2021.

## Tabla de Contenido

<b>Resumen.....</b>	<b>6</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>7</b>
<b>Planteamiento del problema.....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>14</b>
<i>Objetivo general.....</i>	<i>14</i>
<i>Objetivos específicos.....</i>	<i>14</i>
<b>Justificación.....</b>	<b>15</b>
<b>Marco teórico.....</b>	<b>19</b>
<b>1.1 PSICOLOGÍA SOCIAL.....</b>	<b>20</b>
<b>1.2 SIGNIFICADOS.....</b>	<b>21</b>
<i>1.2.1 El lenguaje (Experiencias).....</i>	<i>22</i>
<i>1.2.2 El sentido (Comprensión).....</i>	<i>23</i>
<i>1.2.3 Las acciones, Los suplementos y Complementos (Aprendizaje).....</i>	<i>23</i>
<b>1.3 JUVENTUD.....</b>	<b>25</b>
<i>1.3.1 La juventud desde una perspectiva psicológica.....</i>	<i>25</i>
<i>1.3.2 La Juventud desde la perspectiva sociológica.....</i>	<i>27</i>
<i>1.3.2.1Procesos biológicos.....</i>	<i>28</i>
<i>1.3.2.2Proceso social.....</i>	<i>28</i>
<b>1.4 SALUD.....</b>	<b>30</b>
<i>1.4.1 Salud física.....</i>	<i>31</i>
<i>1.4.2 Salud mental.....</i>	<i>31</i>
<i>1.5.43 Salud social.....</i>	<i>32</i>
<b>1.5 AUTOCUIDADO.....</b>	<b>32</b>
<i>1.5.1 Autocuidado emocional.....</i>	<i>33</i>
<i>1.5.2 Autocuidado físico.....</i>	<i>33</i>
<i>1.5.3 Autocuidado intelectual.....</i>	<i>34</i>
<i>1.5.4 Autocuidado espiritual.....</i>	<i>34</i>

1.5.5 Autocuidado social.....	34
<b>2.1 Diseño Metodológico.....</b>	<b>34</b>
2.1.2 Alcance.....	35
2.1.3 Tipo de investigación.....	35
2.1.4 Técnica.....	36
2.1.5 Fuente de información.....	36
<b>Procedimiento.....</b>	<b>36</b>
<b>Procedimiento de aplicación.....</b>	<b>37</b>
Consentimiento informado.....	37
<b>Proceso de análisis.....</b>	<b>38</b>
<b>Entrevista.....</b>	<b>38</b>
<b>Análisis de resultado.....</b>	<b>40</b>
Salud Física.....	40
Matriz de salud física.....	40
Salud mental.....	55
Matriz de salud mental.....	55
Salud social.....	70
Matriz de salud social.....	70
<b>Conclusiones.....</b>	<b>76</b>
Salud Física.....	76
Salud mental.....	77
Salud social.....	78
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>79</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>80</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>87</b>
Anexo 1.....	87
Anexo 2.....	110
Anexo 3.....	126
Anexo 4.....	137

Anexo 5.....	144
Anexo 6.....	144

### Resumen

En este trabajo de investigación se indago sobre los significados que construyen los jóvenes frente al autocuidado adquiridos a lo largo de su vida y puestos en práctica en el marco de la pandemia. Se indago por lo tanto sobre los cuidados físicos, mentales y sociales, mediante una entrevista semiestructurada, ya que este tipo de entrevistas cuentan con preguntas fijas orientadoras, pero los participantes son libres de elegir su respuesta, es decir que preguntas abiertas en su mayoría, con el fin de adaptar las respuestas a las preguntas orientadoras de la investigación, gracias a estas preguntas centradas en el aprendizaje que tienen ellos se logra identificar qué la juventud tiene claras las pautas de cuidado físico que la OMS nos brinda, donde logran identificar la mayoría que la OMS describe en sus apariciones, de esta manera los jóvenes identificando estas pautas lograron llevar una cuarentena un poco más amena en cuanto a su salud física, también que los jóvenes en su experiencia a lo largo de su vida logran adquirir pautas para el cuidado de su salud mental, por ende en tiempos de cuarentena tendrán que ser capaces de por lo menos tener un poco bajas las problemáticas derivadas de la salud mental (control de estrés y emociones) y por último que logran comprender el factor que fortalece la salud social, el cual es la buena interacción social, desde la adquisición de conocimiento, mejora en la empatía, el afrontamiento de dificultades desde distintas pautas de visita y la tranquilidad, la empatía y la paz

**Palabras clave:** Juventud, Salud, Significados, Autocuidado, Covid-19

### **Abstract**

This research work seeks to investigate the meanings that young people construct in relation to self-care acquired throughout their lives and put into practice in the context of the pandemic. Therefore, we inquired about the physical, mental and social care, through a semi-structured interview, since this type of interviews have fixed guiding questions, but the participants are free to choose their answer, that is to say, mostly open questions, in order to adapt the answers to the guiding questions of the research, thanks to these questions focused on the learning that they have, it is possible to identify that the youth have clear physical care guidelines that the WHO provides us, where they manage to identify most of the WHO described in their appearances, In this way, by identifying these guidelines, young people were able to have a slightly more pleasant quarantine in terms of their physical health, and also that young people in their experience throughout their lives were able to acquire guidelines for the care of their mental health, Therefore, in times of quarantine they will have to be able to at least have a little lower mental health problems (stress and emotions control) and finally that they manage to understand the factor that strengthens social health, which is the good social interaction, from the acquisition of knowledge, improvement in empathy, coping with difficulties from different patterns of visitation and tranquility, empathy and peace.

**Keywords:** Youth, Health, Meanings, Self-care, Covid-19

### **Introducción**

La pandemia trajo consigo muchas problemáticas en diferentes factores, en primera instancia se hablara de los problemas de orden de salud en la medida que el covid-19 afecta la parte pulmonar, en esta parte afecta mayor mente a las personas de la tercera edad, pero no se tuvo en cuenta los problemas relacionados con salud mental, salud física y salud social en la juventud, tipos de salud de los que habla la OMS factores que se vieron afectados en mayor medida en la población de la juventud, pero esto lo deberíamos indagar más a fondo, donde de estos tipos de salud salen los objetivos del trabajo de investigación, se realizan cinco entrevistas semiestructuradas a jóvenes entre los 20 y 25 años donde desde lo sociológico ya se enmarca como joven en la medida que termino su etapa de desarrollo biológico y es aceptable en lo social y funcional para el mismo, y desde lo psicológico etapa donde se desarrolló lo cognitivo, razonamiento social, teniendo como relevancia los procesos identitarios individuales, colectivos y sociales, los cuales aportan en la comprensión del nosotros mismos, las relaciones interpersonales, las instituciones y costumbres sociales; donde el razonamiento social del adolescente se vincula con el conocimiento, la metodología utilizada en estas entrevistas semiestructuradas busca identificar tres factores fundamentales, entre ellos tenemos identificar las experiencias que frente al cuidado de su salud mental han adelantado los jóvenes en el marco del confinamiento por COVID 19, describir los aprendizajes obtenidos de sus contextos más cercanos frente al cuidado físico ante la presencia de una pandemia y comprender la forma en la que las y los jóvenes gestionan la imposibilidad de interacción social amplia en el confinamiento,

Para lograr indagar sobre estas tres categorías, se crea una entrevista de 18 preguntas abiertas, donde se dividirá en tres categorías (Salud física, Salud mental y Salud social).

Se codificaran estas preguntas para pasar a un análisis más riguroso de los resultados encontrados en la entrevista

Así de esta manera se logró analizar que los jóvenes logran identificar los tipos de autocuidado que nombra la OMS, también logran identificar los factores que afectan su salud física, mental y social, entonces identificando los factores que afectan logran construir pautas de cuidado para mejorar estas afecciones, algo fundamental en lo que se tendría que tener en cuenta en una posible investigación a largo plazo, es en enfocarse en la salud social, en la medida que no conocen muy bien este tema.

### **Planteamiento del problema**

El covid-19 es una enfermedad causada por el coronavirus la cual ocasiona infecciones respiratorias, que pueden influenciar en el organismo un tipo de resfriado hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de oriente medio (MERS) enfermedad respiratoria contagiosa, que algunas veces se transmite a través del contacto cercano con una persona infectada; los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden incluir náuseas, vómitos y diarrea, OMS (2019) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) el cual genera una especie de fiebre muy alta, se genera un dolor de cabeza, una sensación general de incomodidad y mucho dolor en el cuerpo. Departamento de la salud y servicios humanos (2004).

El virus es altamente contagioso, por lo cual, se tomaron algunas medidas de seguridad, las cuales fueron cuarentena obligatoria, distanciamiento social, uso obligatorio del tapabocas y uso de alcohol. El covid-19 apareció el mes de diciembre del año 2019 en Wuhan (China), afectando a muchos países de todo el mundo, entre estos aparecen algunos países del continente Americano como unos de los más afectados; los casos en América Latina activaron las alarmas ya que se elevaron considerablemente, no obstante, en algunos países por el buen manejo dado a las acciones de prevención y atención, se pudieron estabilizar.

En América Latina según Horton (2020) en Brasil se registró más de 4 millones de casos confirmados, ubicándose, como uno de los tres países con más contagios del mundo, por debajo de Estados Unidos y la India y el segundo en número de muertes después de Estados Unidos en número de fallecidos. Otros países como Colombia, Perú, México y Argentina también tuvieron un gran número de contagios ubicándose entre los diez países con más infectados del mundo.

Esto indica que algunos países del continente Americano están entre los diez países más afectados por este virus, no solo ocasionando daño en la salud, sino también perjudicado la economía, ya que en América Latina el impacto negativo se vio desde la caída en la exportación, la fuga de capital, el desplome del turismo, hasta la contracción económica y el desempleo causado por las restricciones que se tuvieron que tomar para controlar los contagios; se dice que lo complicado de esta problemática radica en que es la primera vez que se pasa por todos estos retos de manera simultánea Ríos (2020).

De otro lado, es importante señalar que este virus afecta a personas de todas las edades, pero en cuanto al daño por afecciones respiratorias la población que tiene mayor vulnerabilidad es la de los adultos mayores. Así, en Estados Unidos se reportó que poco más de la mitad de las casi

2.000 personas que requirieron hospitalización por covid-19 tienen menos de 55 años (Urban,2020).

Como comenta Saludata (2021) en Estados Unidos y en Colombia hasta el día de hoy se han reportado 10.000 casos de personas entre los 50 y 80 años (hombres y mujeres) que han fallecido, la mayor tasa de muertos por población hasta el momento por culpa de este virus y casi 1.400 casos activos.

Si bien es cierto que la mayor afectación de COVID-19, se puede encontrar en salud física, es importante centrar la mirada en los aspectos de orden emocional, afectivo y de relaciones sociales; ya que aunadas a la salud física, son aspectos relevantes en la vida de los seres humanos, siendo necesario atenderlos y establecer las problemáticas que se podrían generar a partir de las limitaciones de interacción a causa del confinamiento; en este punto se encuentra que los más afectados son los jóvenes, de acuerdo a lo planteado por la Organización Internacional del Trabajo, (2020).

”El estrés familiar, el aislamiento social, el riesgo de violencia doméstica, la interrupción de la educación y la incertidumbre en torno al futuro son algunos de los canales a través de los cuales la pandemia de la COVID-19 ha tenido un impacto en el desarrollo emocional de los niños y los jóvenes. La mitad de todos los trastornos de la salud mental empiezan a los 14 años, lo que significa que los niños y los jóvenes corren un riesgo particular en la crisis actual” (p.32)

Lo anteriormente planteado se constata con la información que brinda el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses(2020-2021), que señala datos que van desde homicidios y suicidios, hasta violencia interpersonal y violencia familiar en

jóvenes entre los 20 y 24 años, desde el mes de septiembre del año 2020, hasta el mes de febrero del año 2021.

La misma entidad reportó que, para el mes de septiembre del año 2020 hasta febrero del año 2021 en cuanto a los homicidios se observó una tasa de muertes en estas edades de un total de 8.221 jóvenes; frente al suicidio, se identificó que en el mismo lapso 1.267 jóvenes de 20 a 24 años murieron a causa de suicidio.

Frente a las muertes por diferentes tipologías de violencias, se identifica que en la de carácter interpersonal se encontraron 39.272 jóvenes afectados; las muertes por violencia intrafamiliar fueron de 27.295 entre las edades anteriormente señaladas.

Haciendo una comparación de los casos presentados en los meses de marzo a agosto de 2020, se puede observar un aumento notable en los homicidios, en un promedio de 2.796 personas y en los suicidios un promedio de 353 personas; también la violencia interpersonal tuvo un aumento de 8.466 personas afectadas por este factor y la violencia familiar tuvo un aumento de 5.301 personas afectadas entre los 20 y 24 años.

Esto indica que las dificultades en los hogares aumentaron drásticamente en los meses de Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre de 2020 y Enero y Febrero de 2021, colocando una alarma y generando así una notable preocupación sobre la situación de las y los jóvenes con edades entre los 20 y los 24 años

De igual forma, es claro que la mayoría de seres humanos, han dejado de hacer actividades propias de su cotidianidad, pero para los jóvenes el no poder realizar o participar en algunas actividades sociales como podrían ser encuentros deportivos, graduaciones, fiestas o cualquier tipo de actividades que prolonguen una interacción social les provocara algún tipo de malestar, es

natural que por su edad evolutiva su cerebro busque nuevas experiencias que en su momento están siendo limitadas (Salazar.2020).

Según Espada, et al (2020) para autores como Brazendale, et al (2017)

“La retirada de hábitos durante el confinamiento (p. ej., no asistir a clase) y la instauración de otros no saludables (p. ej., sedentarismo, dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas) pueden derivar en problemas físicos, además de ganancia de peso” (p. 110)

Resulta entonces importante señalar, que en ocasiones y dadas las múltiples restricciones a las que se ve enfrentada la población joven en Colombia, las medidas de autocuidado y aislamiento en esta población no son las mejores, generando esto situaciones de riesgo para ellos y para sus familias.

También tener en cuenta el factor de la salud mental donde los jóvenes con edades entre los 13 y 29 años presentan cuadros de ansiedad, depresión y soledad, su percepción hacia el futuro también se ve afectada, (Unicef, s.f); por su parte Massimo Galli (2020) citado por Pacho(2020) en el periódico el PAIS comenta que los jóvenes se consideran seres inmortales ante el virus y se escudan en que este virus afecta en su mayoría a personas de la tercera edad, también nos señala que en la unidad de enfermedades infecciosas del Hospital del Sacco de Milán, según datos de marzo de 2020, del 5% de las personas que se encuentran enfermas, que representarían alrededor de 400 personas, contaban en ese momento con menos de 30 años de edad. Datos como este advierten que estas cifras podrían aumentar si la juventud no acata las normas que se tienen propuestas con la misma rigidez que se le tiene a todo el mundo. Los jóvenes no son propensos o no

tienen la mayor tasa de muertes por esta enfermedad, pero si pueden transportar el virus a otras personas.

Se podría deducir que por todo lo planteado anteriormente la juventud prefiere librarse de las problemáticas que se pueden presentar en sus hogares como homicidios, suicidios, violencia interpersonal, violencia intrafamiliar y años emocionales o algún perjuicio a la salud mental y, por tal motivo no acatan esta norma de cuarentena.

Así, y viendo la importancia que tienen los jóvenes en la sociedad ya que son las personas que nos representaran en un futuro y teniendo presente que son la población más afectada a nivel de salud mental, emocional y en sus relaciones con la sociedad, es relevante resolver la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los significados que frente al autocuidado tienen un grupo de jóvenes con edades entre los 20 a 24 años de la localidad de Kennedy, en el marco del aislamiento por COVID – 19?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar cuáles son los significados que frente al autocuidado tienen un grupo de jóvenes con edades entre los 20 a 24 años de la localidad de Kennedy, en el marco del aislamiento por COVID – 19.

### **Objetivos específicos**

- Identificar las experiencias que frente al cuidado de su salud mental han adelantado los jóvenes en el marco del confinamiento por COVID 19.
- Describir los aprendizajes obtenidos de sus contextos más cercanos frente al cuidado físico ante la presencia de una pandemia.
- Comprender la forma en la que las y los jóvenes gestionan la imposibilidad de interacción social amplia en el confinamiento.

### **Justificación**

En Colombia pensar en la juventud implica comprender los contextos históricos; así, para Forero, et al (2015) la juventud hasta hace poco se hace visible en nuestro contexto, ya que para la sociedad son la edad que menos importa en el sentido de que les es difícil llegar a tener un buen futuro en el país. Para el mismo autor, los jóvenes son sujetos que cada día tienen que enfrentar diferentes situaciones en los contextos donde interactúan. Hay riesgos, pocas oportunidades en el ámbito laboral, académico y social. Los jóvenes en Colombia están expuestos a violencia y desesperanza

Escobar.M, (2006) En contra posición, en otros escenarios se habla de los jóvenes como personas alegres, fiesteras, que viven una etapa donde se está muy feliz porque la vida les sonríe, porque se tienen múltiples posibilidades y todo un mundo por delante a la espera de ser descubiertos. La realidad es que en Colombia, ser joven es sinónimo de personas sin futuro y urge, centrar la mirada en la población juvenil, ya que se les atribuye un rol importante en la sociedad como población determinante en la misma, darles un campo de posibilidad de importancia en la sociedad como el que se le da a las otras poblaciones, también como hace mención el mismo autor citado en Soto, et al, (2009)

“Una vía de los sentidos sobre el sujeto joven en las investigaciones es la de actor de ciudadanía, en tanto esperanza de la transformación social, motor del cambio social, agente de protagonismo o de actoría social. Hay aquí una noción de inclusión del sujeto social joven a través de su propia acción, que le atribuye además un encargo de resolución de problemáticas sociales, ya sea mediante la participación o desde el trabajo comunitario” (p. 406)

Esto quiere decir que la investigar sobre la juventud será un motor que ayudara a que los jóvenes se den cuenta que estamos a favor de ellos, que son importantes para la sociedad, que no se les tiene en el olvido y que sus opiniones ayudaran a mejorar muchos campos no solo el campo académico que es donde más se desenvuelven.

Este trabajo de investigación también ayudara a identificar algunas dificultades que se encuentran en la juventud, las cuales se han venido nombrado a lo largo del trabajo, no solo dificultades físicas, sino también de carácter mental y en el momento de identificar estas características negativas que se activaron en cuarentena, se podrán generar acciones para su mejora o para su manejo adecuado.

Por otra parte esta investigación, aportará información para gestionar la ayuda a la juventud en su proceso de atención como población mayormente afectada, teniendo en cuenta las características que se definieron en esta población las cuales son, las relaciones sociales y las afectaciones en la salud física y mental como se mencionó anteriormente dando información verídica recolectada desde la vivencia de los jóvenes , y no solo eso,

también lograr que estos sean escuchados y comprendidos en la toma de decisiones en todos los ámbitos sociales, también tener en cuenta las comprensiones que tiene la juventud en torno a esta problemática y cambiar esta percepción negativa que se podría llegar a tener en torno a las acciones que toman a la hora de no acatar las normas obligatorias que se establecieron en la cuarentena, con esto, se puede tener más presente la manera de abordar a la juventud en caso de que se quieran estudiar algunas conductas que toman los y las jóvenes a la hora de llegar a privarlos de las relaciones con su entorno.

También es de valor para el programa académico de la Universidad Antonio Nariño (2013), ya que este trabajo de investigación ayudara a promover en la mejora de la calidad de vida de la juventud en la medida que se ampliara la necesidad que tiene la misma de ser escuchada y ser puesta en primer lugar a la hora de dar respuesta a un tipo de problema, con esto se podría dar a conocer la problemática actual de los jóvenes y se abrirá un espacio o un canal para que sean entendidos y escuchados, esto permitirá tener un claro esquema en cuanto a las necesidades que presentan en estos tiempos no solo de ser escuchados, también de poder hacer algo con esta información recolectada, como por ejemplo, crear planes de acción para la ayuda de la juventud en tiempos de pandemia y formar a los profesionales universitarios para poder solventar las necesidades del país teniendo claro que la juventud es una población que se tiene que tener en cuenta para todo plan de acción.(P.1)

Por lo anterior también sería de gran importancia para la sociedad ya que se sabe que los jóvenes son las personas representantes del futuro de la humanidad, por ello, se tienen que tener en cuenta los significados que ellos le dan a la problemática por la cual se está pasando, y no solo quedarse con culparlos por haber ocasionado algún daño a lo social,

sino más bien entender las razones por las cuales no acataron estas normas y generar un cambio en la sociedad en torno a la interpretación de este problema .

No solo dejarse llevar por la información que brindan el medio de comunicación como nos mencionó German Muñoz (2015), sino tener en cuenta las posturas de la juventud desde lo real, desde su vivencia, generando así una transformación en la comprensión de esta problemática de una manera más clara.

En cuanto a la contribución en el desarrollo de los profesional de la psicología será de gran ayuda ya que se lograra identificar un cambio cultural en cuanto a los conceptos que se tienen en torno a la problemática que se presenta , también llegar a motivar a la sociedad en la medida que tengan en cuenta los comentarios que los jóvenes tienen hacia lo que está sucediendo en este momento y nutrir el conocimiento en la medida que se logre llegar a entender un poco más los diferentes puntos de vista que tiene la juventud en torno a su desarrollo y su compromiso con la sociedad en la manera de pasar por esta problemática que se está tocando .

Por todo lo nombrado anteriormente se articula el trabajo de investigación al grupo Esperanza y vida ya que el objetivo de este grupo va muy a la mano con lo que se pretende hacer en este trabajo de investigación , que es llegar a enmarcar algunas dificultades que posibilitan el bienestar del ser humano y su calidad de vida que en este caso es el bienestar de los jóvenes y llegar a aplicar nuevos conocimientos relacionados con las problemáticas que tienen los jóvenes en este momento y, se articula a la línea de investigación Resiliencia y contextos psicosociales, con el fin de promover una visión explicativa y comprensiva sobre los significados que tienen los jóvenes sobre la problemática y así podes aumentan el bienestar de esta población

### Marco teórico

En este apartado del trabajo de investigación se precisará sobre los conceptos que ayudaran a soportar teóricamente el trabajo; en primer lugar se abordará la psicología social teniendo en cuenta el concepto que da el psicólogo G. W. Allport, también en esta parte de la psicología social se hará una breve comparación con otra área de la psicología, que en este caso se tomó la psicología clínica como pilar de comparación, para lograr esta comparación se toma la definición de la psicóloga Badia, A, luego de esto se hará una breve explicación sobre los significados, en la que se tomara como constructo la definición de Gergen en la que nos habla no solo de la definición, sino también la rutas por las que se toman o se adquieren los significados de las cosas, en última instancia en el apartado del significado, nos aclara que no se tiene exclusión en cuanto a la adquisición de significados con ninguna población, por ende los jóvenes de alguna u otra manera adquieren los significados de la misma manera como la adquieren el resto de la población, con esto se abre paso a la explicación de la juventud donde se explicara desde varias miradas, en primer lugar se tendrá en cuenta la definición que nos da la ONU, en segundo lugar desde la psicología donde también se genera una definición desde la perspectiva de Oscar Dávila León quien tiene un doctorado del programa de estudio de las sociedades Latinoamericanas citando a algunos autores clave en la definición de la juventud desde la psicología y, por último se toma la definición de juventud desde el campo sociológico donde se enfatiza en la definición que nos da Roberto Brito Lemus, quien es Sociólogo, integrante del

Centro de Análisis y Proyectos, A. C., y la termina de afirmar Velásquez dándole peso a la definición que nos plasmó Lemus.

Luego de esto se tendrán en cuenta la definición de la OMS en cuanto al termino de salud ,en donde nos aclara que esta definición no se ha cambiado hasta el día de hoy , pero también comenta que no se descartan las definiciones que tomen los distintos países, en este apartado la OMS da unos tipos de salud en los cuales no define con claridad , pero que con ayuda de las definiciones de tipos de autocuidado que hace la psicóloga Gomez, (2021) se crearan las tres definiciones de tipos de salud , luego de esto nos dirigimos a la definición de autocuidado donde no solo se hablara del autocuidado, sino también del surgimiento del mismo, en esta parte se tendrán en cuenta los constructos que nos dan Arenas (2011) y la psicóloga Gomez (2021) quien nos explica desde la definición que generan los primeros autores como salen a relucir diferentes tipos de autocuidado.

## **1.1 PSICOLOGÍA SOCIAL**

Cómo explico anteriormente, Franzoi (2000) citando a G. W. Allport (1935) la psicología social es un “Intento de comprender y explicar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas individuales resultan influidos por la presencia real, imaginada o implícita de otras personas”(p.6) Esta definición hace mayor énfasis en las relaciones que tienen las personas con su entorno social, en términos más concretos es la influencia que tiene la sociedad con el pensamiento, los sentimientos y la conducta de una persona; que sería fundamental abordar la explicación en esta primer parte ya que el trabajo de investigación va a favor de la comprensión de

la juventud y como nos explica este autor para llegar a comprender la juventud se tienen que tener en cuenta factores externos a ellos (Cultura, sociedad) .Con esto podrían surgir preguntas como ¿ por qué desde la psicología social y no desde otra área de la psicología?; Para dar respuesta a esta posible pregunta y hacer una breve comparación de la razón por la que no se podría desde otra área de la psicología , se tomó como comparación la psicología clínica que es otra de las áreas de la psicología donde el significado que se tomó fue de Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (2003) donde nos dice que la psicología clínica “es un campo de especialización de la Psicología que aplica los conocimientos y técnicas de ésta al estudio del comportamiento anómalo, aquél que supone algún trastorno para la propia persona y/o para otros.” (p.3)

Se hace esta comparación con el fin de entender que no se puede generar desde otra área de la psicología en este caso la psicología clínica ya que lo que se quiere hacer es comprender el actuar de la juventud en determinado ámbito social que en este caso sería la cuarentena por covid-19; Entonces, teniendo en cuenta lo que es la psicología social y porque se decide trabajar desde esta área, se podría dar paso a definir otra parte importante de este trabajo que son los significados, que va muy ligada a la psicología social y será una parte fundamental ya que en torno a esta definición se podrá comprender donde se construyen los significados que tienen los jóvenes .

## **1.2 SIGNIFICADOS**

Para Gergen, (2006), el ser humano desde su nacimiento se encuentra bajo la influencia de las relaciones de su comunidad, y en las acciones coordinadas es que empieza a construir, de

construir y co-construir de manera constante los significados, con lo anteriormente resaltado por el autor Gergen donde comenta que los significados que crean las personas en algún momento se darán por la interacción que tienen las mismas con su cultura o con la sociedad ,salen algunos elementos necesarios para que en esta relación humana se construyan estos significados (el lenguaje, el sentido, las acciones y los suplementos (complementos) ), y son fundamentales a la hora de su construcción, ya que los elementos que se mostraran en este momento son la línea que se tiene que seguir para generar los significados, algo importante de definir ya que si se va a analizar tales significados , tenemos que saber cómo se adquieren y como se construyen, para posteriormente darle un análisis más claro..

### ***1.2.1 El lenguaje (Experiencias)***

En primer lugar se encuentra el lenguaje, que como nos menciona Lopez, (2013) citando a Gergen, sin las formas del lenguaje no podríamos ni siquiera decir que hemos experimentado o pasado por algo, por ello las diferentes formas lingüísticas son condiciones necesarias para tener experiencia y generar conocimiento de estas experiencias que vivimos (p.19), donde también para el autor citado Gergen (2006) el lenguaje es un medio por el que las personas por excelencia se mantienen unidas y expresan, que ayudan a que los significados se adquieran y se trasformen.

### ***1.2.2 El sentido (Comprensión)***

El segundo elemento como nos menciona Gergen, (2006) es el sentido, en el que es necesaria la comprensión, ya que para entender y evidenciar que lo que adquirimos nos servirá, le daremos un funcionamiento del mismo a lo largo de nuestra vida, Donde el sentido se entiende como un elemento de las relaciones que ayuda a que se comprendan, se mantengan y no decaigan todos los significados que recibimos en nuestro alrededor.

### ***1.2.3 Las acciones, Los suplementos y Complementos (Aprendizaje)***

Las acciones, los suplementos y los complementos para Gergen, (2006) son en primer lugar, los suplementos son las características de los significados que ayudan contextualizar al otro sobre lo que se está hablando y, por ello, las palabras que se estén dando entrono a un significado tengan un significado particular; en el momento que la persona que esté recibiendo toda esta información llega a tener un complemento en el momento que esta responde ya sea para complementar el significado que adquirió o para refutarlo, esto quiere decir que estamos en constante recepción de suplementos de significados y, estos suplementos ayudaran a que el significado que tengamos de alguna palabra se complemente y de esta manera se ira generando un significado más completo del que se tenían, esto quiere decir que los complementos y los suplementos son las acciones que se entiende por aprendizaje, para identificar que es el aprendizaje tomaremos la definición que nos da Ellis, (2005) donde explica dos tipos, el primero es desde el conductismo donde dice que se presenta un cambio de la conducta que se genera por resultados de experiencias, y desde el cognitivismo donde se presenta un cambio relativamente permanente en las asociaciones o

representaciones mentales debido a las experiencias previas del sujeto; esto quiere decir que aprendemos mediante la construcción activa de esquemas, ideas, significados, representaciones internas, anticipaciones de experiencias y acciones sobre nosotros, los demás y el mundo que se van desarrollando a través de las relaciones interpersonales desde la infancia. (p.5)

Volviendo a las tres definiciones que recalcó Gergen , donde comento que son necesarias esta tres dimensiones para percibir los significados, como conclusión del y dando una mejor explicación del mismo, estos significados en si se adquieren por las (Experiencias) que se logran tener a lo largo de su vida mediante el lenguaje , experiencias que tendrán que ir ligadas a la relación con otros o la interacción con otros; y en si estos significados en el momento de ser (comprendidos) por la persona , de alguna u otra manera se ira generando un (aprendizaje) , como se mencionó anteriormente, en todo momento nosotros recibimos significados , pero en el momento de percibirlo o de comprenderlos y construirlo de una mejora manera , se ira plasmando un aprendizaje más específico en torno a lo que se percibe.

Por último y muy importante de comprender, para Gergen (2006) la función de los significados permitirá que la exclusión quede a un lado, en la medida que como se viene mostrando en las definiciones anteriores los significados se perciben en todo momento y no tiene una manera de excluir a las personas, ni por su edad, ni por su color, ni por su género. Por ello no dejamos a un lado a la Juventud, dado que es la población que se tiene en cuenta para este trabajo de investigación.

### 1.3 JUVENTUD

Según la ONU,(1985) sin prejuicio de cualquier otra definición hecha por los estados miembros, define a los jóvenes como aquellas personas de entre 15 y 24 años, un periodo de vida, en que se completa el desarrollo físico y comienzan una serie de transformaciones psicológicas y sociales. Es importante traer esta definición desde la ONU, ya que nos dan un rango de edad específico para lograr comprender de que edad a qué edad se podrían definir la juventud desde un rango más mundial, y no solo nos dan el rango de edad, algo que sirvió para identificar los rangos de edades en los cuales se podría intervenir si se quiere investigar sobre la juventud o darle algún aporte a la juventud.

Teniendo en cuenta las características que definan a la juventud según la ONU hacemos énfasis en lo psicológico y lo social, para no solo quedarse con la edad, sino también verlo desde un lado social y un lado un poco más de desarrollo mental y físico y, con esto poder definir una edad o un periodo de vida en el que podamos hacer una mejor definición de cómo y en qué momento de la vida se puede conocer o marcar a una persona como “Joven”; también para que se logre comprender como desde distintas áreas se desglosan o se especifica la definición de la juventud .

#### *1.3.1 La juventud desde una perspectiva psicológica*

En cuanto a la psicología no se tienen un término específico que defina la juventud como tal, pero se le relaciona con el término adolescencia, con esto, para autores como Davila, (2004), citando a Bajoit, (2003)

“Disciplinariamente se le ha atribuido y endosado la responsabilidad analítica de la adolescencia a la psicología, en la perspectiva de un análisis y delimitación partiendo por el sujeto particular y sus procesos y transformaciones como sujeto; dejando a otras disciplinas de las ciencias sociales —y también las humanidades— la categoría de juventud, en especial a la sociología, sin embargo, la misma utilización de los conceptos de adolescencia y juventud, en muchas ocasiones tienden a usarse de manera sinónima y homologadas entre sí, especialmente en el campo de análisis de la psicología general, y en sus ramas de psicología social” (p.87)

Con el constructo anteriormente plasmado se ve que la juventud se trabajó mayormente desde la sociología, pero que si se quiere ver desde un lado psicológico se le podría conocer como un sinónimo de la adolescencia, por ello, daremos la explicación desde la adolescencia en el caso de la psicología, donde según Davila, (2004) citando a Piaget nos dice que desde el punto de vista del desarrollo cognitivo o intelectual en la adolescencia, se ha venido caracterizando por la aparición de profundos cambios cualitativos en la estructura del pensamiento (p.88 ). Piaget denomina a este proceso, período de las operaciones formales que para autores como Cano (2007) citando Inhelder y Piaget (1955-1972) se desarrolla por completo esta etapa entre los 12 y los 15 años (p.150) también Davila, (2004), citando a Moreno y Del Barrio (2000)

“la actuación intelectual del adolescente se acerca cada vez más al modelo del tipo científico y lógico. Junto al desarrollo cognitivo, comienza con la adolescencia la configuración de un razonamiento social, teniendo como relevancia los procesos identitarios individuales, colectivos y sociales, los cuales aportan en la comprensión del nosotros mismos, las relaciones interpersonales, las instituciones y costumbres

sociales; donde el razonamiento social del adolescente se vincula con el conocimiento del yo y los otros, la adquisición de las habilidades sociales, el conocimiento y aceptación/negación de los principios del orden social, y con la adquisición y el desarrollo moral y valórico de los adolescentes “(p.88)

Por otro lado, como nos señala Davila en el apartado de la categoría de juventud, se tiene un poco más arraigado este término desde la Sociología.

### ***1.3.2 La Juventud desde la perspectiva sociológica***

Desde la sociología la juventud como objeto teórico no se puede definir a partir del establecimiento de rangos de edad, en la medida en que nunca se encontrara un criterio universal, pero si se puede delimitar por dos procesos, uno Biológico y otro Social, los cuales lograran especificar donde empieza el proceso de ser joven y donde termina empezando la adultez, con esto se lograra tener un amplio panorama para entender como la sociología ve y define la juventud, no tanto desde la edad, sino más bien desde un punto más biológico y social, donde Lemus, (1998) lo afirma:

”La juventud es un concepto difícil de manejar porque se presenta en la sociedad con tanta diversidad, que cuesta trabajo reconocer que haya algún tipo de relación o identidad entre los distintos sectores de jóvenes. Por ejemplo, entre un «chico de clase baja» y un joven de clase alta, o entre un joven campesino y un joven obrero. Todo esto porque, a primera vista, destacan las diferencias de clase por sobre las identidades de la categoría de juventud” (p.3)

En primera instancia en cuanto a la parte biológica que sería la primera delimitación que se encuentra para identificar que empieza el proceso de juventud, explicaremos como se delimita a una persona para que empiece a ser joven.

#### ***1.3.2.1 Procesos biológicos***

Se podría decir que se cataloga joven biológicamente hablando a la población que es óptima para la procreación; esto quiere decir que para ser joven es fundamental que los órganos reproductores estén en su totalidad condicionados y desarrollados para poder procrear, como en este caso nos afirma Lemus (1998)

“Los cambios biológicos sirven para diferenciar el niño con el joven, La diferenciación del joven con el niño se da en el plano biológico, ya que a partir de la maduración de los órganos sexuales, el joven se encuentra en condiciones (maduro) fisiológicamente óptimas para la procreación.”(p. 3)

#### ***1.3.2.2 Proceso social***

En esta parte ya se es joven , pero se especifica la razón por la que no se es adulto, ya que para Lemus (1998) El joven se encuentra en un proceso de inclusión en la sociedad y que así biológicamente hablando ya sea apto para procrear o para crear vida , todavía no está apto para su inclusión o su plena inclusión en lo social y para ellos tiene que haber un proceso para que este joven pueda servir para la reproducción social, entonces entendiendo lo que Lemus comenta en esta parte que se define a los jóvenes como personas que todavía no se incorporan plenamente en

los procesos de reproducción social, ¿Cuáles son estos procesos que tiene que tener el joven para ser tomado como adulto? Lemus (1998)

“Visto de esta manera, el proceso social que implica la juventud, resulta un proceso de inculcación que transforma al ser humano maduro fisiológicamente en el «agente social» competente. Conformar este agente social, implica someter al joven a un proceso de adquisición de habilidades suficientes para incorporarse a la sociedad como un agente productivo y, sobre todo, a la asimilación e interiorización de los valores de la misma. En este sentido, la juventud, además de ser un proceso del apresto de las nuevas generaciones es, también, por qué no decirlo, un proceso de doma y asimilación de las normas que permiten la cohesión social. Para otros es, simplemente, un proceso de maduración social.” (p.4)

Con base a esta misma definición de la juventud desde la sociología Velásquez (2009) donde nos dice que la juventud es una construcción ideológica que emerge históricamente al establecerse una etapa de la vida entre la infancia y la adultez en virtud de determinadas necesidades de reproducción social, que se asocia con un cambio psicobiológico en los individuos; un proceso en el que el individuo empieza a considerarse un ser humano productivo y además responsable de sí mismo. (p.36)

Este mismo autor Velásquez (2009) cita a Roberto Brito (1996) donde dice que “la juventud se inicia con la capacidad del individuo para reproducir la especie, y culmina cuando adquiere la capacidad para reproducir la sociedad” (p.36)

Con esto también Velásquez (2009) cita a Ulrich Beck el cual saca a flote un término llamado la individualización (1998), que se presenta en la juventud, donde se van

abarcando la institucionalización de los y la estandarización de los mismo , en donde en este proceso se van creando sus opciones de formación, profesión, trabajo, lugar de residencia, elección de pareja, cantidad de hijos; en definitiva es el proceso por donde el sujeto construye su propia biografía al margen de pautas previas. (p.36)

Dándole fin a las definiciones que abarcamos en nuestro trabajo sobre la juventud, damos paso a unos conceptos claves para este trabajo los cuales son, por un lado la salud, en el cual se verán y definirán los distintos tipos de salud, y por otro lado el significado del Autocuidado y los tipos de autocuidado teniendo en cuenta que el autocuidado deriva de la salud y en la explicación del autocuidado esta la razón.

En este apartado se aclara que los tipos de salud se abarcaron desde la definición que da la Psicóloga Gómez (2021) sobre los tipos de autocuidado, en los cuales abarca el Autocuidado (físico, Mental y social), Se recolecta las tres definición que brinda la Psicóloga y se complementa la definición que nos da la OMS sobre la salud, ya que en esta definición habla sobre estos 3 tipos de salud, pero no especifica una definición clara de las tres.

#### **1.4 SALUD**

En esta parte la definición se da desde la OMS (1946) ya que la definen como un estado de completo bienestar en primer lugar físico entiéndase físico por todo lo que compone nuestro cuerpo, no solo afectado por algún accidente, sino también por alguna enfermedad o dificultad que perjudique nuestro funcionamiento corporal , en segundo lugar mental que hace énfasis en el buen funcionamiento de nuestro cerebro y todo lo que impida el buen funcionamiento de la parte

cognitiva de las personas , y por último la salud social, que se encarga de que nuestras relaciones con el entorno no impidan o hagan que las demás características de la salud no se afecten , en este tipo de salud podría ir relacionado con lo económico, las relaciones amorosas, la relación con los pares, las relaciones familiares ; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Pero si encontramos distintos tipos de autocuidado, también sería importante definir los distintos tipos de salud que existen, que en este caso vamos a tomar como prioridad los 3 de los cuales anteriormente habla la OMS, donde no especifica la definición de cada una con claridad se plasmarán las definiciones que nos dan en los tipos de autocuidado y se hará una breve definición de estos.

#### ***1.4.1 Salud física***

La salud física se refiere a la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física

#### ***1.4.2 Salud mental***

En esta parte no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden a vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas.

### ***1.4.3 Salud social***

Como se viene plasmando en todo el trabajo, los seres humanos somos seres sociales, y parte de nuestro bienestar viene dado por las características que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, como hemos expresado anteriormente nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros.

Ahora bien, la salud social no es simplemente el hecho de tener amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida entendiendo las condiciones de vida como la estabilidad económica, tener acceso y atención médica, y por último a tener acceso a actividades sociales de interacción..

Como se comentó anteriormente la Salud y el Autocuidado van de la mano ya que para tener una salud apropiada es importante abarcar o que se maneje el autocuidado como un término fundamental de la salud.

## **1.5 AUTOCUIDADO**

El Autocuidado se viene trabajando desde el siglo xx como nos afirman Arenas, et al (2011) en donde a partir de la segunda mitad del siglo xx acerca de la deshumanización de la medicina que fue afectada por factores socio-económicos y políticos, se reinstaura el concepto de autocuidado o de auto-atención, que se define como las nuevas estrategias y acciones que asumen las personas de una manera cuasi inmediata para beneficiar su estado de salud física, emocional, e intelectual, dentro de un núcleo familiar y personal, sin tener una previa atención médica. (p.44)

En consonancia a lo expuesto anteriormente Silla (2011) citando a E.Orem define el autocuidado

“Como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es un conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida o desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno”. (p.68)

La psicóloga Gómez (2021) establece cinco tipos de autocuidado basándose en el manuscrito de autocuidado, elementos para sus bases conceptuales de Arenas, et al (2011) que son el autocuidado emocional, físico, intelectual, espiritual y social.

#### ***1.5.1 Autocuidado emocional***

Gómez (2021) comenta que las emociones tienen la función de regular la realidad del individuo, por ello es importante identificar el tipo de emoción que se siente, aceptarlo y actuar de acuerdo a lo que se piensa, esto quiere decir que el autocuidado emocional va ligado a la aceptación de las emociones sean negativas o positivas se podría dar un ejemplo donde en algún momento se llegue a sentir miedo, para regular esta emoción sería importante entender lo que se plasma en este parte del autocuidado, donde sería ser consciente de lo que se está sintiendo, de esta manera no se estaría teniendo un auto cuidado, porque esta negación hará que no estemos en condiciones de cuidado.

#### ***1.5.2 Autocuidado físico***

Gómez (2021) comenta que el autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físicamente y nuestra salud, de tal manera que estemos aptos para tener un vida sana y duradera.

En esta parte la actividad física es vital no solo para nuestro bienestar corporal, sino también para ayudar a desahogarnos y liberar el estrés.

### ***1.5.3 Autocuidado intelectual***

Gómez (2021) afirma que consiste en ejercitar nuestra mente mediante la estimulación del pensamiento crítico y creativo.

### ***1.5.4 Autocuidado espiritual***

Gómez (2021) explica que consiste en conectar con aquellas cosas que no son materiales ni lógicas pero que están en tu interior, para ello tienes que tener tu energía conectada a lo que realmente te importa. (los valores y las metas)

### ***1.5.5 Autocuidado social***

Para Gómez (2021) este cuidado radica en la necesidad que tienen los seres humanos en ser sociales, ya que estas relaciones ayudaran a entender que no se está solo y lograra dar un grado de felicidad.

## **2.0 Diseño Metodológico**

En este apartado se mostrará la metodología que se usara para este trabajo de investigación, con el fin de darle respuesta a la pregunta y llegar a cumplir los objetivos planteados anteriormente, donde se explicara el alcance, el método, el diseño y el instrumento que se tendrá en cuenta para la recolección de los datos que nos brindaran las fuentes de información (población)

### **2.1 Alcance**

El alcance de este trabajo de investigación es de carácter descriptivo para Tinto (2013) Describe que:

“la investigación descriptiva viene a ser un proceso inicial y preparatorio de una investigación, pues en la medida que el fenómeno a estudiar forma un sistema complejo y muy amplio, la misma nos permite acotarlo, ordenarlo, caracterizarlo y clasificarlo, es decir hacer una descripción del fenómeno lo más precisa y exacta que sea posible.” (p.138).

Por ello, la presente investigación se une a esto en la medida que se quiere indagar sobre la construcción que tienen distintos jóvenes de una misma localidad frente al autocuidado que sería el fenómeno, para de alguna u otra manera lograr condensar toda esta información y describirla de una manera más completa y objetiva

### **2.2 Tipo de investigación.**

Este trabajo se abordó desde una investigación de corte cualitativo. Para Ochoa, Navaz, Fusil, (2020) citando a Di Silvestre :

“trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, la relación y estructura dinámica; la recopilación de datos tiene una función muy importante en la evaluación de impacto, ya que proporciona una valiosa información para comprender los procesos que existen tras los resultados.” (p.17)

Di Silvestre (2015).

Lo anterior , señala que la investigación cualitativa, que pretende recolectar información subjetiva, para darle un orden objetivo de forma relacional desde distintas perspectivas de personas, para lograr una definición un poco más objetiva, para la interpretación.

### **2.3Técnica**

( López, 2020) La investigación pretende indagar sobre los significados de la juventud, puede que no todos concuerden con el mismo significado del término autocuidado y tengan distintos significados del mismo o de lo que compone el autocuidado, por ello se decide emplear como técnica la entrevista semiestructurada, ya que este tipo de entrevistas cuentan con preguntas fijas orientadoras, pero los participantes son libres de elegir su respuesta, es decir que preguntas abiertas en su mayoría, con el fin de adaptar las respuestas a las preguntas orientadoras de la investigación (p. 89)

### **2.4Fuentes de información**

La Población de estudio son jóvenes entre los 20 y los 24 años Colombianos, habitantes de la ciudad de Bogotá y más específicamente de la localidad de Kennedy.

## **Procedimiento**

Para la construcción de la información se construyó un cuestionario de preguntar abierta, para ello, se realizó una densa revisión teórica que permitió agrupar por categorías comprensivas el cuestionario.

Finalizando la revisión, se solicitó la revisión a dos (2) docentes quienes hicieron algunos ajustes a estas preguntas y finalmente dieron el aval de las preguntas que se utilizaron para este trabajo de investigación (Anejo 5) Cartas de validación de matriz de preguntas.

### **Procedimiento de aplicación**

Se decide realizar esta entrevista a jóvenes entre los 20 y 24 años mediante la virtualidad (google meet, whatsapp), se hace solo una entrevista por participantes en la medida que los participantes logran responder en su totalidad las preguntas planeadas para la sesión de encuentro, en ninguna entrevista se presentaron percances mayores, como caída de la red, poca disponibilidad para responder o no participación del entrevistado, las entrevistas tienen una duración de 20 minutos aproximadamente por participantes, donde se le explica al participante cual será el objetivo de la investigación, al finalizar la entrevista se le afirma que si ellos quieren cuando el trabajo de investigación finalice se les podrá mostrar los resultados de este, con el fin de que sepan que tanto la juventud sabe de estos temas.

### **Consentimiento informado (Anexo6)**

Se explica el procedimiento ético que se manejara con respecto a los datos personales de los participantes, donde se creó un consentimiento informado que explicara claramente esta información junto con el proceso que conlleva el trabajo de investigación, con el fin de que los participantes logren estar seguro a la hora de saber con qué fin se utilizaran los resultados que se pretenden medir, luego de esto se pasa a explicar la cantidad de preguntas que se harán a lo largo de la sesión y en el transcurso de la sesión se les fue explicando en qué momento se iba a cambiar

el tema de preguntas, según la categoría que se pretendía medir.(Experiencias de cuidado en salud física, Aprendizaje sobre salud mental, interacción social y salud social),

### Proceso de análisis

Para poder análisis estas preguntas que se van a tratar en este trabajo de investigación se toma lo explicado por Bonilla, at al(2000)(p.134) Sobre la categorización deductiva y codificación, en este caso se decide recolectar información con base a los temas a tratar que en este caso serían las categorías de Experiencias de cuidado en salud física, Aprendizaje sobre salud mental e Interacción social y salud social, se generan unas preguntas orientadoras para llevar las entrevista y lograr mediar lo más puntual posible la categoría, luego de esto se pasa a codificar cada respuesta dada por los participantes, con el fin de encontrar patrones de relación en sus respuestas y así tener una mejora respuesta, luego de esto se pasa a relacionar lo deducido por los participantes con la teoría encontrada en cada definición dada por estos participantes con el fin de encontrar relación de la teoría con la definición que logran dar los participantes de cada categoría, al finalizar este proceso se lograra tener un análisis más claro con respecto a lo que ellos conocen con respecto a lo que señala la teoría y de esta manera las conclusiones serán más claras.

Finalmente se pasa al análisis de los datos.

### Entrevista (Anexo 1)

CATEGORIA	Sub Categoría	Preguntas Orientadoras
Experiencias de Cuidado:	Salud Física: La salud física se refiere la condición física general de las personas en un	¿Qué entiende por autocuidado físico?

	momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física	<p>¿Cree que la cuarentena afectó su salud física? ¿En qué aspecto o aspectos?</p> <p>¿Conoce pautas de cuidado físico?</p> <p>¿Adquirió algún conocimiento en cuarentena para mejorar su salud física?</p> <p>¿Le gustaría adquirir conocimiento para mejorar su salud física?</p>
Aprendizajes	Salud Mental: En esta parte no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas.	<p>¿Sabe usted que es la salud mental?</p> <p>¿Cree usted que la salud mental es importante? ¿Por qué?</p> <p>¿Conoce usted sobre cómo mejorar su salud mental?</p> <p>¿Está interesado(a), en aprender sobre los cuidados que se deberían tener para su salud mental? ¿Sabe cuáles posibles cuidados se podrían tener para mejorar su salud mental?</p>
		¿Está interesado(a), en aprender sobre los cuidados que se deberían tener para su salud mental?
Interacción Social	Salud Social: Como se viene plasmando en todo el trabajo, los seres humanos somos seres sociales, y parte de nuestro bienestar viene dado por las características que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, como hemos expresado anteriormente nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros. Ahora bien, la salud social no es simplemente el hecho de tener amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida entendiendo las condiciones de vida como , tener un buen y estable , estabilidad económica, tener acceso y atención médica, y	<p>¿Sabe usted que es la salud social?</p> <p>¿Cree que las interacciones sociales sirven para mejorar su calidad de vida? ¿Por qué?</p> <p>¿Cree que la privación de interacciones sociales en esta cuarentena lo(a) afectó e su salud?</p> <p>¿De qué manera lo afectó?</p>

	por ultimo a tener acceso a actividades sociales de interacción .	
--	---	--

### Análisis de Resultados

A continuación, se podrá revisar la matriz de análisis junto con el mapa conceptual que agrupa los hallazgos en la categoría de salud física, donde en primera instancia se tendrá en cuenta la definición que nos brindan los jóvenes frente a esta categoría, también se identificara la manera en la que ellos logran adquirir estos significados a lo largo de su vida para de esta manera tener claridad los medios por lo que ellos logran obtener esta información y no solo esto, también como desde la adquisición de esta información logran identificar los factores que afectan de alguna manera su salud física y así logran construir también pautas de cuidado físico que les sirvieron en su proceso de manejo de su salud física en cuarentena.

#### *Salud Física*

#### **Matriz de análisis salud física. (Anexos 2)**

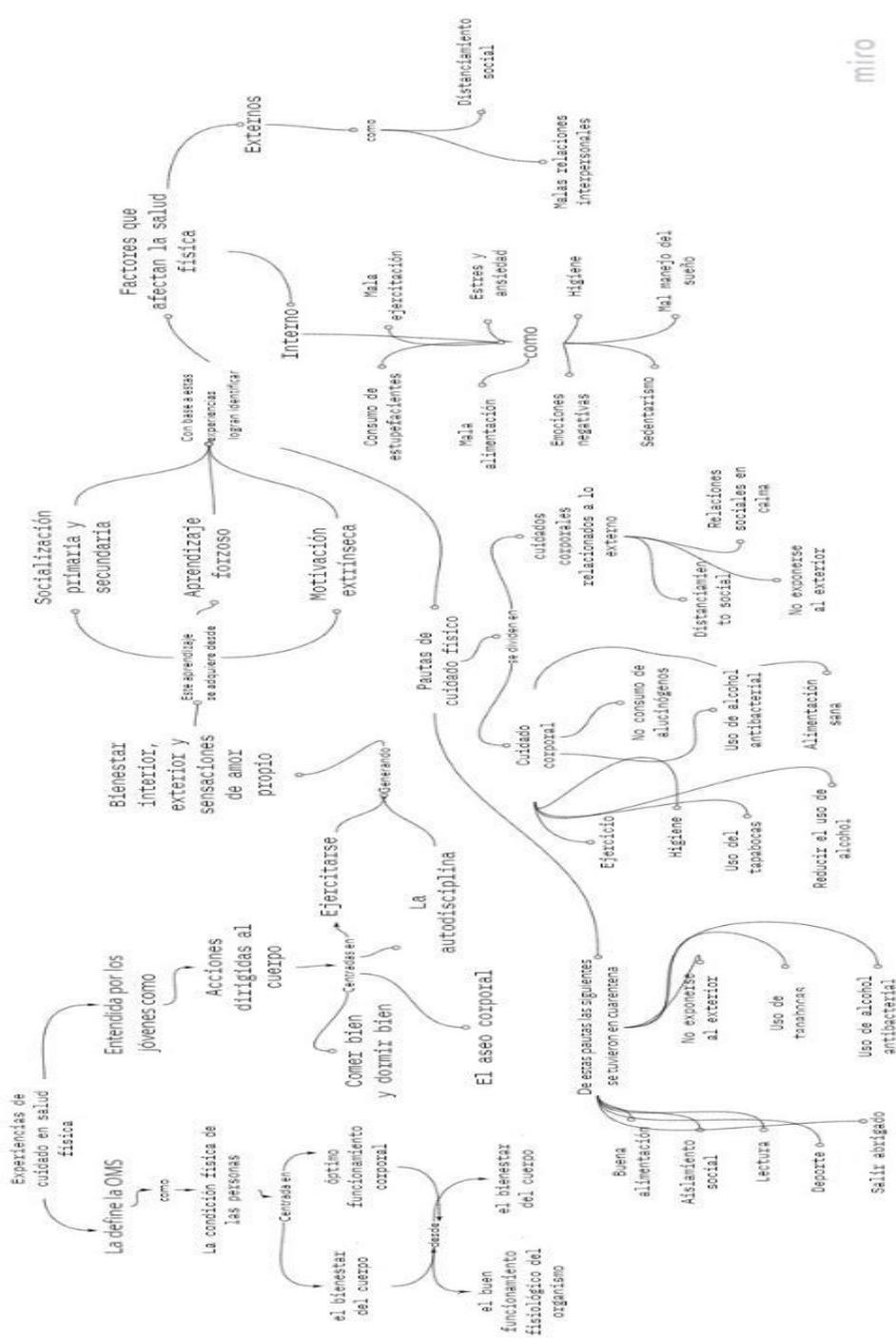
#### **Comentado [LMPG1]:**

Se sugiere un párrafo introductorio que oriente al lector y que resalte los resultados según las categorías y subcategorías planteadas. (Darle mayor fuerza a este apartado).

#### Ejemplo:

- Identificar las experiencias que frente al cuidado de su salud mental han adelantado los jóvenes en el marco del confinamiento por COVID 19: **No se identifica con claridad en el análisis de resultados las experiencias de cuidado de los participantes en el marco del confinamiento. ¿Qué se evidencia de la información recolectada frente a este objetivo?**

Se evidencia en marco teórico, metodológico y en general en la propuesta de investigación un orden o estructura en lo planteado, sin embargo, en el apartado de resultados el análisis es limitado, los mapas mentales pueden estar acompañados de párrafos que expliquen los hallazgos y permitirán reconocer el impacto de los resultados y las conclusiones.



La Salud física la define la OMS (1946) como

*“La condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física”*

Contrastando esta definición que nos brinda la OMS se decide indagar sobre los significados que tienen los jóvenes con respecto a la salud física, en este caso se tomaron cinco participantes donde para todos los participantes la logran definir como la relación de bienestar que se tiene con la parte física del cuerpo, para el participante (C.U) va también ligada a la parte interna del cuerpo, así señala que la salud física incluye un:

*“C.U...Nivel orgánico, entiéndase no sólo de bacterias y gérmenes o ese cuidado con jabón, sino también a nivel orgánico como también ya entró el cuerpo, Cómo qué sé yo el hígado, el estómago, entonces alimentarse bien y todo ese tipo de cosas.”*

Esto nos da a entender que cuando hablamos de salud física no se le debe dar importancia única y exclusivamente a la parte externa del cuerpo, la parte interna de alguna manera se verá afectada y esta se reflejara en el cuerpo, observando lo que nos comenta el participante C.U y colocándolo en relación con la definición que brinda la OMS, pero también para la participante K.R la salud física va ligada a

*“K.R...Normas y el procedimiento que yo llevo para mantener mi cuidado físico, con todas las partes de mi cuerpo como tal, como un manual que yo genere para mantener mis cuidados personales.”*

Esto quiere decir que la salud física va ligada a la Autodisciplina que para Piña, et al, (2016) citando a Amaya, et al, (2010).

*“la autodisciplina es la capacidad que tenemos para controlar nuestros actos, para saber tomar decisiones, es saber asumir con conciencia cada situación que enfrentamos a diario; es tener el poder de sabernos dirigir nosotros mismos. Es la capacidad para fijar una meta realista o formular un plan y saber cumplir. “*

Ya que como comenta Amaya y uniéndolo a la definición de la participante K.R y a la de la OMS, son estas normas que se tienen en la toma de decisiones que favorecerán la salud física.

Esto anteriormente planteado logra generar sensaciones de bienestar interior (partes orgánicas del cuerpo), sensaciones de bienestar exterior (partes físicas del cuerpo) y sensaciones de amor propio

Lo importante en esta parte es indagar de qué manera los participantes de esta investigación logran construir estas definiciones que nos da con respecto al autocuidado físico.

Se podría decir que las primeras relaciones que se tienen a lo largo de la vida va a ser con el entorno familiar y esto podría ser un sustento clave para entender que en primera instancia los jóvenes logran construir esta definición que brindan desde corta edad y en su relación con sus padres desde su hogar, a esto se le denomina la socialización primaria que para (Zuluaga,2004) es la primer relación por la que el individuo atraviesa y que por este proceso se convierte en un miembro social y de la sociedad, donde le brindan habilidades cognitivas, costumbres, creencias, normas y conocimiento cultural que le brindan al niño por medio de su interacción con él.

Esto se contrasta con lo expresado por los participantes C.G y X.P, ya que comentan que logran construir esta definición desde sus hogares afirmando que

“... (C.G Bueno Primero que nada fue en casa con mis padres”

“... X.P Ámbito familiar”

Por ello se coloca a las relaciones familiares como pilares importantes en la crianza de los niños, ya que es el primer espacio por el que pasan y donde se le brindan varias bases fundamentales para sus definiciones en un futuro.

Luego de entender esto también se habla de un segundo campo donde es de gran importancia tener un grado de especificación claro a este campo se le denomina socialización secundaria donde para Polo, et al, (2013)

*“En la actualidad, niños y adolescentes están sometidos a múltiples agentes socializadores muy significativos para ellos: familia, grupo de iguales e institución escolar, cuya influencia es conjunta y, en ocasiones, contradictoria. Son los grupos de iguales, con quienes aprenden a conocerse a sí mismos, construyen su propia representación del mundo y adquieren las destrezas necesarias para integrarse en la sociedad” (p.42)*

Y esto lo logran afirmar los participantes en sus discursos, C.G, C.U, K.R y X.P comentan que también lograron construir esta definición desde su paso por el proceso educativo en su colegio o universidad

*“... C,G pero también en el colegio, me acuerdo tanto que nos hacían diferentes talleres en relación a cómo conciliar el sueño, Cómo debe ser nuestra alimentación y también que hacer cuando tengamos una herida o un accidente”*

*“... C.U desde misma reciente labor en un colegio por todo el tema de autocuidado que se ha tenido que hacer con los estudiantes, como que también ahí me instruí del tema, entonces consideraría que así lo aprendí.”*

También se logra observar que un participante no habla de las socializaciones ni primaria ni secundaria por lo que comenta que

*“...C.E Pues bueno básicamente puedo decir qué con base a toda la información que sea generado por la pandemia, escuchado como los conceptos de autocuidado y pues de más entonces pues eso me ha llevado Cómo a investigar algo sobre el tema, básicamente es eso.”*

Esto quiere decir que logra tener una motivación extrínseca donde para Francisco, et al, (2019) La motivación extrínseca es aquella que proviene del medio externo y funciona como un motor para poder realizar algo. Las recompensas son el resultado de este tipo de motivación.

Entonces en este caso la motivación es extrínseca en la medida que el participante se motiva por adquirir más conocimiento cuando logra ver información con respecto a la salud física.

Por último y no menos importante se logra evidenciar que para un participante la pandemia hizo reforzar estos conceptos de manera que estaba teniendo un gran impacto de carácter físico por ello se podría denominar aprendizaje forzoso  
.....(C.U) lo aprendí a las malas en la pandemia por un lado, creo que lo he reforzado con el tiempo, desde la pandemia principalmente desde cuándo se desarrolló toda esta concepción de autocuidado físico.

Esto indica que se genera un aprendizaje forzoso en la medida que viendo que le estaba afectando y no tenía bases para su mejora lo obligo a investigar y nutrirse de información de manera obligatoria o forzada.

Identificando la manera en la que adquirieron estos significados o lograron construirlos es posible que identifiquen que acciones logran afectar su salud física donde en primera instancia como como comenta el participante (C.G)

(C.G) *"...también por ejemplo no hacer ejercicio tiene que ver el estrés y la ansiedad"*

Entonces para Barbosa (2018) citando a Arruza et al., (2004).

*"La práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata." (p.144)*

Por ello la ansiedad y la depresión es una de los factores que influye en la salud física,

También encontramos que la mala ejercitación como lo comentaron el mismo participante

(C.G) *"... también por ejemplo no hacer ejercicio"*

Influye en la salud física ya que como comenta Barbosa (2018) citando a Willian, (2001)

*"En un estudio de carácter longitudinal observó que la obesidad y las enfermedades crónicas de los adultos a menudo tienen su origen en la infancia; afirmando que existe una necesidad crítica de entender mejor cómo los niveles de actividad física afectan el estado de salud." (p. 148)*

Esto quiere decir que la mala ejercitación también afecta la salud física, ya que si se tiene un mal manejo de la actividad física, es posible que la persona pueda padecer un grado de obesidad o alguna enfermedad crónica o características de sedentarismo que para Celis (2017) *ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares (ECVs), cáncer y mortalidad.* (p.459)

También enmarcando lo comentando por (C.G) sobre el consumo de estupefacientes

(C.G)”... *también como consumir diferentes sustancias, o drogas que no sean moderadas*”

NIDA, (2020) Como un daño a la salud física, el tabaco produce distintos tipos de cáncer, la metanfetamina produce problemas en los dientes muy graves, los opioides pueden producir una sobredosis y ocasionar la muerte, los inhalantes destruyen las células del cerebro, también aumentan el riesgo de contraer algunas infección al no tener normas de seguridad a la hora de aplicar alguna inyección para insertar alguna droga, que posiblemente ataquen al corazón.(p.19).

Por otra parte también como mencionan los participantes (C.U), (X.P)

(C.U) “...*también cómo me alimento*”

(X.P)”... *Acciones como la mala alimentación*”

Rosales, et all, (2017) En relación a la mala alimentación donde es un factor que causa algunos riesgos como lo son cáncer, diabetes tipo 2, hipertensión, obesidad, osteoporosis y caries dental (p.116), se observa que la mala alimentación es un factor que afecta directamente a la salud física en varios factores;

También como lo comentan (C.G) y (X.P)

(C.G)”... *Considero que no dormir lo suficiente puede afectar, la salud física*”

(X.P)”... *Considero que no dormir lo suficiente puede afectarlo llevan a tener problemas físicos*”

Con respecto al sueño otro factor fundamental, lo soporta Moreno, (2017)

*“Una mala calidad del sueño es un síntoma que con frecuencia aparece asociado a fatiga, disminución de las capacidades cognitivas y motoras durante el día y una mayor incidencia de accidentes de tránsito y laborales”, así se observa que el mal manejo del sueño trae problemáticas asociadas a la salud física, por lo anteriormente nombrado ( p.17)*

También el higiene como lo menciona (C.U)

(C.U)”... *también De qué tipo de actividades realizó como de lavado de manos, del aplicar alcohol, todo ese tipo de actividades que están recientes ahorita para la salud física*”

UNICEF, (2000) La higiene tiene con objetivo principal conservar la salud y prevenir algunas enfermedades, y para esto se deben seguir algunos hábitos primordiales tanto en el trabajo, escuela o comunidad; Existen algunas normas de higiene primordiales para el cuidado de la salud física, entre los que encontramos la higiene de la piel, axilas, pies y genitales, que sirven para prevenir alguna enfermedad corporal; También se encuentra el higiene bucal donde lo primordial es tener un buen manejo del aseo de la dentadura, ya que podría ocasionar caries que si en su momento no se maneja tendrá un grado de dolor en la dentadura incomparable (p.4)

Por ultimo las emociones negativas como menciona que como nos comenta (C.U)

(C.U)”... *yo creo que cualquier acción afecta directamente a mi cuerpo a nivel físico, sea algo muy emocional Bueno a mí me pasa personalmente mi cuerpo lo manifiesta bastante, Entonces cuando me salen muchos granos cuando estoy muy mal emocionalmente o cosas así*”

Donde para Rodriguez, et all, (2009) “*las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales*”.

Hasta el momento se habló de algunos factores que afectan la parte corporal que se podrían controlar de alguna u otra manera y afectan de manera interna, entonces faltaría pasar a hablar sobre los factores que afectan de manera externa y que son difíciles de controlar, entonces iniciando esta parte el participante (C.E) comenta que

(C.E)”... *porque uno en la calle es donde más tiene riesgos de tener una lesión física, de pronto alguna caída, entonces en ese contexto en la calle*”

Entonces es de lógica entender que si estamos en el exterior (calle) y algún objeto externo nos golpea ocasionando un accidente, nuestra salud física se verá afectada en la medida que sufrirá un golpe y esto podría ocasionar una lesión corporal o orgánica;

También el entorno laboral podría ser perjudicial para la salud como lo comenta

(K.R) “...*Mi entorno laboral afecta mi salud física*”

Ya que en un estudio realizado por Abarca, (2016) p. 23) comenta que existen varias factores tanto físicas como mentales que podrían afectar la salud tanto física como mental derivadas del trabajo en las que encontramos enfermedades respiratorias, Auditivas, dermatológicas, musculoesqueléticas y de salud mental. (p. 23)

Por último encontramos como factor externo, las relaciones humanas como lo comentar el participante

(C.U) *”... también de cómo me siento yo con las demás personas, eso también influye a nivel físico”*

Pozo, (2016) Ya que un sistema de relaciones satisfactorias se relaciona a pocas complicaciones cardiovasculares, bajos niveles de pronóstico de cáncer, niveles inferiores de depresión y mejora en la salud física de la población en general

OMS (2026-2020) Es importante entender que como identifican las acciones que afectan directamente su salud física tanto internas como externas, también es fundamental identificar las pautas de cuidado físico que tienen o conocen para solventar alguna dificultad en el caso que les llegue a afectar, en este, los participantes identificaron en primera instancia las pautas de cuidado corporal y pautas de cuidado corporal relacionadas a lo externo donde para la OMS en la novena conferencias de la salud .Existen 12 cuidados fundamentales para la salud y algunos que se lograron implementar en pandemia para evitar daños físicos.

De tal manera se logra identificar que los jóvenes entrevistados logran tener coherencia con sus respuestas a al hora de relacionarlas con los cuidados que da la OMS en el año 2016 y 2020

(C.G) *“...Creo que está muy relacionado el consumo del alcohol , cómo reducirlo cómo moderar los diferentes sustancias, el hacer ejercicio, a veces físicamente cuando nos sentimos con estrés o con ansias he conocido que ejercicio sirve mucho para bajar esos niveles, también alimentación es muy importante Porque es la que nos regala energía a*

*nuestro cuerpo para poder realizar cualquier actividad cualquier tarea que tengamos y consideró también que mantener el higiene que es muy importante.*

*(C.U) "...si había tomado yo esta pauta de echarme alcohol independiente de si salió no salía me pareció una práctica chévere me gusta como huele el alcohol, entonces como que era bacano, esa la tenía entonces pero ahora ya la perdí, caminar siempre me ha gustado caminar ya ahorita que lo retomé con el trabajo entonces súper bien y ya ahorita como que lo tomo de nuevo entonces es muy energizante, utilizar el doble tapabocas, mantener distanciamiento social, no reunirme en grupos grandes, bueno lo que se sabe un poco de esto de la pandemia"*

*(K.R) "...tratar de mantener mi ambiente laboral, familiar y personal en calma, leer, ser limpia (cosa en lo que me exige mucho)"*

En las respuestas de los participantes se observa una clara relación con lo que nos comenta la OMS se logran identificar pautas de cuidado corporal las cuales son Ejercicio acorde al cuerpo y la persona, buena higiene, uso del tapabocas, reducir el uso de alcohol, no consumo de alucinógenos, uso de alcohol antibacterial y una buena alimentación sana y por otra parte en los cuidados corporales relacionados a lo externo se encuentra el distanciamiento social, relaciones sociales en calma y no exponerse a materiales perjudiciales para la salud.

Ahora guiando a los participantes a la cuarentena se decide indagar sobre las pautas de cuidado físico que tuvieron en cuarentena, donde comentan que

...(C.G) “...Bueno yo creo que la más primordial era la alimentación, creo que si no tiene niveles de estrés altos Pues en cierta medida si uno no se alimenta bien uno se puede llegar a enfermar”

Donde para Apaza (2020)

*“El recurrir a la comida cuando uno está estresado, ansioso o por falta de tiempo hace que por lo general la gente se incline por alimentos con alto contenido calórico, ricos en azúcar, sal y en grasa. Esto lleva a aumentar la concentración de glucosa en sangre. El no llevar una alimentación adecuada puede generar situaciones de sobrepeso y obesidad que constituirían factores de riesgo de patologías múltiples y actuarían como agravantes de cualquier enfermedad.”*

*Esto quiere decir que una pauta de cuidado importante que se debería manejar en cuarentena, sería la alimentación sana, para evitar problemas de sobrepeso u obesidad .*

*También para la participante (X.P)*

*(X.P)” ...Leer favorece la salud física en cuarentena”*

Que, para Alonzo, (2018)

*“La lectura es una actividad que enriquece nuestras vidas y nos abre las puertas a la información y el conocimiento, aunque también leemos por entretenimiento: las buenas historias también contribuyen a hacer volar la imaginación y son una válvula de escape en determinadas situaciones (depresión, estrés). Cuando leemos, no solo estamos mejorando nuestra memoria de trabajo. Está demostrado que la lectura nos hace sentir mejor y más positivos. Además, puede mostrarnos nuestra propia vida reflejada en la de otra persona”*

Por lo anterior la lectura constante mejora nuestra salud física y mental que en situaciones de pandemia se vieron afectadas.

Por otro lado situaciones como el aislamiento social, la alimentación sana, uso de alcohol antibacterial, salir con tapabocas y el no consumo de sustancias, son factores que se tuvieron en cuenta en cuarentena como cuidado físico donde para la OMS, 2016 y 2020 fueron factores que se presentaron como pautas de cuidado viviendo la pandemia, donde la participante (K.R) menciona

*(K.R) "... buen higiene, como factor de cuidado físico en pandemia"*

Luego el participante (C.U) comenta

*(C.U) "... Bueno durante la cuarentena la de mantenerme en casa, fue una Esa fue la que más tuvo en cuenta"*

También el participante (C.G) explica que

*(C.G) "... la alimentación fue uno de los primordiales durante la pandemia".*

Factores como el uso de tapabocas y uso de alcohol antibacterial a el participante (C.U) le son importantes en la medida que le protegerán de virus a la hora de salir y factor primordial a la hora de acatar el cuarentena.

Y por último la participante (X.R) menciona que

*(X.R) "... el no realizar aquellas acciones nocivas como el consumo alcohol/cigarrillo"*

Fueron pautas que utilizo en cuarentena para mejorar su salud física que se mencionaron anteriormente como factores que influyen en la salud física.

La juventud le da importancia al saber pautas de cuidado físico en la medida que los estudiantes y trabajadores fueron afectados en su mayoría, campos en los cuales la juventud más se desenvuelve,

(C.G) “... *creo que es muy importante creo que pueda ayudar a cualquiera y más a las personas que estudian y a las personas que trabajan.*”

Pero también de la importancia en la medida que la información que se encuentra por internet es información muy objetiva lo cual podría ser perjudicial para la salud de muchas personas, ya que no todos los jóvenes tienen el mismo cuidado, la misma manera de alimentación, el mismo organismo, por ello los principales puntos de canal de comunicación para adquirir esta información son los nutricionistas y los médicos especializados en salud física como lo comenta (C.U)

(C.U)”... *Entonces yo soy partidario de sí Buscar esta información pero con un médico, que le diga a uno no a su tipo de cuerpo le funciona este tipo de dietas, o ese tipo de cosas, la información está*”

Esto con el fin de mejorar la salud física por medio de la ejercitación en sus hogares, estiramientos y pausas activas, para evitar el estrés como lo menciona (C.G) y (C.E) y retomando las pautas que nos menciona la OMS para mejorar nuestra salud física y evitar los altos estados de estrés.

(C.G)”... *lo considero importante y lo considero porque a veces nosotros creemos que el estrés o lo que la ansiedad va a ser momentáneo*”

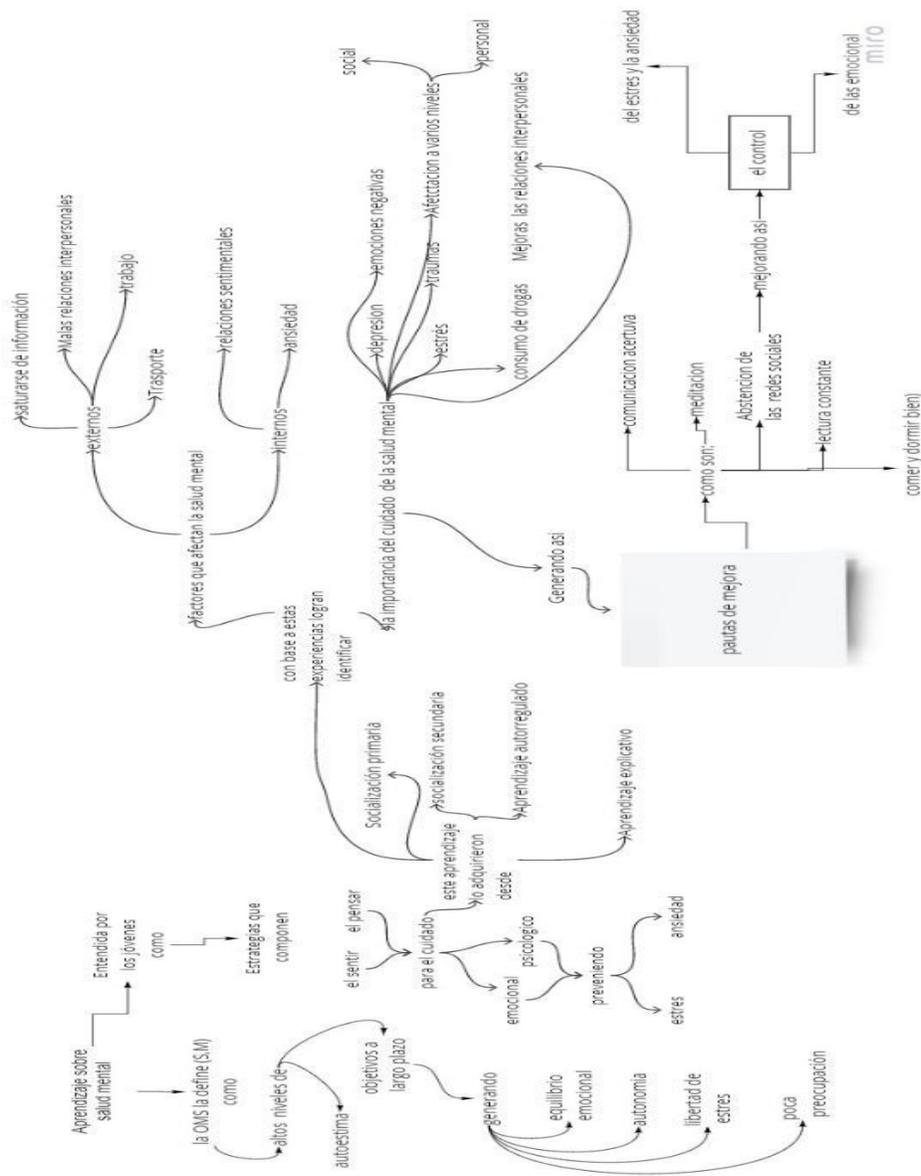
(C.E)”... *es importante saber cómo mantener una rutina ejercicios en las viviendas, también porque pues yo personalmente estoy trabajando desde mi casa*

*Entonces de pronto Cómo hacer las pausas activas para hacer los estiramientos para que no hayan problemas de pronto de la columna... ”.*

También a continuación se podrá revisar la matriz de análisis junto con el mapa conceptual que agrupa los hallazgos en la categoría de salud mental donde en primera instancia se tendrá en cuenta la definición que nos brindan los jóvenes frente a esta categoría, también se identificará la manera en la que ellos logran adquirir estos significados a lo largo de su vida para de esta manera tener claridad los medios por lo que ellos logran obtener esta información y no solo esto, también como desde la adquisición de esta información logran identificar los factores que afectan de alguna manera su salud mental y así logran construir también pautas de cuidado mental que les sirvieron en su proceso de manejo de su salud en cuarentena.

### ***Salud mental***

#### **Matriz de análisis salud mental (Anexo3)**



Para la OMS (1942) La salud mental

*“no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas.”*

Comparando esta definición que nos brinda la OMS, se decide identificar sobre el aprendizaje que tienen los jóvenes frente a la salud mental, por lo que se deciden tomar 5 participantes donde para los participantes la salud mental son las estrategias que componen el sentir y el pensar como lo comentan (C.G) y (C.U)

*“... (C.U) Es como todo el conjunto de elementos que componen el sentir, el pensar”*

*“... (C.G) la Salud Mental está muy relacionada con esa parte emocional con el bienestar de nosotros lo que pensamos lo que sentimos”*

Por ellos, se relaciona con la definición que brinda la OMS en la medida que la salud mental es un estado de bienestar mental en el que los pensamientos juegan un papel muy importante en la medida que si estamos en estados de ánimo positivos, nuestra mente se sentirá más tranquila generando motivación, emociones positivas, autoestima alto y se tendrá una calidad de vida más eficaz para generar de esta manera un bienestar emocional y psicológico donde comenta la participante (X.P)

*“(X.P) la salud mental es aquel bienestar emocional y psicológico que influye siempre en la vida de cada ser humano”*

Y lo específica Burgos, et al, (2019) donde comenta que el bienestar psicológico es una construcción positiva que generan subjetivamente los seres humanos acerca de si mismos, este bienestar se ve influido por el estado emocional y las características que se reciben del exterior en nuestra interacción con lo social.

Por ello los jóvenes logran construir una definición exacta de lo que es la salud mental, en la medida que comenta que son las estrategias que componen el sentir y el pensar, para el cuidado emocional y psicológico, para prevenir el estrés y la ansiedad.

En esta medida es fundamental indagar en qué contexto los participantes logran construir esta definición que nos brindan con respecto a la definición de la salud mental, donde comentan que la definición la logran construir de diferentes maneras, en primera instancia la definición se logra construir desde la socialización primaria donde se toma una definición ya brindada con anterioridad la cual es la de Zuluaga (2004) donde comenta que es la primer relación por la que el individuo atraviesa y que por este proceso se convierte en un miembro social y de la sociedad, donde le brindan habilidades cognitivas, costumbres, creencias, normas y conocimiento cultural que le brindan al niño por medio de su interacción con él, y esto lo logra identificar la participante K.G donde comenta que .

*“...K.G Una parte en psicología (porque veía a una cuando era niña”*

En segunda instancia esta definición se construye desde su socialización secundaria donde retomando la definición que nos brinda Polo, et al, (2013)

*“En la actualidad, niños y adolescentes están sometidos a múltiples agentes socializadores muy significativos para ellos: familia, grupo de iguales e institución escolar, cuya influencia es conjunta y, en ocasiones, contradictoria. Son los grupos de iguales, con quienes aprenden a conocerse a sí mismos, construyen su propia representación del mundo y adquieren las destrezas necesarias para integrarse en la sociedad” (p.42)*

Y esto comentado anteriormente se contrasta con lo expresado por los participantes (C.G) y (X.P) donde comentan que en su recorrido educativo logran construir esta definición que nos brindan.

*“... C.G Bueno en el colegio también había una psicóloga que nos comentaba sobre la Salud Mental y a medida que yo voy trabajando también me he dado cuenta que es muy importante entonces mis compañeros del trabajo me lo han recalcado”*

*“... X.P en algún momento en la universidad llegamos a hablar de ese tema”*

Por otra parte, los participantes logran explicar otros tipos de aprendizajes que tuvieron para lograr adquirir esta definición, como los participantes (C.U), (K.G) y (C.E) que también comentan que

*“... C.U Sobre reflexiones que he hecho del mismo aprendizaje que echó en la carrera, ya lo que yo realmente siento y vivo, también de cómo yo me acoplo a esa teoría que me dicen”*

*“...K.G Indagación propia”*

*“...C.E sí Nicolás cómo le venía contando a raíz de todo esto del tema Las pandemias y de miles y miles de teorías que se datan en internet por redes*

*sociales y demás, me llevo como investigar, a tener un buen manejo de toda la situación, de ser precavido, tener precaución”*

A este tipo de aprendizaje se le denomina aprendizaje autorregulado donde para Jerez, (2015) “Este tipo de aprendizaje se presenta cuando se percibe qué actividades realizan para aprender, evaluar los procesos y resultados sobre las propias acciones, y retroalimentar las actividades ajustadas por sí mismos”

Con base en estas experiencias logran identificar dos características, la primer característica que logran identificar en este aprendizaje sobre salud mental se encuentran los factores que afectan la salud mental en el que se encuentran algunos factores internos y otros factores del exterior pero que irán inmersos en la afectación a la salud mental, y como segunda característica logran identificar la importancia del cuidado de la salud mental.

En los factores que afectan la salud mental como se nombró anteriormente encontramos algunos factores tanto internos como externos en donde en los factores externos los participantes comentaron que (C.G) y (X.P)

“...C.G Malas relaciones interpersonales”

“...X.P las relaciones sociales”

Como lo afirman (Ramirez, et al, 2017) en un estudio sobre Salud mental y calidad de vida.

“Al estudiar a las personas jóvenes se encuentra que el ámbito social repercute en el bienestar del individuo integrando las variables de destrezas sociales, pertenencia a grupo, auto concepto, autoestima y situación familiar; si estos factores resultan negativos incrementa el riesgo para desarrollar psicopatología, por lo cual a medida que el joven va creciendo toma mayor relevancia su integración en grupos sociales, resultando importante su inserción escolar y el sentido de pertenencia”

Esto quiere decir que las relaciones sociales son un factor fundamental en las personas jóvenes, donde si las variables de destreza social, pertenencia a grupos, auto concepto, autoestima y situación familiar, se ven afectadas incrementara el riesgo de adquirir algún desarrollo de patologías.

Por otro lado como comenta (C.E).

*“...C.E darle como mucha importancia a las miles de teorías que salen por internet, Entonces es perjudicial”*

*Con esto quiere decir que la sobresaturación de información es un tema que afecta a la salud mental de los jóvenes, como lo comenta Azeneth et al (2017) citando a Cabero Almenara (2005).*

*“El surgimiento de las TIC ha desplazado a lo que tenemos como medios de comunicación; cada vez es mayor el número de usuarios que se unen a las TIC, dando como resultado: crecimiento en la población, una mejor calidad de vida en las sociedades occidentales, fácil acceso a las tecnologías y edad temprana para acceder a ellas; ha sido tan grande el impacto y el uso de ellas que empieza a generar problemas asociados por su consumo como es aislamiento y construcción de una realidad mediática diferente a la*

*realidad sociocultural en la que viven, o la formación de un mundo de soledades conectadas” (p. 3)*

Esto quiere decir que la adicción a la Tecnología y las Redes sociales ocasiona aislamiento, por lo que las personas permaneces constantemente usando este tipo de redes para comunicarse y estar en constante aprendizaje, esto evita que las personas generen relaciones sociales mediáticas salidas de la realidad social en la que se vive, ocasionando saturación de información en estos medio constantemente y evitando que se generen relaciones sociales, con esto se comentó anteriormente que las relaciones sociales son un factor importante en la etapa de la juventud donde si no se logran buenas relaciones sociales, se van a incrementar el riesgo de adquirir alguna patología y más en esta etapa de vida donde la cuarentena por Covid-19 sigue en la sociedad, evitando así que no sea fácil salir de nuestros hogares.

También para la participante (C.U)

“...C.U ejemplo cuando el transmilenio no llega a tiempo yo podría decir Bueno me espero al siguiente, pero otra persona podría ser el mundo devastado, porque no va a llegar al trabajo a tiempo, porque la van a echar Sólo porque el transmilenio llegó tarde”

Con esto entendemos que el transporte público de alguna u otra manera afectara a la salud mental, como lo comenta la Directora de la OPS Roses, et al, (2010) Donde el tiempo prolongado en el trasporte público por el que pasan las personas a diaria se relaciona a un aumento del estrés, en las sensaciones de molestia y aumento de angustia.

Así el transporte sería una factor que a diario podría afectar la salud mental en la medida que aumenta le estrés, la angustia y las sensaciones de molestia.

También, para la participante (K.G)

“...K.G Pues creo que hay muchos factores entre ellos lo laboral”

Y esto lo mencionan Collantes, et al, (2012)

*“Muy a menudo el estrés es la respuesta que aparece en las personas cuando las demandas y presiones derivadas de su trabajo no se ajustan apropiadamente a sus conocimientos y destrezas, superando su capacidad para hacer frente a aquéllas. Los orígenes del estrés pueden encontrarse, principalmente, en el contenido del trabajo, el ritmo y la carga de trabajo, la organización del tiempo de trabajo y el nivel de participación y control en la toma de decisiones.”*

Esto quiere decir que el trabajo es un factor que afecta indudablemente la salud mental, en la medida que si el trabajo no es acorde a las obligaciones del trabajador o si se le proporcionan cargas que no puede solventar, se generara un grado de estrés.

Por último y como factor externo que afecta la salud mental la participante (K.G) comenta que

“...K.G Pues creo que hay muchos factores entre ellos las relaciones sentimentales”

Esto lo afirma Alzugaray, et al, (2015) citando a Myers (2002-2005) donde comenta que Se han realizado muchos estudios que exploran la influencia de estar en pareja sobre el bienestar, cuyos resultados han sido consistentes, y que indican que las

personas casadas, sin importar el sexo, son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas.

Así que comparando lo comentado por la participante y lo anteriormente citado, las relaciones sentimentales de alguna u otra manera influirán en el estado emocional de las personas, y de esta manera perjudicaran o mejoraran el estado de la salud mental de las personas.

Ahora explicaremos los factores internos que afectan la salud mental.

Donde para todos los participantes la ansiedad, el estrés y la depresión son factores que afectan la salud mental, esto se contrasta con todo lo anteriormente planteado por los autores citados en la medida que el transporte, las relaciones sentimentales, las relaciones sociales y el trabajo son factores que cuando se afectan generan afecciones como la ansiedad, el estrés y la depresión en muchos casos y esto genera un estado emocional negativo en las personas ocasionando así una alteración en la salud mental de los participantes.

Otra características que logran identificar los jóvenes en su aprendizaje a lo largo de la vida, es la importancia del cuidado de la salud mental.

Donde para el participante (C.G)

“...C.G Bueno yo creo que es importante porque si no tenemos una buena salud mental no hay una buena relación, entonces tanto personal porque si no hay una buena relación con uno mismo”

Esto se sigue constatando con lo explicado anteriormente, donde las relaciones sociales son fundamentales para la calidad de la salud mental, y esto lo logra identificar el participante (C.G)

Pero también los participantes (C.U) y (K.G) comentan algo muy importante en la medida que dicen que.

*“...C.U es importante porque afecta en todo, y el ser esa parte tan tan compleja cómo sentimos o cómo vivimos, o sea yo creo que en la Salud Mental es donde se viven las cosas propiamente, donde se sienten se experimentan, donde se aprende, donde todo, pues claramente va a afectar todo los demás niveles, a nivel físico o lo que quiera, póngale cualquier nivel social, afectivo, entonces por eso lo dejo tan primordial”*

*“... K.G Considero que la más importante Porque si el intelecto no se encuentra bien pues entonces el resto del cuerpo no va a funcionar igual, uno se puede sentir físicamente bien pero si no está turbado por ejemplo con emociones de tristeza de desesperación de depresión no va a dejar de hacer sus rutinas normales “*

Esto se logró explicar en las características que logran afectar la salud mental, donde encontramos inmerso el término salud mental en todo momento, desde un carácter de relaciones sociales, el transporte y la sobresaturación de información, por ello le da importancia este participante en la medida que la salud mental se puede ver afectada en cualquier momento, ya sea a nivel social o nivel físico, y estas características que afectan la salud mental de alguna u otra manera turban nuestro sentir con emociones como la tristeza y la depresión.

Pero el participante (C.G) comenta algo también importante, ya que dice que

“...C.G si no hay una buena salud mental yo creo que se buscará mantener ese estado emocional en diferentes ambientes, puede ser yo que se las drogas o tipos de sustancias qué ayuda a mejorar esa parte emocional”

Esto lo logra explicar Rubio (2006) comentando que lo más claro es que determinadas circunstancias personales, sociales, familiares y hasta laborales, son importantes en la aparición y la evolución de enfermedades, a esto se le denomina vulnerabilidad biológica, con esto los inicios del consumo de drogas con estos miembros de máxima fragilidad (jóvenes), que son los periodos más habituales donde aparecen los trastornos mentales, esto quiere decir que la presión por la sociedad y la no aceptación en el entorno provocara que los jóvenes encuentren esta aceptación en las drogas, y estas drogas generan daños en nuestro cerebro, maximizando problemas como la depresión.

Luego de que los participantes lograron identificar los factores que afectan la salud mental y la importancia del cuidado de la salud mental, llegaron a generar pautas de mejora de la salud mental en cuarentena.

Los participantes (C.E) y (X.P) Comentan que.

*“...C.E trato estar cerca de mis seres queridos con llamadas”*

*“...X.P creo que quizá se podría mejor realizando y rodeándome de cosas/personas que me hagan bien”*

*Esto quiere decir que lo comentado con anterioridad sobre las interacciones sociales es verídico en la medida que las relaciones sociales son como nos comentaba*

Ramirez, et al, (2017) sobre las relaciones sociales, esto genera que los jóvenes se sientan más felices desde la aceptación y generen mejoras en el control de las emociones.

Para el participante (C.G) una pauta que lleva a cabo es la del control de la respiración.

“...C.G Bueno no en todos los casos pero por ejemplo, en el caso de la ansiedad entonces mantener la respiración”

Con respecto a esto Ursa, (2017) comenta que “Desde 1996, el Instituto Nacional de la salud de los EEUU recomienda a los médicos que acepten la meditación como tratamiento eficaz para el dolor crónico, la ansiedad, ataques de pánico, insomnio, síndrome premenstrual e infertilidad”

Por ello la meditación es una buena manera de mejorar factores asociados a la salud mental, como lo son la ansiedad, ataques de pánico y insomnio.

Por otra parte para el participante (C.E) sigue comentado que

*“...C.E me aisle de todo esa tormenta de información que se acerca por las redes sociales”*

*Con esto se sigue puntualizando en el aislamiento de las redes sociales, comentando que es un factor por el que los jóvenes podrían presentar problemas relacionados en su salud mental, en la medida que los alejaron de la realidad social, esto generado un desapego de los vínculos sociales y empeorando características como el control de las emociones.*

*También para el mismo participante (C.E)*

*“...C.U Mis tiempos libres ocuparlo leyendo algún libro”*

*Esto lo coloca como una actividad de ocio (Melgosa,2017) donde explica que es bueno buscar actividades para que la mente de los humanos este en constante activación, generando nuevos conocimientos y una de estas actividades de las que habla es la lectura constante.*

Pero para la participante (K.G) también es fundamental

*“..K.G alimentarse bien, ejercitarse, dormir lo suficiente”*

Son factores que son fundamentales para llevar una buena salud mental donde para Rodríguez, (2017) citando a Gesch (2005) donde

*“Aporta datos sobre el proceso por el cual la alimentación puede afectar a la salud mental; en concreto sobre la depresión y la esquizofrenia. Hay un cuerpo importante de literatura que sugiere que el funcionamiento del corazón afecta a las funciones cerebrales y como consecuencia al pensamiento, las emociones y al comportamiento”*

Esto quiere decir que la alimentación de alguna manera ira afectando la salud mental en la medida que afecta las emociones, las funciones cerebrales, el comportamiento y los pensamientos.

En cuanto al ejercitarse para Guillén, (2003) en una investigación sobre deporte, salud y calidad de vida encontró que

*“Hasta el momento se podría asegurar con cierta certeza que la actividad física, el ejercicio o el deporte constituyen un factor importante que condiciona la*

*calidad de vida y la salud mental factores como cambios positivos en rasgos de personalidad, cambios positivos en la autoestima, aumento de la autoconfianza, mayores sentimientos de control, más imaginación, mayor autosuficiencia, mejoría de la memoria, más independencia, más asertividad, mayor estabilidad emocional, mejor funcionamiento intelectual, mejoría de la percepción, aumento de la popularidad, una imagen corporal más positiva y un mayor autocontrol.”*

Esto quiere decir que el ejercitarse trae factores positivos en nuestra salud mental en la medida que logra tener un aumento positivo en varias escalas que enmarcan la salud mental como lo menciona Guillén.

Por último la misma participante (K.G) comenta que

“...K.G acompañamientos de mascotas.

El acompañamiento de las mascota genera una mejora en la salud mental y como lo resalta Gómez, et al,(2007)

*“Las mascotas ayudan a disminuir las alteraciones psicológicas, reducen la sensación de soledad e incrementan el sentimiento de intimidad, conduciendo a la búsqueda de la conservación de la vida en personas enfermas, en estados de depresión, estrés, duelo y aislamiento social, las mascotas se convierten en un acompañamiento incondicional, aumentando la autoestima y el sentido de responsabilidad, que necesariamente genera una mejor integración con la sociedad”*

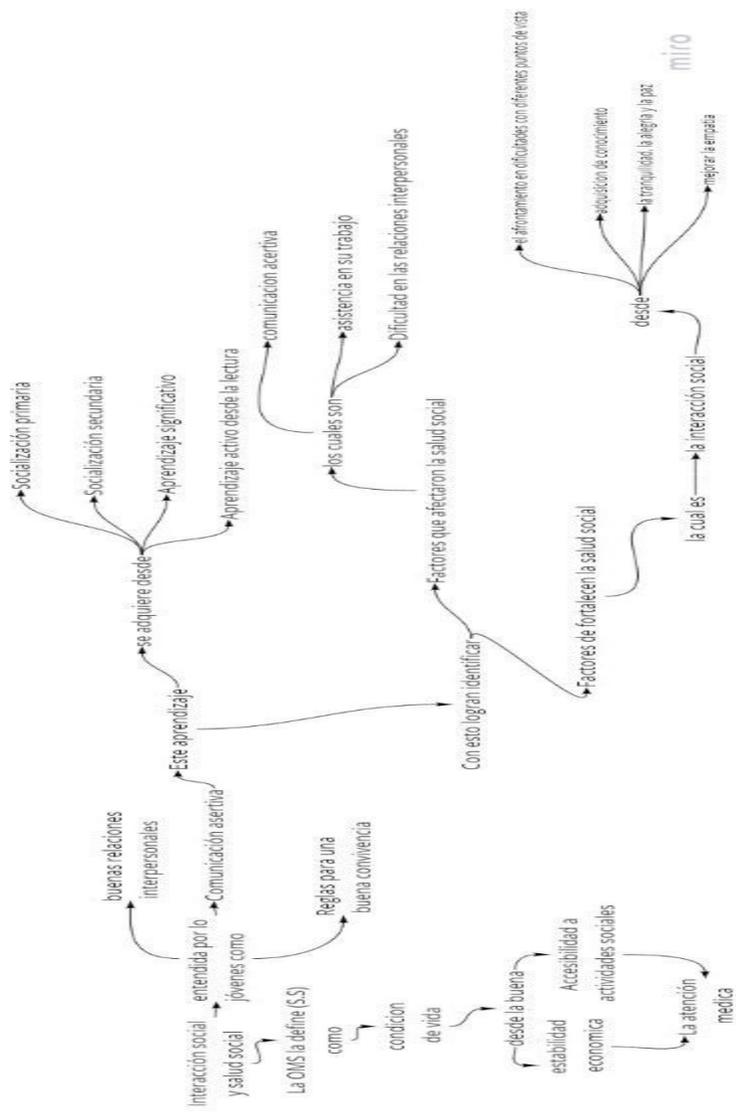
Así que no solo las relaciones con humanos generan bienestar para nuestra salud mental, el acompañamiento de las mascotas generan grandes cambios y mejoras en la

salud mental, como lo comenta (Gomez, et al) son un gran sustento para personas que lleguen a sufrir estados de ansiedad, depresión y duelo etc.

Por ultimo a continuación se podrá revisar la matriz de análisis junto con el mapa conceptual que agrupa los hallazgos en la categoría de salud social donde en este apartado lograremos identificar de qué manera entienden los jóvenes el término de salud social, también la manera en la que ellos logran adquirir esta definición que logran darnos, de esta manera logran identificar factores que afectan la salud social y factores que fortalecen la salud social.

### ***Salud Social***

#### **Matriz de análisis salud social (Anexo 4)**



Para la OMS, (1942) La salud social es

“la salud social no es simplemente el hecho de tener amigos o no, sino que tiene que ver con nuestras condiciones de vida entendiendo las condiciones de vida como la estabilidad económica, tener acceso y atención médica, y por ultimo a tener acceso a actividades sociales de interacción”

Con base a esta definición que nos brinda la OMS sobre la salud social entramos a comprender la forma en la que las y los jóvenes gestionan la imposibilidad de interacción social amplia en el confinamiento.

Para ello como primera medida se decidió indagar sobre el concepto que logran construir los jóvenes sobre el significado de salud social a lo cual los participantes (C.G) y (K.G) comentaron que

*“...C.G está relacionada valga la redundancia con las relaciones sociales, las relaciones con los demás, Cómo en cierta medida como el entorno que vive esa persona.*

*“...K.G lo que alguna vez leí no es solo la parte mental si no la estabilidad económica, el acceso a la educación, a un techo, condiciones de empleo, equidad de género y muchas otras variables”*

Esto quiere decir que los participantes logran construir una definición parecida a la que los brinda la OMS en la medida que, para el participante C.G es la manera en la que se generan unas buenas entorno social, que para la OMS es tener un acceso a actividades sociales de interacción y para en la respuesta de la segunda participante K.G se logra

identificar que no solo se ven relacionadas las interacciones con lo social, también como lo comenta la OMS la estabilidad económica, el tener un techo y el acceso a la educación son factores que se consideran como tener una salud social.

Pero es fundamental identificar de qué manera los participantes logran construir este tipo de definición o en que contextos logran construir esta definición tan parecida a la que brinda la OMS, donde el participante (C.G) comenta que

*“...C.G Bueno Primero que nada también en casa, con los del colegio, yo creo que es una de las primeras relaciones sociales que uno tiene con los del trabajo.*

Esto se llama socialización primaria y lo explica Zuluaga,(2004) donde comenta que es la primer relación por la que el individuo atraviesa y que por este proceso se convierte en un miembro social y de la sociedad, donde le brindan habilidades cognitivas, costumbres, creencias, normas y conocimiento cultural que le brindan al niño por medio de su interacción con él

Pero también habla esta participante sobre la socialización secundaria donde para Polo, et al, (2013) la socialización secundaria se define como

*“En la actualidad, niños y adolescentes están sometidos a múltiples agentes socializadores muy significativos para ellos: familia, grupo de iguales e institución escolar, cuya influencia es conjunta y, en ocasiones, contradictoria. Son los grupos de iguales, con quienes aprenden a conocerse a sí mismos, construyen su propia representación del mundo y adquieren las destrezas necesarias para integrarse en la sociedad” (p.42)*

Pero para el participantes (C.U) la adquisidor de esta definición desde el Aprendizaje significativo donde comenta que

*“...C.U lo desarrolle como conectando ideas que tengo, pero que yo dijera que antes Alguien me habló sobre salud social y eso pues no”*

Este tipo de aprendizaje se da desde el aprendizaje significativo donde para Rodríguez, (2011) citando a Ausubel, (2002)“*El aprendizaje y la retención de carácter significativo, basados en la recepción, son importantes en la educación porque son los mecanismos humanos «par excellence» para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas y de información que constituye cualquier campo de conocimiento”* (p. 47)

Esto quiere decir que el participante C.U relaciona los conocimientos que adquiere a lo largo de su vida para formar una nueva definición uniendo significados mediante la asociación de palabras.

También para el participante C.E

*“...C.E yo creo que parte desde Cuándo empieza ya Cómo la cuarentena yo tuve las ganas Cómo de investigar y pues ir un poco más a fondo de saber, lo que trataba la pandemia”*

Delgado, (2013) Este tipo de aprendizaje se generó como un mediador en la medida que conocer y prevenir las características y las dificultades que venían con la pandemia, por lo que este tipo de aprendizaje es llamado aprendizaje basado en problemas en la medida que se genera un aprendizaje en la medida que surge una problemática, a diferencia del aprendizaje tradicional, en este se espera que se genere una problemática y con base a esta problemática se decide empezar a generar el aprendizaje con base a la solución de la problemática.

En este caso el participante C.E viendo la problemática que llevo (Covid-19) se interesó en indagar para estar más informado sobre todo el tema de la salud social.

En este caso se logra tener una coherencia en cuanto a los significados que brindan los jóvenes y la definición que no brinda la OMS con respecto a la salud social, viendo que los jóvenes le dan un grado de importancia en este caso a las relaciones interpersonales asertivas como una definición de salud social, se pretende saber si en tiempos de cuarentena por covid-19 sus relaciones sociales se vieron afectadas y de qué manera a lo cual los participantes tomaron una respuesta muy concreta en común, su respuesta se centró en darnos a entender que la cuarentena por covid-19 por razón de salud pública fue necesario prohibir las interacciones sociales por lo cual si sienten que la salud social se afectó en este caso, por la prohibición de interacción presencial.

Por último es fundamental dar a entender la razón por la cual las interacciones sociales sirven para mejorar la calidad de vida, los participantes en esta medida logran tener concordancia con sus respuestas en la medida que es nuevamente importante aclarar que la interacción social es fundamental como se logra tocar a lo largo del trabajo de investigación, por mucho motivos, en este caso es fundamental retomar nuevamente lo tocado a lo largo del trabajo de investigación ya que se han tocado temas relacionados a las relaciones sociales, en la medida que es fundamental tener relaciones sociales para generar significados esto lo vuelve a tocar el participante C.G donde comenta que

*“...C.G Considero que es importante mantener una relación social con alguien porque primero frente a una dificultad hay dos opciones o Familiar o al amigo, entonces Consideró que es importante tener esa oportunidad Por decirlo así de expresarse con otro tipo de personas”*

En esta parte recalcamos que las interacciones sociales sirven para generar el conocimiento de las personas por ellos sería importante tomar la opinión de alguien más para poder generar más opciones de respuesta ante cualquier situación.

También para la participante K.G

*“...K.G con personas que te aporten cosas buenas. Paz, sabiduría, alegría, conocimiento, comodidad, tranquilidad, positivismo”*

Esto planteado por K.G es un aporte fundamental ya que como se ha mencionado anteriormente las relaciones sociales son activadores de la alegría, son fuentes principales de adquisición de conocimiento y por ello son fundamentales en nuestra vida.

## **Conclusiones**

### ***Salud física***

la juventud logra contribuir una definición acertada a la definición brindada por la OMS logrando así identificar que la juventud sabe y reconoce que la salud física se centra en el óptimo funcionamiento del cuerpo desde el buen funcionamiento físico del organismo hasta el bienestar corporal

La juventud reconoce que las acciones dirigidas al cuerpo como el ejercitarse, el aseo corporal, el comer bien, el dormir bien y la autodisciplina generan un bienestar interno y externo y sensaciones de amor propio

Los jóvenes logran explicar el recorrido por el cual logran adquirir esta definición de la salud física donde centran la adquisición de este aprendizaje en la socialización primaria y secundaria, también desde el aprendizaje forzoso y la motivación extrínseca.

Gracias a su grado de conocimiento, los jóvenes logran identificar varios factores que afectan la salud física, entre estos se encuentran factores internos y externos, en los internos se logran evidenciar factores que afectan la salud física de manera directa y consiente, como es la mala ejercitación, el higiene, mal manejo del sueño, el estrés y la ansiedad, el consumo de estupefacientes, la mala alimentación, el sedentarismo y las emociones negativas, y en los factores externos que son características que son difíciles de controlar y afectan de manera directa, logran identificar el distanciamiento social y las malas relaciones interpersonales.

La juventud tiene claras las pautas de cuidado físico que la OMS nos brinda, donde logran identificar la mayoría que la OMS describe en sus apariciones, de esta manera los jóvenes identificando estas pautas lograron llevar una cuarentena un poco más amena en cuanto a su salud física, con esto es claro decir que los jóvenes encuestados llevan un cuidado adecuado en cuanto a su salud física

### ***Salud mental***

Los jóvenes tiene la definición clara en cuanto a lo que nos comparte la OMS en la medidaad que identifican la salud mental como las estrategias que componen el sentir y el pensar, también están en concordancia con lo que comenta Burgos, donde es el bienestar subjetivo de los humanos influido por el estado emocional y las características que se reciben del exterior

Los jóvenes logran explicar el recorrido por el cual logran adquirir esta definición de la salud mental donde centran la adquisición de este aprendizaje en la socialización primaria y secundaria, también desde el aprendizaje autorregulado, y el aprendizaje explicativo

Los jóvenes con base a su experiencia logran identificar factores que afectan la salud mental, factores internos y externos, por ende identifican como se podrían prevenir las problemáticas de la salud mental.

Los jóvenes con base a su experiencia nos indican la importancia que le dan al cuidado de la salud mental, por ende son capaces de identificar que tanto estos factores van a tener repercusiones e lo largo de sus vidas en su salud mental.

Los jóvenes en su experiencia a lo largo de su vida logran adquirir pautas para el cuidado de su salud mental, por ende en tiempos de cuarentena tendrán que ser capaces de por lo menos tener un poco bajas las problemáticas derivadas de la salud mental (control de estrés y emociones)

### ***Salud social***

El término de la salud social es un término muy desconocido por los jóvenes, ya que la construcción del termino significado fue adecuada, en sus respuestas comentaron que lograron construir mediante la asociación de palabras, ya que la salud social es un término que no conocen

Los jóvenes logran explicar el recorrido por el cual logran adquirir esta definición de la salud mental donde centran la adquisición de este aprendizaje en la socialización primaria y secundaria, también desde el aprendizaje significativo y aprendizaje activo desde la lectura

A pesar de su desconocimiento por el término salud social, logran identificar este como un término de salud en el ámbito social, entonces entienden que la salud social tiene que ver con las condiciones de vida, entendiendo esto como estabilidad económica, acceso y atención médica y el acceso a actividades sociales de interacción

En su recorrido de aprendizaje logran adquirir e identificar los factores que afectan la salud social donde hablan de la comunicación asertiva, el trabajo y la dificultad en las relaciones interpersonales, factores que se han logrado identificar a lo largo del trabajo como afecciones no solo sociales, también físicas y mentales

También logran comprender el factor que fortalece la salud social, el cual es la buena interacción social, desde la adquisición de conocimiento, mejora en la empatía, el afrontamiento de dificultades desde distintas pautas de visita y la tranquilidad, la empatía y la paz

### **RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar investigaciones más arduas con respecto a la salud social en la medida que se logra identificar que los jóvenes no tienen una definición muy clara sobre lo que es este significado, lo logran identificar en la medida que en la asociación de palabras identifican el significado de esta.

También es de valor realizar una investigación en la que se pueda incluir la participación de más jóvenes, para lograr tener una mejora definición, ya sea de la misma ciudad o intentar

incluir jóvenes de otras ciudades o de otros países, para que de esta manera sean más exactos los resultados.

### Referencias

- (S/f). SALUDATA. Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/enfermedades-trasmisibles/covid19/>
- Abarca, M. (2016). La relación entre trabajo y salud Significados y prácticos en trabajadores de supermercados. Recuperado de Uchile.cl. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/168340/La%20relaci%C3%B3n%20entre%20trabajo%20y%20salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguilar-Forero, N. & Muñoz, G. (2015). La condición juvenil en Colombia: entre violencia estructural y acción colectiva. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), pp. 1021-1035. Recuperado el 10 de Octubre, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a34.pdf>
- Alan Ornelas Ramírez, A. O. R. M. (2016). *Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios*. Redalyc.org. Recuperado el 8 de Octubre de 2021 <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152922001.pdf>
- Alida, (2007). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski. ¿ Dos caras de la misma moneda? *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, vol. 27, núm. 2, julho-dezembro, 2007, pp. 148-166 Academia Paulista de Psicologia São Paulo, Brasil. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/946/94627214.pdf>
- Alma , Corazón y vida (20/04/2020) Los jóvenes son los que pero leván la cuarentena por el coronavirus . ACV. Recuperado de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-04-20/cuarentena-jovenes-peor-llevan-confinamiento\\_2556927/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-04-20/cuarentena-jovenes-peor-llevan-confinamiento_2556927/)
- Alzugaray y Felipe García, C. (2016). *Relaciones de pareja y bienestar psicológico*. Recuperado el 8 de Octubre de 2021 <http://file:///D:/Descargas/AlzugarayGarcia-Relacionesdeparejaybienestar2015.pdf>
- Ángel, P.et al (2017). Cultura popular, autodisciplina y transformación en los espacios públicos en los liceos del municipio Cabimas .Recuperado

de Web.ve. <http://perspectivas.unermb.web.ve/index.php/Perspectivas/article/view/216/15>

[2](#)

- Arcila A, Mendoza L, Jaramillo J, Cañón E. (2003) Psicología clínica y psiquiatría. Papel del psicólogo. Recuperado el 11 de Octubre de 2021 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808501>
- Arévalo, J. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas . Medigraphic.com. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/acimed/aci-2018/aci184d.pdf>
- Arias .(2014) De la Psicología Clínica: su historia, definición y conceptos. Psyconex, Vol. 6, num 9, 2014. Recuperado de <file:///D:/Descargas/22442-Texto%20del%20articulo-85356-2-10-20210416.pdf>
- Arribas, J. R. (2006). *El consumo de drogas como un desencadenante más en el origen de las enfermedades mentales*. Recuperado el 10 de Octubre de 2021 <http://file:///D:/Descargas/27863-Texto%20del%20art%C3%ADculo-27882-1-10-20110607.PDF>
- Barrucho, L.( 24 de marzo ,2020) Los datos que muestran que los jovenes también pueden sufrir con severidad covid-19. BBC NEWS/MUNDO. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52028901>
- Bartellone, YBT (2011). Estrés y Alimentación. Recuperado de Edu.ar:8080.[http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/343/2011\\_n\\_041.pdf?sequence=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/343/2011_n_041.pdf?sequence=1)
- Burgos, A. V. (2019). *REFLEXIONES RESPECTO AL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE UNA UNIVERSIDAD ESTATAL*. Cienciasdeladocumentacion.cl. Recuperado el 8 de Octubre de 2021 <http://bkp.cienciasdeladocumentacion.cl/gallery/5%20v5n1%202019%20csdocum.pdf>
- Centro para el control y la prevención de enfermedades (13 de enero del 2004) información básica sobre el SRAS . CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
- Chirivela, E. C. (2003). DEPORTE, SALUD Y CALIDAD DE VIDA. Ulpgc.es. Recuperado el 10 de Octubre de 2021 <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/69619/1/Calidaddevidasaludyejerciciofisico.pdf>

- Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen.* (2009). Org.co.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v6n1/v6n1a04.pdf>
- Davila, (2004). ADOLESCENCIA Y JUVENTUD: DE LAS NOCIONES A LOS ABORDAJES. ULTIMA DÉCADA N°21, CIDPA VALPARAÍSO, DICIEMBRE 2004, PP. 83-104. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/udecada/v12n21/art04.pdf>
- Del Río, I et al (2013). Estilos de socialización en víctimas de acoso escolar .Recuperado de Formacionasunivep.com. <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/articulo/view/34/21>
- Delgado, P, et al, (2013).. RETOS DEL APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS. Enseñanza e Investigación en Psicología. Recuperado el 10 de octubre de 2021. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228336007>
- Ellis, j (2005). Jeanne Ellis Ormrod Aprendizaje humano 4.a edición PEARSON EDUCACIÓN, S.A., Madrid, 2005 Recuperado de <https://saberepsi.files.wordpress.com/2016/09/ellis-aprendizaje-humano.pdf>
- Escobar C., M. R.. (2006). La investigación sobre juventud en Colombia: construcción de los sujetos desde los discursos especializados. Actualidades Pedagógicas, (48), 9-16. Recuperado de <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1173&context=ap>
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras J. A., y Morales A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. Clínica y Salud. Avance online. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras J. A., y Morales A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. Clínica y Salud, 31(2), 109-113. Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v31n2/1130-5274-clinsa-31-2-0109.pdf>
- Galatea, C. (2019, 18 de septiembre). 12 consejos de la OMS para cuidarse .Recuperado de Clinica-galatea.com. <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/oms-salud-consejos/>
- Gómez, L. F. (2007). Org.co. Recuperado el 10 de Octubre 2021 <http://www.scielo.org.co/pdf/rccp/v20n3/v20n3a16.pdf>
- Horton, Jake. (16 septiembre 2020). Coronavirus en América Latina: ¿cuál es la situación de la pandemia en la región? BBC NEWS / MUNDO. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-54177336>
- Instituto Nacional de medicina legal y Ciencias forenses (2019). Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/forensis>

- jerez O., et. al. (s/f). *Aprendizaje Activo, Diversidad e Inclusión*. Uchile.cl. Recuperado el 8 de Octubre de 2021, de <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/136742/Aprendizaje-activo-diversidad-e-inclusion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juan Carlos Alastruey, E. al. (2012). *La salud mental de las y los trabajadores*. Euskadi.eus. Recuperado el 9 de Octubre de 2021 [https://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/libro/medicina\\_201320/es\\_saludmen/adjuntos/salud\\_mental\\_trabajadores.pdf](https://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/libro/medicina_201320/es_saludmen/adjuntos/salud_mental_trabajadores.pdf)
- Leiva, A. et al (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independientes de los niveles de actividad física .Recuperado de Conicyt.cl. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Lemus, (1998). Hacia una sociología de la juventud. Algunos elementos para la deconstrucción de un nuevo paradigma de la juventud. Última Década, núm. 9, 1998, p. 0 Centro de Estudios Sociales Valparaíso, Chile. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/195/19500909.pdf>
- Leo, O. ADOLESCENCIA Y JUVENTUD : DE LAS NOCIONES A LOS ABORDAJES. p.p 90
- Madariaga, J., Goñi, A. EL DESARROLLO PSICOSOCIAL Revista de Psicodidáctica, vol. 14, p.p 105
- Martínez Méndez, KI (2021). Leer y escribir en tiempos de pandemia. Educacion y Ciudad , 41 , 71–86. Recuperado de <https://revistas.idep.edu.co/index.php/educacion-y-ciudad/article/view/2530>
- Mejía, DM, Builes, DA y Montoya, PAC (2019). Prácticas de crianza y comunicación familiar: una estrategia para la socialización primaria. Poiésis , 0 (36), 111-125. Recuperado de <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/3193/2454>
- Melgosa, J. (s/f). *Preservando la salud mental*. Redalyc.org. Recuperado el 7 de Octubre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467652767009.pdf>
- Mendoza, A. Ramos, L. Jaramillo, M. Ortiz, E. Comprensiones del significado desde Vygotsky, Bruner, Gergen. Diversitas Perspectivas en Psicología, Vol.6 p.p 45
- Minsalud ( 12/08/2020) Salud para jóvenes y adolescentes en época de pandemia. Minsalud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-para-jovenes-y-adolescentes-en-epoca-de-pandemia.aspx>
- Morales y Miguel Moya, J. F. (n.d.). Definición de Psicología social. Retirado de [https://docs.moodle.org/all/es/images/es/6/6a/psoc\\_morales\\_moya\\_definicion\\_de\\_psicologia\\_social.pdf](https://docs.moodle.org/all/es/images/es/6/6a/psoc_morales_moya_definicion_de_psicologia_social.pdf)

- Morales y Miguel Moya, J. F. (s/f). *Definición de Psicología social*. Moodle.org. Recuperado el 11 de Octubre de 2021, de [https://docs.moodle.org/all/es/images\\_es/6/6a/psoc\\_morales\\_moya\\_definicion\\_de\\_psicologia\\_social.pdf](https://docs.moodle.org/all/es/images_es/6/6a/psoc_morales_moya_definicion_de_psicologia_social.pdf)
- Moreno, M. (2012). CALIDAD DEL SUEÑO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES, . Recuperado de Uam.es. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9895/50761\\_Moreno\\_Barrios\\_%20Maria\\_Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9895/50761_Moreno_Barrios_%20Maria_Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Muñoz, C. (2016). El papel de las relaciones interpersonales en la salud y el bienestar. <http://file:///D:/Descargas/CAPTULOLIBROMUJERSALUDYBIENESTAR.pdf>
- Nora, D. (2020). Las drogas, el cerebro y la conducta: bases científicas de la adicción . Recuperado de Drugabuse.gov. [https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa\\_sp.pdf](https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa_sp.pdf)
- Ochoa, Roselva, Nava, Ninoska, Fusil, Damaris (2020). COMPRENSIÓN EPISTEMOLÓGICA DEL TESISISTA SOBRE INVESTIGACIONES CUANTITATIVAS, CUALITATIVAS Y MIXTAS. [www.revistaorbis.org.ve](http://www.revistaorbis.org.ve) / núm 45 (año 15) 13-22. Recuperado de <file:///D:/Descargas/Dialnet-ComprensionEpistemologicaDelTesisistaSobreInvestigac-7407375.pdf>
- OMS. (2019). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Recuperado de Quién.int. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Organización Internacional del Trabajo. Los jóvenes y la covid-19 (2020).. Recuperado el 10 de Octubre de 2021, de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/documents/publication/wcms\\_753054.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753054.pdf)
- Organización Mundial de la Salud ( 30 de marzo de 2018) .Salud mental: Fortalecer nuestras respuestas . OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización mundial de la salud (1 de marzo , 2020 ) Coronavirus causante del síndrome respiratorio de oriente medio (MERS-CoV). OMS. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-(mers-cov))

Organización Mundial de la Salud (24 de febrero de 2010) ¿Qué es una pandemia?. OMS. Recuperado de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

Organización Panamericana de la Salud (2010). *Defensa del transporte público seguro y saludable*. Paho.org. Recuperado el 5 de Octubre de 2021 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28274/9789275331408\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28274/9789275331408_spa.pdf)

Pacho, L. (Ed.). (2020). *Los adolescentes se consideran inmortales, pero hay también jóvenes en reanimación*. <https://elpais.com/sociedad/2020-03-12/los-adolescentes-se-consideran-inmortales-pero-hay-tambien-jovenes-en-reanimacion.html>

Pachon, L. (12 marzo, 2020) Los jovenes se consideran inmortales , pero también hay jovenes en reanimación . EL PAIS . Recuperado de <https://elpais.com/sociedad/2020-03-12/los-adolescentes-se-consideran-inmortales-pero-hay-tambien-jovenes-en-reanimacion.html>

Palmero, L. R. (2011). Recuperado el 10 de Octubre de 2021 <http://file:///D:/Descargas/Dialnet-LaTeoriaDelAprendizajeSignificativo-3634413.pdf>

Peñacoba, Tapia, Álvarez ,(n.d). PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO. INTRODUCCIÓN Y APROXIMACIÓN HISTÓRICA. Recuperado de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-3047.pdf>

Perez, A (01/05/2018) Teoria de Vygotsky. EL UNIVERSO. Recuperado de [https://www.eluniversal.com/el-universal/7792/teoria-vygotskyRios\\_German\\_\(19/05/2020\).](https://www.eluniversal.com/el-universal/7792/teoria-vygotskyRios_German_(19/05/2020).) El impacto económico de la crisis del coronavirus en América Latina: canales de transmisión, mitigantes y respuestas de políticas públicas. REAL INTITUTO elcano ROYAL INSTITUTE . Recuperado de [http://www.realinstitutoelcano.org/wps/portal/rielcano\\_es/contenido?WCM\\_GLOBAL\\_CONTEXT=/elcano/elcano\\_es/zonas\\_es/ari73-2020-rios-impacto-economico-de-crisis-coronavirus-en-america-latina](http://www.realinstitutoelcano.org/wps/portal/rielcano_es/contenido?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/elcano/elcano_es/zonas_es/ari73-2020-rios-impacto-economico-de-crisis-coronavirus-en-america-latina)

Rico, C. et al (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Espacios: ciencia, tecnología y desarrollo. Recuperado de <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>

Rodríguez, P.et al (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física . Recuperado de Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

- Romero, D. R. (2017). Diposit.ub.edu. Recuperado el 10 de Octubre de 2021  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>
- Rosales, Oscar .(31/07/2020). El complejo panorama de los adultos mayores frente al encierro. elDIA . Recuperado de <http://www.diarioeldia.cl/region/serena/complejo-panorama-adultos-mayores-frente-encierro>
- Rosales, R.et al (2017). Alimentación saludable en docentes . Recuperado de Sld.cu. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n1/mgi10117.pdf>
- Silva, (2013). Realidades, Construcciones y Dilemas. Una revisión filosófica al construccionismo social. Cinta moebio 46: 9-25. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cmoebio/n46/art02.pdf>
- Silva, Cristancho,Parra, Quevedo, Rodriguez .(2015) Ciudadanía juvenil: una breve revisión. DIVERSITAS Perspectivas en Psicología, vol. 11, núm. 2, pp. 273-288, 2015. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/679/67944781008/html/index.html>
- Tinto, (2013), El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. Un ejemplo de aplicación práctica utilizado para conocer las investigaciones realizadas sobre la imagen de marca de España y el efecto país de origen. Provincia, núm. 29, enero-junio, 2013, pp. 135-173. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/555/55530465007.pdf> .
- TORRES. A , RODRÍGUEZ G (2017). *EFFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)*. Org.mx. Recuperado el 8 de Octubre de 2021  
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1012.pdf>
- UNICEF. (2005). Los hábitos de higiene. Recuperado de Unicef.org.  
<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
- Universidad Antonio Nariño. (2013). *Identidad institucional*. Edu.co.  
<https://www.uan.edu.co/component/k2/item/8-mision-vision>
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (2013). Concepto de Salud Física , Emocional, Mental y Espiritual . UAEH. Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14879>
- Ursa Herguedas, A. J. (2017). *La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud*. Recuperado el 7 de Octubre de 2021 <http://file:///D:/Descargas/Dialnet-LaMeditacionComoPracticaPreventivaYCurativaEnElSis-6267068.pdf>

Vargas, (2012). LA ENTREVISTA EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: NUEVAS TENDENCIAS Y RETOS. Revista Calidad en la Educación Superior, Vol 3, núm 1, Mayo 2012 pp. 119-139. Recuperado de <file:///D:/Descargas/Dialnet-LaEntrevistaEnLaInvestigacionCualitativa-3945773.pdf>

Vargas, L. et al(2019). Motivación extrínseca e intrínseca en el estudiante. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo , septiembre .Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/09/motivacion-extrinseca-intrinseca.html>

Velásquez, (Enero-Junio 2009). LA JUVENTUD Y LA ÉPOCA: TEMERIDAD Y COBARDÍA. Patologías de la individualización en el joven contemporáneo\*. Revista CES Psicología Volumen 2 - Número 1, Enero-Junio 2009 ISSN 2011-3080. Recuperado de [file:///D:/Descargas/Dialnet-LaJuventudYLaEpoca-3179325%20\(1\).pdf](file:///D:/Descargas/Dialnet-LaJuventudYLaEpoca-3179325%20(1).pdf)

## Anexos

### *Anexo 1*

#### Entrevista C.G

N-Hola C.G ¿Qué más Cómo va?

C-Bien, qué más Nicolás

N- Muy bien Cristian, Cristian ¿qué tal va su día?

C- Todo muy bien

N-Bueno C.G de antemano dar las gracias por haber asistido el día de hoy por haberme ayudado con esa pequeña entrevista que le voy a realizar el día de hoy la cual Será muy gratificante para mi trabajo investigación de verdad que sí es muy grato que usted pueda participar usted en este trabajo te investigación y le estaré comentando un poco acerca de lo que trata pues el mismo trabajo de publicación Y le pediré pues unos datos fundamentales para poder empezar con las preguntas, listo Cristian entonces antes de empezar quiero aclararle que todos los datos que nos suministre serán tratados con total confidencialidad iban a hacer Pues en total anonimato viendo Qué es fundamental mantener tales datos en total confidencialidad, esta información que nos va a brindar no será tratada con terceras personas y se usará única y exclusivamente desarrolló la investigación

N-¿Listo C.G?

C- Perfecto

N- Bueno entonces antes de empezar ¿Me podría por favor dar su nombre completo? si es tan amable.

C- .....

N- ¿Qué edad tiene usted Cristian?

C- 24 años

N-¿qué sexo?

C- masculino

N-¿lugar donde reside Cristian?

Bueno yo estaba viviendo en Kennedy en Casa Blanca pero hace poco me cambié entonces ahorita estoy viviendo acá en Fontibón.

N-¿escolaridad?

C-Bachiller

N- listo C.G, bueno C.G le voy a comentar acerca un poco de lo que trata mi trabajo o el Trabajo de investigación que estoy realizando, bueno el objetivo de este proyecto será recolectar información de datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de esta manera entrevista se va a llevar a cabo mediante pues la virtualidad por la plataforma de Google Meet Qué es por dónde estamos dialogando el día 18 de agosto del año 2021 siendo las 5:35 de la tarde entonces bueno Cristian vamos a pasar entonces a las preguntas, espero que si no me escucha muy bien la pregunta o si no la entiende muy bien me lo hace saber y con mucho gusto se la vuelvo a realizar

N-La entrevista consta de 19 preguntas súper sencillas algunas preguntas son cerradas y otras pues son abiertas listo C.G entonces Qué le parece si empezamos una vez

C-Sí estaría bien

N- listo Cristian entonces la primera pregunta es ¿qué entiende usted por autocuidado físico?

C-Bueno pues yo creo que el autocuidado físico va muy relacionado a todo lo que tenga que ver con nuestro cuerpo, ahí se ve todo lo que tiene que ser nuestro bienestar corporal especialmente la parte de Como por ejemplo dormir bien, comer bien, Ese es el autocuidado físico.

N- listo Cristian perfecto, la siguiente pregunta es.¿ En qué contextos O con quién aprendió usted sobre el autocuidado físico C.G ?

C-Bueno Primero que nada fue en casa con mis padres el comer bien, el dormir bien, pero también en el colegio, me acuerdo tanto que nos que nos hacían diferentes talleres en relación a cómo conciliar el sueño, Cómo debe ser nuestra alimentación y también hay que hacer una herida y un accidente que tengamos.

N- listo C.G Muchas gracias, la siguiente pregunta es. ¿Qué acciones cree usted que afecta su salud física Cristian?

C-Bueno pues yo Considero que no dormir lo suficiente puede afectarlo, no comer bien uno alimentarse, también como consumidor diferentes sustancias, o drogas que no sean moderadas y también por ejemplo no hacer ejercicio o tiene que ver el estrés y la ansiedad

N-Listo C.G Muchas gracias, C.G ahora que estamos en cuarentena,¿ De qué manera afectó la cuarentena su salud física?

C-Bueno al principio estaba el insomnio Entonces no podía dormir bien, por el tema del encierro me causó un poco de ansiedad y estrés, también porque la convivencia en la casa Era un poco complicada entonces era muy difícil no tener un día que no sea de estrés Por decirlo así Entonces yo creo que de esa manera me afectó.

N- listo Cristian, bueno Cristian ¿Cuáles pautas de Cuidado físico conoce usted Cristian?

N-Creo que ya me las nombró anteriormente será que fuera un poco más específico acerca las pautas que usted conoce del cuidado físico.

C-Ante ello yo creo que está muy relacionado el consumo del alcohol Cómo reducirlo cómo moderar lo diferentes sustancias, el hacer ejercicio, a veces físicamente cuando nos sentimos con estrés o con ansias he conocido qué ejercicio sirve mucho para bajar esos niveles, también alimentación es muy importante Porque es la que nos regala energía a nuestro cuerpo para poder realizar cualquier actividad cualquier tarea que tengamos y consideró también que mantener el higiene que es muy importante.

N-Okay C.G y ahora volviendo de la cuarentena, ¿ Cuáles de estas pautas que se me nombró anteriormente de Cuidado físico manejo en cuarentena Cristian?.

C-Bueno yo creo que la más primordial era la alimentación, creo que si no tiene niveles de estrés altos Pues en cierta medida si uno no se alimenta bien uno se puede llegar a enfermar, Por eso creo que la alimentación fue uno de los primordiales durante la pandemia.

N- Okay C.G, C.G¿ considera importante usted adquirir conocimientos o pautas para cuidar su salud física y por qué cree que es importante digamos que adquirí de estas pautas , o por qué no?

C-Si lo considero importante y lo considero porque a veces nosotros creemos que el estrés o lo que la ansiedad va a ser momentáneo pero si supiéramos cómo nos puede afectar a nosotros ese momento estrés por más leve que fuera hizo que no tuviéramos ciertas acciones o nuestro cuerpo fuera afectado o se viera afectado incrementando más una enfermedad que tal vez tiene o el dolor de cabeza que algunas veces lo dejamos pasar, entonces Considero que al tener cuál conocer un poco sobre todo lo físico Cómo debe ser ese autocuidado, creo que es muy importante creo que pueda ayudar a cualquiera y más a las personas que estudian y a las personas que trabajan.

N- listo C.G, bueno Christian otra pregunta ¿ qué entiende usted por Salud Mental? ¿O que se le viene a la cabeza cuando se le habla sobre salud mental?

C-Bueno creo que la Salud Mental está muy relacionada con esa parte emocional con el bienestar de nosotros lo que pensamos lo que sentimos, Cómo actuamos también nos ayuda a controlar o a manejar la ansiedad el estrés, o también nos ayuda a la Salud Mental a estar estables y poder acercarnos a las demás personas interactuar con ellas.

N-Okay Cristian, ¿Cristian y en qué contexto o con quién aprendió sobre ese significado que usted da sobre la Salud Mental?

C-Bueno en el colegio también había una psicóloga que nos comentaba sobre la Salud Mental, Pero a medida que yo voy trabajando también me he dado cuenta que es muy importante entonces mis compañeros del trabajo me lo han recalcado, mi familia también, Entonces es eso.

N- Okay Cristian ¿qué situaciones cree usted que pueden afectar su salud mental Cristian?

C-Bueno yo creo que se puede afectar cuando no tenemos buenas relaciones con los demás o cuando hay un conflicto con otra persona entonces ahí se ve un desgaste emocional por ejemplo que incluye la tristeza la depresión la soledad, entonces empieza uno aislarse, También aparte Cuando tenemos estrés ansiedad depresión, ya puede afectar la Salud Mental puede hacer que la persona pueda llegar a tomar acciones frente a los demás o hacia sí mismo tomar cualquier decisión que lo pueda perjudicar Por decirlo así su salud y ya entonces creo que la Salud Mental si es muy importante.

N-Okay Cristian, bueno Cristian ahora que me nombre es de que la Salud Mental es muy importante,¿ porque cree que la Salud Mental es importante en las personas?

C-Bueno yo creo que es importante porque si no tenemos una buena salud mental no hay una buena relación, entonces tanto personal porque si no hay una buena relación con uno mismo eso se ve en las acciones en las metas que tenga la persona o en las diferentes responsabilidades que tenga, y también en lo social Porque es importante el acercamiento a las demás personas los amigos sino también en relaciones con la familia y Y si no hay una buena salud mental y creo que se buscará mantener ese estado emocional en diferentes ambientes puede ser yo que se las drogas tipo de sustancias que ayuda a mejorar esa parte emocional.

N-okay Bueno C.G, ¿conoce usted sobre cómo podría mejorar digamos que su salud mental en algún momento?.

C-Bueno no en todos los casos pero por ejemplo, en el caso de la ansiedad entonces mantener la respiración, Cómo manejar el ambiente poder tranquilizarnos, pero por ejemplo tener un amplio conocimiento de cómo manejarlo no.

N- Bueno C.G¿y porque cree que es importante aprender sobre los cuidados que se deben tener para manejar su salud mental?

C- Bueno Consideró que es importante porque ante cualquier situación es fundamental uno ya Cómo decir bueno Tengo este problema me siento esta manera cómo vamos actuar ante esto, creo que es muy necesario también por nuestra salud física también pero en relación a la Salud Mental creo que es para que no tomamos malas decisiones y también para que no nos dejemos llevar por nuestros impulsos sino que sepamos respirar y tranquilizarnos y Buscar una buena manera para trabajarlas.

N-Okay C.G, bueno C.G y ahora volviendo a lo de la cuarentena, ¿Qué hizo en cuarentena usted para mejorar su salud mental y para mantener un equilibrio en ella?

C- Bueno como familia estábamos en un estrés porque no salíamos de la casa Entonces era un poco complicado y lo que hicimos fue sentarnos todos hablar un poquito decirnos las cosas Por decirlo así y

empezar a manejar otro tipo de ambiente. Entonces yo creo que para la salud mental lo que hicimos fue la comunicación porque eso fue lo que nos ayudó a nosotros a mantener un poco la relación entre todos.

N-Okay C.G, bueno Cristian por otro lado ¿qué entiende usted por salud social?

C- Bueno ante la salud social yo creo que más que todo está relacionada valga la redundancia con las relaciones sociales, las relaciones con los demás, Cómo en cierta medida como el entorno que vive esa persona.

N-Okay C.G, bueno Cristian y en dónde o en qué contextos o con quien aprendió usted sobre la salud social?

C- Bueno Primero que nada también en casa, con los del colegio, Yo creo que es una de las primeras relaciones sociales que uno tiene con los del trabajo.

N- Okay C.G, bueno C.G ¿tuvo alguna dificultad en el momento que llegó la cuarentena y digamos que se le prohibieron algunas interacciones sociales presenciales?

C- sí, primero con mis compañeros de estudio segundo en la parte laboral. Entonces era muy difícil porque con ese tema distanciamiento con ese tema los protocolos de Bioseguridad. Entonces ya era un poco complicado asistir al trabajo y Sabiendo que los empleados ahora que estaban ahí no sabían cómo era el cuidado en casa, entonces ciertamente era muy complicada mis padres también me recalaban mucho de tratar de no salir tanto tratar de si no veía la necesidad de ir a trabajar de Gran importancia no lo hiciera y en esta parte el estudio hasta que la universidad no lo permita son como las prohibiciones.

N-Okay C.G, bueno C.G ahora que me comenta usted sobre estas interacciones ¿ cree que estas interacción sociales sirven para mejorar su calidad de vida? ¿ Y por qué cree usted que estás interacciones sociales sí sirven para mejorar su calidad de vida?

C- Si porque Considero que es importante mantener una relación social con alguien porque primero frente a una dificultad hay dos opciones o Familiar o al amigo, entonces Consideró que es importante tener esa oportunidad Por decirlo así de expresarse con otro tipo de personas, con otro tipo de miradas, con otro tipo de punto de vista, con otras culturas, con otros contextos, en donde a uno lo pueden llegar aconsejar, A dónde lo pueden llegar a escuchar, en donde uno pueda llegar a aprender y Consideró que dejan una enseñanza en algo, ya sea cómo controlarse uno más emocionalmente o uno descubre Qué cosas positivas uno tiene las relaciones sociales, pero también las negativas y las negativas Cómo se pueden llegar a trabajar.

N- bueno entonces hemos finalizado esta entrevista, de verdad que muchísimas gracias por todas las respuestas que me acabas de dar y de verdad que es muy grato que las hayas podido responder entonces no sé si te queda alguna inquietud acerca de todo lo que hemos hablado, de las preguntas, el trabajo, no sé si tienes alguna pregunta no sé si tengas alguna pregunta con inquietud

C- No yo creo que todo está bien.

N- listo Cristian entonces Muchísimas gracias, Y entonces acá le daremos fin a esta entrevista, cualquier cosa te puedes comunicar mediante el correo, si no te quedó claro algo envías un mensaje por correo y ahí voy a estar pues para responderte igual pues cuando tenga los resultados de este trabajo de investigación te voy a enviar un correo para que veas los resultados, para que veas qué tanto están relacionadas las respuestas, de todos los participantes y pues ya Cristian Muchas gracias de verdad por tu tiempo.

C- Vale muchas gracias.

### Entrevista C.U

Hola C.U cómo va

Muy bien muchas gracias

Cómo va su día C.U

Muy bien, cansado un poco pero muy bien todo marcha correcta la verdad

vale Cristian bueno Cristian de antemano dale las gracias por asistir el día de hoy, verdad que muy grato tenerlo en esta investigación, le estaré comentando un poco acerca de lo que trata mi trabajo investigación, posterior a esto le estaré preguntando los datos fundamentales para empezar con las preguntas que le venía comentando, entonces bueno comentarle que todos los datos que usted nos va a suministrar serán tratados con total confidencialidad, tratados con total anonimato anonimato viendo Qué es fundamental, listo Cristian, también comentarle que esa información no será tratada con terceras personas y se usa única y exclusivamente para el desarrollo de la investigación, no sé si tenga alguna pregunta acerca lo que le acabo de comentar. Todo claro Muchas gracias..

el objetivo de este proyecto investigación será recolectar información y datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de tal manera el desarrollo de la entrevista se llevara a cabo, de manera virtual por la plataforma por la que estamos dialogando en este momento que es por Google Meet, el día 28 de agosto del año 2021, siendo las 7 pm

ahora comentarle acerca de las preguntas que se van a tocar en esta entrevista, son 19 preguntas súper sencillas

Antes de empezar con la entrevista, le pediré unos datos importantes para empezar con la entrevista, ¿perfecto?

Si claro.

N- Bueno entonces antes de empezar ¿Me podría por favor dar su nombre completo? si es tan amable.

C- .....

N- ¿Qué edad tiene usted C.U?

C- 22 años

N-¿qué sexo?

C- masculino

N-¿lugar donde reside C.U?

C-Kennedy- Casablanca

Barrio Marco Fidel Suarez –Localidad Rafael Uribe Uribe

N-¿escolaridad?

C-Pregrado

1. bueno C.U ¿Qué entiendes por auto cuidado físico?

lo comprendo como todas las estrategias que se utilizan En beneficio del cuidado del cuerpo a nivel fisiológico y nivel orgánico entiéndase no sólo de te bacterias gérmenes o ese cuidado con jabón, sino también a nivel orgánico como también ya entró el cuerpo, Cómo qué sello el hígado el estómago, entonces alimentarse bien y todo ese tipo de cosas.

OK C.U bueno C.U y

2.¿en qué contextos O con quién aprendí usted sobre esta definición de cuidado físico?

lo aprendí a las malas en la pandemia

por un lado, creo que lo he reforzado con el tiempo, desde la pandemia principalmente desde cuándo se desarrolló toda esta concepción de autocuidado físico, Porque para mí antes el autocuidado físico, estaba solo a nivel de lavarse las manos y ya pero sin tanto Impacto, ya ahorita Qué se que es el autocuidado físico pero a varios niveles a varias escalas, por lo tanto Menciona un poco lo externo, gérmenes, las bacterias en que están en el externo pero también impacto en el funcionamiento interno, Entonces por un lado desde la pandemia y por otro desde misma reciente labor en un colegio por todo el tema de autocuidado que se ha tenido que hacer con los estudiantes, como que también ahí me instruí del tema, entonces consideraría yo que así lo aprendí.

Bueno C.U y

3. ¿Qué acciones cree usted que afectan su salud física?

yo creo que todas, tanto las que son de orden que se yo caminar, correr, también cómo me alimento, también De qué tipo de actividades realizó como de lavado de manos, del aplicar alcohol, todo ese tipo de actividades que están recientes ahorita, también de cómo me siento yo con las demás personas, eso también influye a nivel físico entonces creo que igualmente conecta con todo, yo creo que cualquier acción afecta directamente a mi cuerpo a nivel físico, sea algo muy emocional Bueno a mí me pasa personalmente mi cuerpo lo manifiesta bastante, Entonces cuando me salen muchos granos cuando estoy muy mal emocionalmente o cosas así, entonces siento que va muy por esa línea entonces siento que conecta con todo, Entonces yo creo que todo me puede afectar a nivel físico.

Ahorita que me comenta acerca de la cuarentena, Quisiera saber

4.¿De qué manera cree usted que le afectó la cuarentena a nivel físico?.

por lo mismo el aislamiento, no volví a tomar casi el sol, me pegué una blanqueada de piel bien interesada, porque me la pasaba en el cuarto, no salía. Por obvias razones, de hecho Yo viví la pandemia en pleno y total aislamiento, la verdad si salí a la tienda o a comprar cosas, Qué es a menos de una cuadra fue un milagro. Y eso que iba como todo paniqueado de la vida, a nivel que cuando después empecé a salir, cuando empiece con mi trabajo que tenía que caminar que tenía que coger el transmilenio, mis piernas los resintieron bastante a nivel físico mi cuerpo no daba porque yo tampoco mi ejército ni nada en el aislamiento. Entonces eso también ocasionó que mi cuerpo se volviera muy sedentario entonces claro cuando volví adaptarme a estos ritmos que subas el transmilenio que camine 15 minutos o más aproximadamente. Claro mi cuerpo no está acostumbrado a hacer ritmo porque estaba muy sedentario río entonces me cansa bastante durante el aislamiento a nivel físico era increíble a pesar de que sólo estaba con clases de la universidad me agotaba, físicamente me agotada me sentía desgastado, creo que tiene que ver como yo estaba viviendo la pandemia a nivel emocional, pero creo que mi cuerpo permanece agotado desgastado creo que hubo una combinación de factores, no sólo a nivel de que estaba en mi casa sí de que no me alimentaba bien, no hacía ejercicio, no me movía de mi cuarto entonces creo que fue una combinación de muchas cosas que afectaron en varios niveles en resumen.

Okay C.U, C.U

5.¿y cuáles pautas ha adquirido usted a lo largo de su vida sobre cuidado físico? qué pautas de cuidado. Yo con yo ahora mismo, si había tomado yo esta Pauta de echarme alcohol independiente de si salió no salía me pareció una práctica chévere me gusta como huele el alcohol. Entonces como que era bacana, esa la tenía entonces pero ahora ya la perdí, caminar siempre me ha gustado caminar ya ahorita que lo retomé con el trabajo entonces súper bien y ya ahorita como que lo tomo de nuevo. Entonces es muy energizante, eso también, que qué más así que yo esté practicando actualmente, estoy tratando de mantener muy bien mi alimentación, si bien no como así vegetales. Pues sí mantener las cuestiones muy niveladas, proporcional, esa es otra forma, ser muy consecuente con las cantidades eso principalmente, Y ya y cuáles conozco, Eso sí el ejercicio, Una alimentación no sólo de carnes, también esta parte vegana vegetariana, qué sé que es muy buena cuando uno la va acoplando con el tiempo, utilizar el doble tapabocas, actualmente yo solamente utiliza un tapabocas. Qué es de tela nada más, mantener distanciamiento social, no reunirme en grupos grandes, Bueno lo que se sabe un poco de esto de la pandemia, Entonces yo creo que esto lo referenciaría, con lo de siempre la alimentación el ejercicio.

Bueno C.U y me gustaría saber

6.¿qué pautas de cuidado físico usted logró tener en cuarentena?

bueno durante la cuarentena la de mantenerme en casa, fue una. Esa fue la que más tuvo en cuenta, de hecho hasta el día de hoy que ya está un poco más normal me la paso en la casa la mayor parte del tiempo, la otra era la de echarme alcohol en las manos, esa se volvió un poquito raro porque me echaba alcohol muy seguido, que no sabía. Hasta qué punto me estaba auto cuidando si lo estaba cogiendo como una costumbre que no sabía controlar muy bien, la otra fue cuando la pandemia estuvo

súper fuerte en el 2020 que era la de utilizar los tapabocas durante 8 horas y cambiarlo, solamente cuando salía utilizaba tapabocas y ya en la casa no lo usaba.

Bueno C.U y pasando a la siguiente pregunta

7. ¿usted considera importante adquirir pautas y conocimientos para mejorar su salud física? y ¿porque sí o porque no? yo creo que sí, porque uno mantiene un estado de salud óptimo y se va a sentir mejor, pero yo siento que esa información que uno encuentra está un poquito sesgada a ratos, hay mucha información que uno no sabe de dónde tomar, Entonces yo soy partidario de sí Buscar esta información pero díganoslo con un médico, que le diga a uno no a su tipo de cuerpo le funciona este tipo de dietas, o ese tipo de cosas, la información está, uno Busca en Internet autocuidado y tales y aparece pero no todos los tipos de cuerpos son iguales y mucho menos van a recibir las dietas de igual manera, Entonces en ese sentido Sí pero con sus precisiones de cómo pues cada uno pueda autocuidado de manera productiva y óptima, Entonces yo diría que sí sí es importante en general para mantener una buena salud física.

Bueno C.U,

8. ¿Quisiera saber usted qué entiende por Salud Mental?

Bueno yo Considero que es, Se me fue la palabra,..... Es como todo el conjunto de elementos que componen el sentir, el pensar, la vivencia más subjetiva de cada persona. De cómo percibe todo esto pero también de que se mantenga en un buen estado, creo que lo dije un poco enredado, Pero creo que la Salud Mental es muy compleja de definir puntualmente es tal cosa, entonces podría decir qué se y el conjunto de estrategias para cuidar lo psicológico lo emocional y demás, uno podría decir eso Y ser acertado de cierta manera, pero yo creo que también es todo el conjunto lo que se siente tan bien, de lo que se vive, algo así.

Okay C.U

9.¿ ahora Quisiera saber En qué contextos o con quien aprendió sobre este significado que usted me da de Salud Mental?

por un lado de mi carrera que es psicología y que estoy estudiando actualmente lo he reforzado bastante, pero también sobre reflexiones que he hecho del mismo aprendizaje que echó en la carrera, ya lo que yo realmente siento y vivo, también de cómo yo me acoplo a esa teoría que me dicen, entonces siento que es un proceso de eso que Yo también puedo integrar y voy acomodando mi percepción y lo que vivo.

OK C.U, C.U

10. ¿ En qué situaciones cree usted que la Salud Mental se puede afectar?

otra vez pienso que en todas, en físico también creo que en todas, pero creo que aquí la mental es más vulnerable hacer afectada que a nivel físico, ya que como es muy subjetivo, a todas las personas les afecta de manera diferente, ejemplo cuando el transmilenio no llega a tiempo yo podría decir Bueno me espero al siguiente, pero otra persona podría ser el mundo devastado, porque no va a llegar al trabajo a tiempo, porque la van a echar Sólo porque el transmilenio llegó tarde, hablándose de una

situación cotidiana qué podría ocurrir, yo creo que todo podría afectar a la Salud Mental y de cómo una persona siéntese bienestar emocional, psicológico de sí mismo, pero como digo sigue siendo muy vulnerable, porque sí bien se conecta con lo físico, o están estrechamente ligados, físico se demora un poco más en manifestarse, a pesar de que hay varias cosas que afectan la Salud Mental de uno, por ejemplo retomando lo del transmilenio, le va afectar en su momento Dios mío qué tragedia la ansiedad la preocupación, todo se le viene encima, todo catastrófico, claramente en su cuerpo se va a expresar, con sudoración, muchas personas con ansiedad, se le ponen las manos frías, le tiemblan las piernas, y de más, pero son reacciones de alguna manera, también naturales y biológicas de esta salud mental, pero a la larga lo mental, puede hacer la vivencia del día incluso más pesada, más agotadora y es la que realmente, va determinando como uno a nivel físico también uno va hirviendo el día, porque esa misma ansiedad va estar como corriendo, agitada, preocupada y su cuerpo también va a decir como que será que las piernas si le resisten o cosas así pienso yo, entonces como que todas las cosas de la vida, lo pueden afectar a uno en diferentes niveles, la salud mental es primordial, en cuanto es más vulnerable, mucho más que cualquier otro nivel considero yo. Bueno C.U Me gustaría saber

11.¿ Por qué cree que es importante la Salud Mental en las personas?

creo que es importante porque afecta en todo, y el ser esa parte tan compleja Cómo sentimos o cómo vivimos, o sea yo creo que en la Salud Mental es donde se viven las cosas propiamente, donde se sienten se experimentan, donde se aprende, di de todo, pues claramente va a afectar todo los demás niveles, a nivel físico o lo que quiera, póngale cualquier nivel social, afectivo, entonces por eso lo dejo tan primordial sí, porque es el primer elemento que siempre va a estar ahí, no existe persona que no tenga su salud mental buena o mala, la tiene y está, no existe alguien neutro, existen personas que son estables en sus rasgos de salud mental o emocional o psicológico, lo que sea, pero no es que esté neutral, todo el mundo siente, vive las experiencias, todos las interpretan, las percibe de alguna manera y eso hace ciertos efectos en uno, de como uno vive una boda, la pasada del transmilenio sigo diciendo, porque creo que ayer se me pasó el transmilenio, por eso lo recuerdo el día de hoy, entonces también es ese asunto de qué es lo primero por donde llega todo, la Salud Mental incluye todo esto de cómo funciona los sentidos, de cómo se percibe, es fundamental y luego se dividen el resto.

Bueno C.U y cree usted que es importante

12. ¿aprender sobre los cuidados que se deben tener para mejorar su salud mental?, ¿por qué sí o por qué no?

yo Considero que sí es importante, pero retomaré mi respuesta con respecto al autocuidado físico pero haciendo unas puntualidades, es importante conocer esta información, pero el punto es conocer la buena información del tema, sigo diciendo la información esta, pero el problema es que hoy en día la información que está sobre salud mental está en tik tok, en Facebook, está cortada altera, entonces como que pues este tipo de información como que ya no, a pesar de que uno puede llegar a pensar que si le puede funcionar a alguna persona, pero igual no es una información bien dicha, no es completa, entonces diría que claramente es importante, conocer esa información es vital porque así todos vivimos más alegres y se evitan desastres a nivel social, a nivel económico en fin a todo, porque así mismo uno soluciona sus problemas y tiene mejor calidad de vida con uno mismo, si es importante el asunto es el tipo de información que uno encuentra o que se vende a favor de, a veces me parece que está muy fragmentada, muy sesgada, entonces no funciona así la información tampoco..

Bueno C.U ahora volviendo al tema de la cuarentena,

13. ¿que hizo en cuarentena para mejorar su salud mental o mantener un equilibrio en ella? Okay tengo que partir de algo y es que nunca hice nada para mejorarla , mucho menos para tener un equilibrio, jamás tuve un equilibrio realmente fue una vivencia de emociones muy fuerte qué pues en cuarentena fue una de las cosas que más descuide, de hecho todo lo que vive en cuarentena se sintió con el modo automático, dejar el cuerpo que hiciera todo solo, vi una rutina súper monótona, nada o sea automático totalmente, realmente para mí no ocurrió, entonces siento que realmente mi salud mental se descuidó Porque sigues cuide muchas cosas y dejé que otras tantas pasarán descuide muchas cosas y tuve que arreglarlas posterior a la cuarenta fuerte a la cuarentena en su momento álgido y después tuve que afrontar esas cosas que se habían cargado que igualmente No eran tan graves , realmente eran como manejo de estrés estrategias de afrontamiento frente a al estrés, tienes que habían pero no sabía cómo mediar Pero no eran tan graves, nada profundo, pero realmente en cuarentena lo mucho llegué hacer meditación, porque respiración ya aprendí a ser mi respiración es y a relajar el cuerpo, pero así que yo dijera cuidar mi salud mental puntualmente no, fue un descuido total, lejos de que estaba en casa fue Severo descuido que yo sufrí en esa época. Okay tengo a partir de algo es que nunca he sentido pintura con ella bien

Bueno C.U ya pasando al siguiente objetivo de esta investigación

14.¿ Quisiera saber usted qué entiende por salud social?

Ok salud social me suena como el bienestar que no pueda llegar a tener digamos a nivel de relaciones valga la redundancia social, relaciones interpersonales mejor, el estado de estar en buenas relaciones, conectarse de manera adecuada y asertiva con el

Mundo con el contexto que me rodea, con que va en esa línea

Okay C.U, ahora Quisiera saber

15. ¿En qué contextos O con quien aprendió sobre este significado que usted me da de salud social?

la verdad es que nunca había escuchado la expresión de salud social, entonces creo que lo desarrolle Hasta ahorita, lo desarrolle como conectando ideas que tengo, pero que yo dijera que antes Alguien me habló sobre salud social Y eso pues no, si Sí llegué hablar por ejemplo de tener buenas relaciones interpersonales ese tipo de cosas pero nunca lo sentí como una salud social, Tomás con la Salud Mental para mí todo eso iba en el mismo carro, Entonces no lo despegado, entonces ahorita dije como una definición que se me ocurrió.

Okay C.U

16. ¿usted tuvo alguna dificultad en el momento que llegó la cuarentena y digamos que se le prohibió alguna interacción social presencial? Si es sí, ¿Cuáles dificultades tuvo?

Sí la verdad es que totalmente sí, ese es uno de los elementos que también se afectaron, ya venía yo mal físicamente mentalmente y ahora socialmente eso también en cuarentena fue un desastre porque no me podía ver con mis amigos, mis compañeros, yo salía digamos con mis amigos cada fin de semana salía a algún lado también ibas a cine , a pesar de que iba solo siento que eso hacía parte también parte

de mi vida social actividades distintas Porque eran Cómo actividades distintas a lo cotidiano, pero sí claro cuál cine Cuáles salidas, todo el mundo asustaban su momento, todo el aislamiento sí uno salida, Dios mío qué preocupación ya trajo el covid, cosas como ese tipo entonces pues claro no podía salir ni nada el contacto que teníamos era así de manera virtual uno trato de acoplarse con video llamadas y ese tipo de cosas que no era lo mismo que el contacto físico, un abrazo, escuchar la voz realmente cómo es, porque estos medios alteran bastante la voz a como en realidad suena uno y pues claro uno tenía su familia y con quién convivir, pero para personas como yo que no tenemos una relación tan cercana no era la súper experiencia, Además de que verles todo el tiempo la cara, cuando uno antes salía a la universidad y uno les veía de vez en cuando la cara, entonces uno se cansa ver siempre la misma gente, entonces creo que sí se afectó bastante y en esas líneas.

Bueno C.U y pasando a la última pregunta

17.¿ cree usted que las interacciones sociales sirven para mejorar su calidad de vida? Y ¿por qué?

En este momento de mi vida, Sí claro

Bueno si tiene una doble línea, Consideró que sí claro van a mejorar la vida, porque de esta manera Uno desarrolla la Salud Mental bien, de sentirse bien, experiencias nuevas, cosas que para uno o para el cerebro son gratificantes, aprender cosas nuevas, salir a otros lugares, liberación de serotonina, oxitocina, bueno todo lo bonito en fin, pero también uno se puede volver un tanto de pendiente a ello, donde sí uno no tiene sus compañeros o a sus amigos para salir no sale, Entonces es una cuestión que hay que mediar muy bien, pero en general si, Consideró que es como todo en la vida, hay que tener cuidado y hasta cierto punto llevar las cosas.

#### Entrevista C.E

Hola C.E cómo va?

Buenas noches Nicolás Cómo está?

Muy bien ¿cómo termina su día

Cristiana?

Bien ya acá terminando labores, descansando Y usted qué tal?

Muy bien C.E gracias por preguntar

bueno C.E de antemano dale las gracias por asistir el día de hoy, verdad que muy grato tenerlo en esta investigación, le estaré comentan un poco acerca de lo que trata mi trabajo investigación, posterior a esto le estaré preguntando los datos fundamentales para empezar con las preguntas que le venía comentando, entonces bueno comentarle que todos los datos que usted nos va a suministrar serán tratados con total confidencialidad, tratados con total anonimato anonimato viendo Qué es fundamental, listo Cristian, también comentarle que esa información no será tratada con terceras personas y se usa

única y exclusivamente para el desarrollo de la investigación, no sé si tenga alguna pregunta acerca lo que le acabo de comentar

Todo claro Muchas gracias..

el objetivo de este proyecto investigación será recolectar información y datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de tal manera el desarrollo de la entrevista se llevara a cabo, de manera virtual por la plataforma por la que estamos dialogando en este momento que es por Google Meet, el día 28 de agosto del año 2021, siendo las 7 pm

Ahora coméntale acerca de las preguntas que se van a tocar en esta entrevista, son 19 preguntas

Antes de comenzar quisiera pedirle unos datos fundamentales para iniciar con esta entrevista.

Ok .

N- Bueno entonces antes de empezar ¿Me podría por favor dar su nombre completo? si es tan amable.

C- .....

N- ¿Qué edad tiene usted Cristian?

C- 24 años

N-¿qué sexo?

C- masculino

N-¿lugar donde reside C.E?

Kennedy-Casablanca

N-¿escolaridad?

C-Universitario

Cristian usted ¿qué entiende por autocuidado físico?

bueno cuidado físico yo creo que debe ser como las normas y el procedimiento que yo llevo para mantener mi cuidado físico, con todas las partes de mi cuerpo como tal, como un manual que yo genere para mantener mis cuidados personales.

Okay C.E, C.E ¿En qué contextos o con quién aprende usted sobre este significado que me da del autocuidado físico?

Pues bueno básicamente puedo decir que combase a toda la información que sea generado por la pandemia, escuchado como los conceptos de autocuidado y pues de más entonces pues eso me ha llevado Cómo a investigar algo sobre el tema, básicamente es eso.

Okay C.E perfecto, bueno Cristian y viendo que tiene claro sobre Qué es el cuidado físico ¿Qué acciones cree usted que afectan su salud física?

bueno como tal yo consideraría qué la exposición a todo el tema estar en la calle como tal, pues primero porque pues estamos en una tapa de pandemia y pues segundo porque uno en la calle en donde más tiene riesgos de tener de pronto una lesión física, de pronto alguna caída, Entonces yo creería que en ese contexto estar en la calle.

Okay C.E, ahora que me habla un poco de la cuarentena ¿la cuarentena cómo le afectó su salud física C.E?

Bueno yo normalmente estaba habituado a llevar una rutina Cómo de ejercicios no muy constante pero pues con base en qué la cuestión del aislamiento y demás y pues que cerrarán los parques eso si influyo en que subiera a un poco de peso, por el miedo salir a la calle y contaminarme de pronto también la falta de vitamina D en mi cuerpo eso ha sido también algo que ha influido

Bueno C.E y ¿cuáles pautas de Cuidado físico usted alcanza conocer?

Bueno hablando del cuidado físico Con respecto a la cuarentena, salir muy bien abrigado, no tener mucha exposición a materiales como metálicos portar bien el tapabocas, salir bien abrigado, contando con el tema de que estamos en época de lluvias.

Okay C.E, ¿Cristian usted considera que es importante adquirir pautas y conocimiento para mejorar la salud física??

¿Por qué si o por qué no?

Bueno yo Considero que es importante tener el conocimiento, Y más como yo le mencionaba anteriormente con esta etapa que estamos como enclaustrados en las viviendas, es importante saber cómo mantener una rutina ejercicios en las viviendas, también porqué pues yo personalmente estoy trabajando desde mi casa Entonces de pronto Cómo hacer las pausas activas para hacer los estiramientos para que no hayan problemas de pronto de la columna, hacer estiramientos en las manos para que no hayan problemas en las muñecas y demás, Eso me parece importante, y pues he estado como observando Cómo tips por internet y demás

, que le ayuden a uno fortalecer esa parte que uno no tiene en su rutina diaria como tenía uno acostumbrado.

Vale C.E, bueno C.E yo hablamos un poco sobre salud física Ahora quiero enfocarme un poco sobre otra parte muy importante Qué es la Salud Mental Cristian

Entonces me gustaría saber ¿usted que entiende Cristian por Salud Menta?

bueno puede sonar algo como muy dogmático, pero Cómo darle un buen orden de tranquilidad, como un reglamento que uno se instituye para estar mentalmente bien, estar tranquilo, de que a pesar de que todas las noticias que representan los medios no traten de afectarlo a uno totalmente, sino que no sea consecuente con las cosas y entienda que es lo que se está viendo Y tratar detener todos los cuidados posibles, Cómo compartir mucho con familia, tener contacto con personas o seres queridos cercanos para qué ese aislamientos no se haga tan drástico.

okay, bueno C.E viendo que tiene una definición muy amplia de lo que es la salud mental, Quisiera saber ¿ En qué contextos o con quien aprendió sobre esta definición que me acaba de dar de Salud Mental?

Sí Nicolás cómo le venía contando a raíz de todo esto del tema Las pandemias y de

miles y miles de teorías que se datan en internet por redes sociales y demás, me llevo como investigar, a tener un buen manejo de toda la situación, de ser precavido, tener precaución también de ese tipo como de las relaciones interpersonales, Entonces es lo que he venido leyendo un poco sí señor.

Bueno C.E y ¿En qué situaciones usted piensa que se podría afectar la Salud Mental?

Bueno en el contexto de nuevo en la pandemia yo creo que darle como mucha importancia a las miles de teorías que salen por internet, Entonces es perjudicial para la salud, yo trato de ser muy escéptico al tema y pues tratar de ver las noticias de la OMS

Como para tener un concepto por lo menos verosímil y no dejarme turbar la cabeza

De comentarios que hace la gente que de pronto hay una cura que esto que lo otro

Entonces La idea es que tengamos un concepto claro para saber cómo llevar el tema lo más tranquilamente posible.

Bueno C.E, y usted ¿porque cree que la Salud Mental es importante?

yo Considero que la más importante Porqué si el intelecto no se encuentra bien pues entonces el resto del cuerpo no va a funcionar igual, uno se puede sentir físicamente bien pero si no está turbado por ejemplo con emociones de tristeza de desesperación de depresión no va a dejar de hacer sus rutinas normales o dejarlas de una manera de pronto mediocre o hacerlas mal.

Bueno C.E y usted ¿Cómo creen que podría mejorar su salud mental?

yo personalmente trato como de aislarme como de toda esta cadena de verdades a medias, trato estar cerca de mis seres queridos con llamadas, Mis tiempos libres ocuparlo leyendo algún libro, de pronto viendo alguna serie o alguna cosa que me aisle de todo esa tormenta de información que se avecina por las redes sociales y en los medios de comunicación.

Okay C.E, bueno Cristian Y ¿usted porque cree que es importante aprender sobre los cuidados que se deben tener para mejorar la Salud Mental?

Bueno pues partimos de la base de que esa desinformación que se genera hacer que todas información que se está entregando la gente pues se vuelva y perdóneme de pronto la manera tan colocar en la que se le voy a decir pero se vuelve un chisme pasillo, entonces hay desinformación, la gente no comprende Qué es lo que está sucediendo, la gente empieza a generarse falsas expectativas de lo que está pasando, que se van a enfermar, qué van a morir , Entonces eso hace que se vuelve una cadena de desinformación y Pues básicamente la gente tiene mucho temor, entonces La idea es estar tranquilo y pues asimilar que estamos en una época de pandemia y pues que hay que acatarnos a las normas por ejemplo de salubridad de la OMS.

Perfecto C.E, Cristian usted enfoca bastante la cuarentena y pues me gustaría saber ¿qué pautas o que hizo usted en cuarentena para mejorar su salud mental no para que estés estuviera estable?

Bueno pues cómo le venía comentando, yo he tratado despegarme mucho de las redes sociales primero para no atestarme de tanta desinformación que hay en los medios de comunicación, pues segundo he tenido así como la rutina de estar leyendo un poco más, comunicarme con mi familia y tener un poco más de comunicación asertiva, eso es lo que yo básicamente he hecho en estos tiempos de pandemia para que ese tema no se vuelva engorroso y no empiece afectarme.

perfecto C.E, Digamos que ya hablamos sobre Salud Mental que era el tema anterior, ahora me gustaría pasar a un tema que también parece que es muy importante en estos tiempos Qué es la salud social.

Entonces me gustaría que usted me dijera ¿qué entiende por salud social?

Bueno pues como tal un concepto no se lo podría entregar más bien deduzco Salud Mental y física, deduzco que son las reglas que uno se debe impartir para convivir en comunidad con eso me refiero a estar a una distancia prudente de las personas, como en conversaciones no bajarme el tapabocas, evitar al máximo el contacto físico con las con los seres queridos de pronto cuando yo llegué a mi casa retirarme la ropa que yo tenía si estaba en la calle, y bañarme bien para no llegar a enfermar a las demás personas que me rodean en mi vivienda o en mi grupo de trabajo, es lo que yo entendería Cómo salud social.

Okay C.E,¿ Cristian En qué contextos O con quien aprendió usted sobre esta definición de salud social?

antes de que se dictara la pandemia estricta, por lo menos acá en Bogotá, era algo que ya se estaba mencionando en las noticias, de pronto que el aislamiento, de tener cuidado en la calle y demás, yo creo que parte desde Cuando empieza ya Cómo la cuarentena Yo Tuve las ganas Cómo de investigar y puedes ir un poco más a fondo de saber de lo que trataba la pandemia, si hablamos en fecha yo creo que desde marzo del año pasado.

Bueno C.E usted ¿tuvo alguna dificultad en el momento que llegó la cuarentena Y se le prohibió alguna interacción social presencial?

básicamente sí, porque yo trabajaba de una manera independiente, entonces pues el cierre las empresas para mí dificultó mucho realizar mis actividades aparte de que a veces yo acostumbraba a departir con mis amigos y ya no podernos acercar sino a través de un video chat era algo complejo entonces básicamente Yo creo que es eso lo que más se ha afectado.

Perfecto C.E, Cristian Y por último ¿cree usted qué estas interacciones sociales sirven para mejorar su calidad de vida? Y ¿por qué cree que sirven?

de pronto no la calidad, más bien como el nivel de vida, yo lo vería cómo uno departir con una persona que intelectualmente sea superior a uno pues le va a fortalecer como esa parte de aprender nuevas cosas, Cómo de cambiar rutinas me parece eso como que sí sé algo positivo.

#### ENTREVISTA K.G

Hola K.G ¿cómo va?

Buenas noches Nicolás ¿Cómo está?

Muy bien ¿cómo termina su día K.G?

Bien ya acá terminando labores, descansando Y usted ¿qué tal?

Muy bien K.G gracias por preguntar

bueno K.G de antemano dale las gracias por asistir el día de hoy, verdad que muy grato tenerlo en esta investigación, le estaré comentando un poco acerca de lo que trata mi trabajo investigación, posterior a esto le estaré preguntando los datos fundamentales para empezar con las preguntas que le venía comentando, entonces bueno comentarle que todos los datos que usted nos va a suministrar serán tratados con total confidencialidad, tratados con total anonimato anonimato viendo Qué es fundamental, listo K.G, también comentarle que esa información no será tratada con terceras personas y se usa única y exclusivamente para el desarrollo de la investigación, no sé si tenga alguna pregunta acerca lo que le acabo de comentar

Todo claro Muchas gracias...

el objetivo de este proyecto investigación será recolectar información y datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de tal manera el desarrollo de la entrevista se llevara a cabo, de manera virtual por la plataforma por la que estamos dialogando en este momento que es por Google Meet, el día 28 de agosto del año 2021, siendo las 7 pm

Ahora comentarle acerca de las preguntas que se van a tocar en esta entrevista, son 19 preguntas abiertas donde tendrá la libertad de explicar de una manera abierta lo que crea usted conveniente responder

N- Bueno entonces antes de empezar ¿Me podría por favor dar su nombre completo? si es tan amable.

C- .....

N- ¿Qué edad tiene usted CristiaK.Gn?

C- 21 años

N-¿qué sexo?

C- Femenino

N-¿lugar donde reside K.G Cristian?

KennedySuba

N-¿escolaridad?

C-Universitaria

N- listo K.G, bueno K.G le voy a comentar acerca un poco de lo que trata mi trabajo o el Trabajo de investigación que estoy realizando, bueno el objetivo de este proyecto será recolectar información de

datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de esta manera entrevista se va a llevar a cabo mediante pues la virtualidad por la plataforma de Google Meet. Qué es por dónde estamos dialogando el día 18 de agosto del año 2021 siendo las 5:35 de la tarde entonces bueno Cristian vamos a pasar entonces a las preguntas, espero que si no me escucha muy bien la pregunta o si no la entiende muy bien me lo hace saber y con mucho gusto se la vuelvo a realizar

N-La entrevista consta de 19 preguntas súper sencillas algunas preguntas son cerradas y otras pues son abiertas listo Cristian entonces Qué le parece si empezamos una vez

C-Sí estaría bien

Karen usted ¿qué entiende por autocuidado físico?

Mantenerse bien; es decir, comer bien, mantener la mente activa, hacer ejercicio, ser limpio, vestir bien, consentirse uno mismo

Okay K.G, K.G

¿En qué contextos o con quién aprende usted sobre este significado que me da del autocuidado físico?

En el colegio, en mi familia, mi casa y en lo personal

Okay K.G perfecto, bueno Karen y viendo que tiene claro sobre Qué es el cuidado físico ¿Qué acciones cree usted que afectan su salud física?

Mi entorno laboral, comer mal, el estrés, a suciedad, el sedentarismo

Okay K.G, ahora que me habla un poco de la cuarentena ¿la cuarentena cómo le afectó su salud física K.G?

Pues yo creo que más que todo fue en la parte mental, la monotonía, el no interactuar con las demás personas, el hecho de dejar de ver a mi papá por un largo periodo de tiempo. Eso me generó demasiado estrés, angustia, mal genio e impotencia. Y pues en cuanto al ambiente de hogar también porque no es fácil convivir 24/7 con las mismas personas, es decir, las veía todos los días pero no pasábamos día y noche juntos

Bueno K.G. y ¿cuáles pautas de Cuidado físico usted alcanza conocer?

Como ya te lo mencione anteriormente; comer bien, hacer deporte, vestir bien, tratar de mantener mi ambiente laboral, familiar y personal en calma, leer, ser limpia (cosa en lo que me exijo mucho)

Okay K.G, ¿Karen usted considera que es importante adquirir pautas y conocimiento para mejorar la salud física??

¿Porque si o por qué no ?

Sí claro, pues mantenerse uno bien siempre será primordial; ya sea en salud física y mental

Vale K.G, bueno K.G yo hablamos un poco sobre salud física, ahora quiero enfocarme un poco sobre otra parte muy importante. Qué es la Salud Mental Karen

Entonces me gustaría saber ¿usted que entiende Karen por Salud Menta?

Pues yo considero que es como toda la parte del bienestar emocional, psicológico y podría decirse que social, puesto que de allí radica el cómo nos sentimos, actuamos, como nos relacionamos y demás

okay, bueno K.G viendo que tiene una definición muy amplia de lo que es la salud mental, Quisiera saber ¿ En qué contextos o con quien aprendió sobre esta definición que me acaba de dar de Salud Mental?

Una parte en psicología (porque veía a una cuando era niña) y otra leyendo

Bueno K.G y ¿En qué situaciones usted piensa que se podría afectar la Salud Mental?

¡Uy! Pues creo que hay muchos factores, ya sean biológicos, de traumas, abusos, estrés, presión social, laboral, relaciones sentimentales, la soledad, el encierro, el aislamiento... Creo que abarca una gran cantidad de factores

Bueno K.G, y usted ¿porque cree que la Salud Mental es importante?

Porque de allí radica el tener una vida saludable; nos ayuda a enfrentar el estrés del día a día, tener relaciones (sentimentales, laborales, familiares, de amistades y demás) sanas, hasta tener una buena salud.

Bueno K.G y usted ¿Cómo cree que podría mejorar su salud mental?

Con una actitud positiva, buena interacción con los demás, alimentarse bien, ejercitarse, dormir lo suficiente, hasta con meditación y técnicas de relajación, tener conexión con lo demás, teniendo una mascota

Okay K.G, bueno Karen Y ¿usted porque cree que es importante aprender sobre los cuidados que se deben tener para mejorar la Salud Mental?

Sí y hoy en día creo que es aún más relevante el tema

Perfecto K.G, K.G usted enfoca bastante la cuarentena y pues me gustaría saber ¿ qué pautas o que hizo usted en cuarentena para mejorar su salud mental o para que estás estuviera estable?.

Para mejorar, nada

Para estar estable su leía, me ejercitaba, mantenía contacto con mi familia por video llamada, cocinaba, jugaba en línea con mis primos, compartía mucho tiempo con mi hermana, veía documentales.

Perfecto K.G , Digamos que ya hablamos sobre Salud Mental que era el tema anterior, ahora me gustaría pasar a un tema que también parece que es muy importante en estos tiempos. Qué es la salud social.

Entonces me gustaría que usted me dijera ¿qué entiende por salud social?

Pues según lo que alguna vez leí no es solo la parte mental si no la estabilidad económica, el acceso a la educación, a un techo, condiciones de empleo, equidad de género y muchas otras variables

Okay K.G, ¿K.G en qué contextos O con quien aprendió usted sobre esta definición de salud social?

Pues alguna vez lo leí por internet.

Bueno K.G usted ¿tuvo alguna dificultad en el momento que llegó la cuarentena Y se le prohibió alguna interacción social presencial?

Sí, el no poder estar con mi familia, con mi papi quizá fue lo que más me afecto.

Perfecto K.G, Karen y por último ¿cree usted que estas interacciones sociales sirven para mejorar su calidad de vida? Y ¿por qué cree que sirven?

Sí, siempre y cuando sea con personas que te aporten cosas buenas. Paz, sabiduría, alegría, conocimiento, comodidad, tranquilidad, positivismo

#### **Entrevista X.P**

Hola X.P ¿cómo va?

Buenas noches Nicolás ¿Cómo está?

Muy bien ¿cómo termina su día X.P?

Bien ya acá terminando labores, descansando Y usted ¿qué tal?

Muy bien X.P gracias por preguntar

bueno X.P de antemano dale las gracias por asistir el día de hoy, verdad que muy grato tenerlo en esta investigación, le estaré comentando un poco acerca de lo que trata mi trabajo investigación, posterior a esto le estaré preguntando los datos fundamentales para empezar con las preguntas que le venía comentando, entonces bueno comentarle que todos los datos que usted nos va a suministrar serán tratados con total confidencialidad, tratados con total anonimato anonimato viendo Qué es fundamental, listo Cristian, también comentarle que esa información no será tratada con terceras personas y se usa única y exclusivamente para el desarrollo de la investigación, no sé si tenga alguna pregunta acerca lo que le acabo de comentar

Todo claro Muchas gracias...

el objetivo de este proyecto investigación será recolectar información y datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de tal manera el desarrollo de la entrevista se llevara a cabo, de manera virtual por la plataforma por la que estamos dialogando en este momento que es por Google Meet, el día 28 de agosto del año 2021, siendo las 7 pm

Ahora comentarle acerca de las preguntas que se van a tocar en esta entrevista, son 19 preguntas abiertas donde tendrá la libertad de explicar de una manera abierta lo que crear usted conveniente responder

N- Bueno entonces antes de empezar ¿Me podría por favor dar su nombre completo? si es tan amable.

C- .....

N- ¿Qué edad tiene usted X.P ?

C- 20 años

N-¿qué sexo?

C- Femenino

N-¿lugar donde reside X.P?

Kennedy- Barrio Roma

N-¿escolaridad?

C-Universitaria

N- listo X.P, bueno Ximena le voy a comentar acerca un poco de lo que trata mi trabajo o el Trabajo de investigación que estoy realizando, bueno el objetivo de este proyecto será recolectar información de datos Respecto a los significados que tienen los jóvenes frente al autocuidado en el marco del aislamiento por covid-19, de esta manera entrevista se va a llevar a cabo mediante pues la virtualidad por la plataforma de Google Meet Qué es por dónde estamos dialogando el día 18 de agosto del año

2021 siendo las 5:35 de la tarde entonces bueno Cristian vamos a pasar entonces a las preguntas, espero que si no me escucha muy bien la pregunta o si no la entiende muy bien me lo hace saber y con mucho gusto se la vuelvo a realizar

N-La entrevista consta de 19 preguntas súper sencillas algunas preguntas son cerradas y otras pues son abiertas listo Cristian entonces Qué le parece si empezamos una vez

C-Sí estaría bien

X.Pa usted ¿qué entiende por autocuidado físico?

Entiendo por autocuidado físico a aquella atención y cuidado que se le da a nuestro cuerpo y esto incluye hábitos o actividades como la ejercitación física, la buena alimentación, aseo corporal, buenos horarios para dormir.

Okay X.P, X.P

¿En qué contextos o con quién aprende usted sobre este significado que me da del autocuidado físico?

Siento que se va aprendiendo en todo el recorrido educativo, ya sea en una institución escolar como en el ámbito familiar, este concepto de "autocuidado" lo enseñan y lo ponen en práctica allí.

Okay X.P perfecto, bueno Karen y viendo que tiene claro sobre Qué es el cuidado físico ¿Qué acciones cree usted que afectan su salud física?

Acciones como la mala alimentación, el salto de horario en las comidas (o evitar alguna), el sedentarismo, los malos hábitos de sueño y de higiene, también he notado que el estrés es un factor que está inmerso en la población y también lleva a tener fallas en la salud física

Okay X.P, ahora que me habla un poco de la cuarentena ¿la cuarentena cómo le afectó su salud física Ximena?

Siento que la afecto en el sentido en que me volvió un poco más sedentaria redujo mi actividad al punto de simplemente estar sentada frente a un computador, siento que además toda la coyuntura del momento llevo a tener altos niveles de estrés que se vieron reflejados en mi salud física

Bueno X.P y ¿cuáles pautas de Cuidado físico usted alcanza conocer?

Las pautas que conozco son las de la buena alimentación, la de realizar actividad física diariamente, la de evitar acciones nocivas como el consumo de alcohol o cigarrillo.

Okay X.P, ¿Ximena usted considera que es importante adquirir pautas y conocimiento para mejorar la salud física??

¿porque si o por qué no ?

Si creo que es un tema fundamental y de vital importancia y con ello se debería dar más información acerca de esta, pues la salud es un tema primordial y al que no se le da mucha atención, por ende siento que aquella información o pautas que se brinden sería de gran ayuda para el autocuidado que cada individuo pueda darse sobre sí mismo.

Vale X.P, bueno X.P yo hablamos un poco sobre salud física, ahora quiero enfocarme un poco sobre otra parte muy importante Qué es la Salud Mental Ximena

Entonces me gustaría saber ¿usted que entiende Ximena por Salud Menta?

Creo que la salud mental es aquel bienestar emocional y psicológico que influye siempre en la vida de cada ser humano

okay, bueno X.P viendo que tiene una definición muy amplia de lo que es la salud mental, Quisiera saber¿ En qué contextos o con quien aprendió sobre esta definición que me acaba de dar de Salud Mental?

Indagación propia, también en algún momento en la universidad llegamos a hablar de ese tema

Bueno X.P y ¿En qué situaciones usted piensa que se podría afectar la Salud Mental?

Siento que afecta la salud mental, las diferentes experiencias negativas (traumas o miedos), el estrés, dificultades en la interacción social, problemas económicos, quizá también el tema del amor propio

Bueno X.P, y usted ¿porque cree que la Salud Mental es importante?

Considero que es importante porque de ella depende mi relación con lo que me rodea, aquella salud mental influirá en mi estado de ánimo, en mis acciones, en aquella interacción con el otro y además de ella también dependerá mi salud física

Bueno X.P y usted ¿Cómo cree que podría mejorar su salud mental?

No sé, creo que quizá se podría mejor realizando y rodeándome de cosas/personas que me hagan bien. También cuidando mi salud física para de ese modo estar en un estado de salud pleno en general.

Okay X.P, bueno Ximena y ¿usted porque cree que es importante aprender sobre los cuidados que se deben tener para mejorar la Salud Mental?

Si considero que es importante aprender acerca de ello, siento que estos temas se deben enseñar desde la educación inicial extendiéndose hacia el resto de población por el hecho de que la salud mental es de cada quién y que además cada persona puede tener problemas con ello, y que mejor que se den por enterados de que es aquella salud mental y de sus cuidados.

Perfecto X.P, X.P usted enfoca bastante la cuarentena y pues me gustaría saber ¿ qué pautas o que hizo usted en cuarentena para mejorar su salud mental o para que estás estuviera estable?.

Fue complejo, pero algunas veces si hacía lo que me gustara para distraerme y sentirme bien, también pasaba momentos agradables con personas que me hacían bien

Perfecto X.P, Digamos que ya hablamos sobre Salud Mental que era el tema anterior, ahora me gustaría pasar a un tema que también parece que es muy importante en estos tiempos. Qué es la salud social.

Entonces me gustaría que usted me dijera ¿qué entiende por salud social?

Siento que la salud social, es aquella habilidad positiva para desarrollar relaciones con otras personas y con lo que me rodea

Okay X.P, X.P ¿En qué contextos o con quien aprendió usted sobre esta definición de salud social?

La verdad no había escuchado este tipo de salud pero intuí mi respuesta acogiendo mi experiencia social

Bueno X.P usted ¿tuvo alguna dificultad en el momento que llegó la cuarentena Y se le prohibió alguna interacción social presencial?

Siento que la dificultad más notoria que se dio en la cuarentena fue la del contacto físico con el otro, aquella relación se puso un poco compleja debido a que todo se hacía por medio de las tecnologías

Perfecto X.P, X.P y por último ¿cree usted que estas interacciones sociales sirven para mejorar su calidad de vida? Y ¿por qué cree que sirven?

Si siento que las interacciones sociales ayudan a tener una vida un poco más feliz y consiente, el contacto con el otro lleva a tener nuevos pensamientos, a tener empatía, a mejorar el lado social y de relación de cada persona

## Anexo 2

Comentado [LMPG2]: Revisar este anexo, apartados en rojo.

## Matriz de análisis de preguntas salud física.

CATEGORÍA	PREGUNTA	PARTICIPANTE C,G	PARTICIPANTE C,U	PARTICIPANTE C.E	PARTICIPANTE K,R	PARTICIPANTE X.P
Experiencias del Cuidado en salud física	¿qué entiende usted por autocuidado físico?	Bueno pues yo creo que el autocuidado físico va muy relacionado a todo lo que tenga que ver con nuestro cuerpo, ahí se ve todo lo que tiene que ser nuestro bienestar corporal especialmente la parte de Como por ejemplo dormir bien, comer bien, Ese es el autocuidado físico	lo comprendo como todas las estrategias que se utilizan En beneficio del cuidado del cuerpo a nivel fisiológico y nivel orgánico entiéndas e no sólo de bacterias si gérmenes o ese cuidado con jabón, sino también a nivel orgánico como también ya entró el cuerpo, Cómo qué sé yo el hígado el estómago, entonces alimentarse bien y todo ese tipo de cosas.	bueno cuidado físico yo creo que debe ser como las normas y el procedimiento que yo llevo para mantener mi cuidado físico, con todas las partes de mi cuerpo como tal, como un manual que yo genere para mantener mis cuidados personales.	Mantenerse bien; es decir, comer bien, mantener la mente activa, hacer ejercicio, ser limpio, vestirse bien, consentirse uno mismo	Entiendo por autocuidado físico a aquella atención y cuidado que se le da a nuestro cuerpo y esto incluye hábitos o actividades como la ejercitación física, la buena alimentación, aseo corporal, buenos horarios para dormir.
	Codificación:	El cuidado corporal se regula desde el comer bien y dormir bien	Incluye lo externo y lo interno del cuerpo como el Aseo, alimentación buscando el bienestar general	Seguimiento de normas que se llevan a cabo para un cuidado corporal desde la Autorregulación y Autodisciplina	Son las necesidades corporales, tener una mente eficaz, amor propio	Atención que se le brinda a lo corporal desde el ejercicio, buena alimentación, el buen aseo y manejo del sueño.

¿En qué contextos o con quién aprendió sobre el cuidado físico?

Bueno Primero que nada fue en casa con mis padres el comer bien, el dormir bien, pero también en el colegio, me acuerdo tanto que nos hacían diferentes talleres en relación a cómo conciliar el sueño, Cómo debe ser nuestra alimentación y también que hacer cuando tengamos una herida o un accidente

lo aprendí a las malas en la pandemia por un lado, creo que lo he reforzado con el tiempo, desde la pandemia principalmente desde cuándo se desarrolló toda esta concepción de autocuidado físico, Porque para mí antes el autocuidado físico, estaba solo a nivel de lavarse las manos y ya pero sin tanto Impacto, ya ahorita sé que es el autocuidado físico pero a varios niveles a varias escalas, por lo tanto Menciona un poco lo externo, gérmenes, las bacterias en que están en el externo pero también impacto en el funcionamiento interno, Entonces por un lado desde la pandemia y por otro desde misma reciente labor en un colegio por todo el tema de autocuidado que se ha tenido que hacer con los estudiantes, como que también ahí me instruí del tema, entonces

Pues bueno básicamente puedo decir que combase a toda la información que sea generado por la pandemia, escuchado como los conceptos de autocuidado y pues de más entonces pues eso me ha llevado Cómo a investigar algo sobre el tema, básicamente es eso.

En el colegio, en mi familia, mi casa y en lo personal

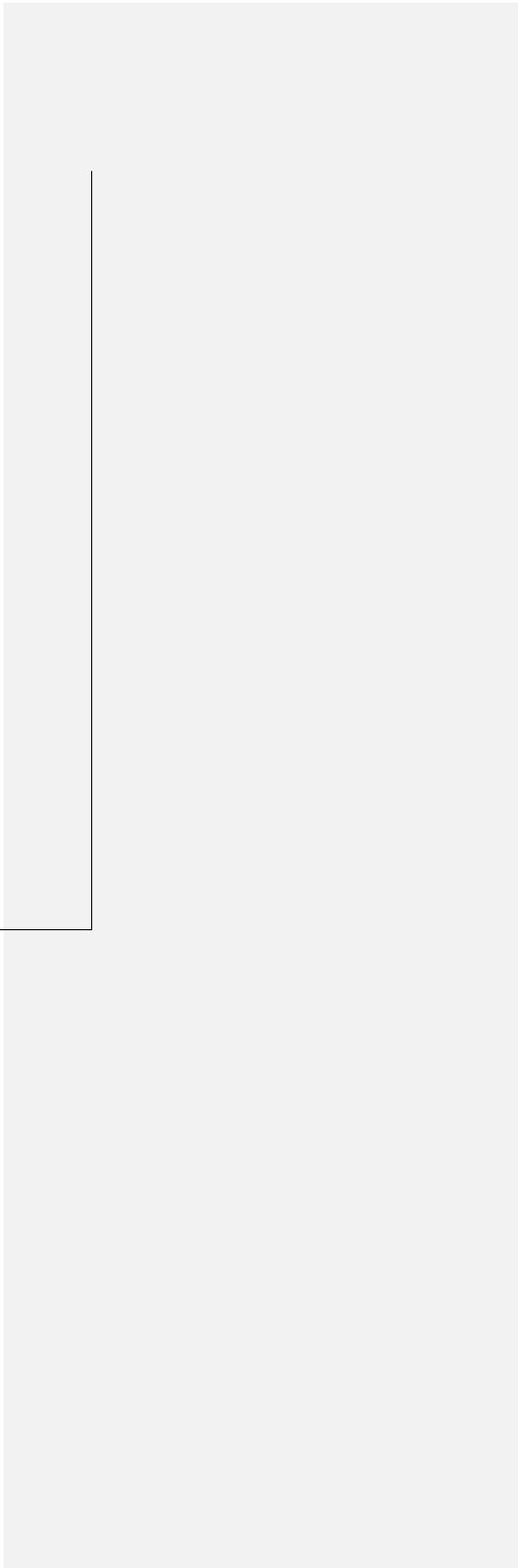
Siento que se va aprendiendo en todo el recorrido educativo, ya sea en una institución escolar como en el ámbito familiar, este concepto de "autocuidado" lo enseñan y lo ponen en práctica allí.

			consideraría yo que así lo aprendí.		
Codificación:	Desde su socialización primaria y secundaria.	Aprendizaje forzoso desde un carácter curativo mas no preventivo, socialización secundaria	Motivación extrínseca	Socialización primaria y secundaria,	Socialización primaria y secundaria.

3.	¿qué acciones afectan su salud física?	Bueno pues yo Considero que no dormir lo suficiente puede afectarlo, no comer bien no alimentarse, también como consumir diferentes sustancias, o drogas que no sean moderadas y también por ejemplo no hacer ejercicio tiene que ver el estrés y la ansiedad	yo creo que todas, tanto las que son de orden que se yo caminar, correr, también cómo me alimento, también De qué tipo de actividades realizó como de lavado de manos, del aplicar alcohol, todo ese tipo de actividades que están recientes ahorita, también de cómo me siento yo con las demás personas, eso también influye a nivel físico entonces creo que igualmente conecta con todo, yo creo que cualquier acción afecta directamente a mi cuerpo a nivel físico, sea algo muy emocional Bueno a mí me pasa personalmente mi cuerpo lo manifiesta bastante, Entonces cuando me salen muchos granos cuando estoy muy mal emocionalmente o cosas así, entonces siento que va muy por esa línea entonces siento que conecta con todo, Entonces yo creo que todo me puede afectar a nivel físico.	bueno como tal yo consideraría qué la exposición a todo el tema estar en la calle como tal, pues primero porque pues estamos en una tapa de pandemia y pues segundo porque uno en la calle en donde más tiene riesgos de tener de pronto una lesión física, de pronto alguna caída, Entonces yo creería que en ese contexto estar en la calle.	Mi entorno laboral, comer mal, el estrés, a suciedad, el sedentarismo	Acciones como la mala alimentación, el salto de horario en las comidas (o evitar alguna), el sedentarismo, los malos hábitos de sueño y de higiene, también he notado que el estrés es un factor que está inmerso en la población y también lleva a tener fallas en la salud física
----	--	---	---	--	---	---

	Codificación:	La identificación de factores interno (estrés y ansiedad, horario no regulado del sueño, mala ejercitación y alimentación, consumo de estupefacientes ) .	Factores internos (emociones negativas, mala ejercitación y alimentación, higiene, ) y externos ( relaciones humanas )	La exposición en la calle podría generar lesiones físicas tanto internas como externas.	Factores internos (estrés, comer mal, sedentarismo) y externos (Entorno laboral)	Factores internos(estrés, Mala alimentación, el sedentarismo, mal manejo del sueño )
4.	¿De qué manera le afectó la cuarentena a su salud física?	Bueno al principio estaba el insomnio Entonces no podía dormir bien, por el tema del encierro me causó un poco de ansiedad y estrés, también porque la convivencia en la casa Era un poco complicada entonces era muy difícil no tener un día que no sea de estrés Por decirlo así Entonces yo creo que de esa manera me afectó.	por lo mismo el aislamiento, no volví a tomar casi el sol, me pegué una blanqueada de piel bien interesada, porque me la pasaba en el cuarto, no salía Por obvias razones, de hecho Yo viví la pandemia en pleno y total aislamiento, la verdad si salí a la tienda o a comprar cosas, Qué es a menos de una cuadra fue un milagro Y eso que iba como todo paniqueado de la vida, a nivel que cuando después empecé a salir, cuando empiece con mi trabajo que tenía que caminar que tenía que coger el transmlenio, mis piernas los resintieron bastante a nivel físico mi cuerpo no daba porque yo tampoco mi ejército ni nada en el aislamiento Entonces eso también ocasionó que mi cuerpo se volviera muy sedentario entonces claro cuando volví adaptarme a estos ritmos que subas el transmlenio que camine 15 minutos o más aproximadamente Claro mi cuerpo no está acostumbrado a hacer ritmo porque estaba muy sedentario entonces me cansa bastante durante el aislamiento a nivel físico era increíble a pesar de que sólo estaba con clases de la universidad me agotaba, físicamente me agotada me sentía desganado, creo que tiene que ver como yo estaba viviendo la pandemia a nivel emocional, pero creo que mi cuerpo permanece agotado desganado creo que hubo una combinación	Bueno yo normalmente estaba habituado a llevar una rutina Cómo de ejercicios no muy constante pero pues con base en qué la cuestión del aislamiento y demás y pues que cerrarán los parques eso si influyo en que subiera a un poco de peso, por el miedo salir a la calle y contaminarme de pronto también la falta de vitamina D en mi cuerpo eso ha sido también algo que ha influido	Pues yo creo que más que todo fue en la parte mental, la monotonía, el no interactuar con las demás personas, el hecho de dejar de ver a mi papá por un largo periodo de tiempo. Eso me generó demasiado estrés, angustia, mal genio e impotencia .Y pues en cuanto al ambiente de hogar también porque no es fácil convivir 24/7 con las mismas personas, es decir, las veía todos los días pero no pasábamos día y noche juntos	Siento que la afecto en el sentido en que me volvió un poco más sedentaria redujo mi actividad al punto de simplemente estar sentada frente a un computador, siento que además toda la coyuntura del momento llevo a tener altos niveles de estrés que se vieron reflejados en mi salud física

			<p>de factores, no sólo a nivel de que estaba en mi casa sí de que no me alimentaba bien, no hacía ejercicio, no me movía de mi cuarto entonces creo que fue una combinación de muchas cosas que afectaron en varios niveles en resumen.</p>	
--	--	--	--	--



<p><b>Codificación:</b></p>	<p>El encierro o la cuarentena junto con los conflictos familiares son factores que generan ansiedad y estrés</p>	<p>1. El encierro provoca mala integración con los rayos solares, esto ocasionando falta de vitamina D en el cuerpo.                  2. El aislamiento estricto provocó que el rendimiento físico y el funcionamiento físico de las personas se viera afectado en sus hogares y a largo plazo.                  3. El aislamiento estricto generó un cambio drástico en las rutinas diarias, provocando un cansancio físico a largo plazo afectando rutinas que se tenían antes de la pandemia.                  4. El aislamiento generó un cambio en nuestras emociones y esto afectó el carácter de las personas, por ello el cambio drástico de emociones afectó la parte física. La cuarentena afectó varios niveles entre ellos factores como la mala alimentación, sedentarismo y agotamiento corporal.</p>	<p>El aislamiento generó un cambio de rutinas diarias, entre estos cambios, se vieron afectadas problemáticas como el sobrepeso. El aislamiento preventivo generó falta de vitamina D en el cuerpo por poca exposición a los rayos solares.</p>	<p>El encierro desencadenaba angustia y mal genio, y esto ocasionaba un grado de estrés por la falta de interacciones sociales</p>	<p>El aislamiento generó un cambio en las rutinas diarias y esta parte generó una reducción en las actividades físicas, provocando el sedentarismo. El aislamiento generó altos niveles de estrés lo cual afectó la salud física</p>
-----------------------------	---	---	---	--	--

5.	<p>¿Cuáles pautas de cuidado físico conoce?</p>	<p>Ante ello yo creo que está muy relacionado el consumo del alcohol. Cómo reducirlo cómo moderar los diferentes sustancias, el hacer ejercicio, a veces físicamente cuando nos sentimos con estrés o con ansias he conocido que ejercicio sirve mucho para bajar esos niveles, también alimentación es muy importante. Porque es la que nos regala energía a nuestro cuerpo para poder realizar cualquier actividad cualquier tarea que tengamos y considero también que mantener el higiene que es muy importante.</p>	<p>qué pautas de cuidado y Yo yo con yo ahora mismo, si había tomado yo esta Pauta de echarme alcohol independiente de si salió no salía me pareció una práctica chévere me gusta como huele el alcohol. Entonces como quiera bacana, esa la tenía entonces pero ahora ya la perdí, caminar siempre me ha gustado caminar ya ahorita que lo retomé con el trabajo entonces súper bien y ya ahorita como que lo tomo de nuevo. Entonces es muy energizante, eso también, que qué más así que yo esté practicando actualmente, estoy tratando de mantener muy bien mi alimentación, si bien no como así vegetales. Pues sí mantener las cuestiones muy niveladas, proporcional, esa es otra forma, ser muy consecuente con las cantidades eso principalmente. Y ya y cuáles conozco, Eso sí el ejercicio, Una alimentación no sólo de carnes, también esta parte vegana vegetariana, qué sé que es muy buena cuando uno la va acoplado con el tiempo, utilizar el doble tapabocas, actualmente yo</p>	<p>Bueno hablando del cuidado físico. Con respecto a la cuarentena, salir muy bien abrigado, no tener mucha exposición a materiales como metálicos portar bien el tapabocas, salir bien abrigado, contando con el tema de que estamos en época de lluvias.</p>	<p>Como ya te lo mencione anteriormente; comer bien, hacer deporte, vestir bien, tratar de mantener mi ambiente laboral, familiar y personal en calma, leer, ser limpia (cosa en lo que me exijo mucho)</p>	<p>Las pautas que conozco son las de la buena alimentación, la de realizar actividad física diariamente, la de evitar acciones nocivas como el consumo de alcohol o cigarrillo.</p>
----	---	--	---	--	---	---

			<p>solamente utiliza un tapabocas Qué es de tela nada más, mantener distanciamiento social, no reunirme en grupos grandes, Bueno lo que se sabe un poco de esto de la pandemia, Entonces yo creo que esto lo referenciaría, con lo de siempre la alimentación el ejercicio.</p>		
--	--	--	---	--	--

Codificación:	<p>1. El manejo consiente de las sustancias como el alcohol o sustancias psicoactivas reflejaría un buen cuidado físico en las personas.</p> <p>2. El ejercicio reduce la intensidad de emociones que generen depresión y ansiedad.</p> <p>3. La alimentación sana genera energía en nuestro organismo para poder realizar actividades físicas.</p>	<p>1. El Alcohol antibacterial genera sanaciones de limpieza y de seguridad, contrarrestando virus o bacterias perjudiciales para la salud física.</p> <p>2. El ejercitarse mediante caminatas genera ganancia de energía.</p> <p>3. La alimentación sana proporciona y nivela al cuerpo un estado físico adecuado.</p> <p>4. La pandemia genera un cambio en las partes de cuidado, por ello el uso del tapabocas es fundamental para la salud física.</p> <p>5. El no poder tener contacto con lo social por pandemia, género que esto se considerara como una pauta de cuidado para no afectar la salud física.</p>	<p>1. La pandemia genero un choque drástico en las personas, haciendo que se generen solo definiciones con base a los cuidados físicos que se deben tener en pandemia.</p> <p>2. Los materiales metálicos son retenedores del virus (covid-19) por lo cual no es recomendable estar expuestos a ellos.</p> <p>3. El estar en épocas de lluvia generan un daño en la salud física por lo que el estar abrigado y bien cubierto ayudara a evitar tales problemáticas.</p>	<p>El exigirse con la buena alimentación, el deporte, las buenas relaciones interpersonales y la lectura constante, generan mejoras en la salud física.</p>	<p>El no consumir sustancias como el alcohol y el cigarrillo se considera saludable para la salud física.</p>
---------------	---	--	---	---	---

6	<p>¿Cuáles pautas de cuidado físico tuvo en cuarentena?</p>	<p>Bueno yo creo que la más primordial era la alimentación, creo que si no tiene niveles de estrés altos Pues en cierta medida si uno no se alimenta bien uno se puede llegar a enfermar, Por eso creo que la alimentación fue uno de los primordiales durante la pandemia.</p>	<p>bueno durante la cuarentena la de mantenerme en casa , fue una Esa fue la que más tuvo en cuenta, de hecho hasta el día de hoy que ya está un poco más normal me la paso en la casa la mayor parte del tiempo, la otra era la de echarme alcohol en las manos, esa se volvió un poquito raro porque me echaba alcohol muy seguido, que no sabía Hasta qué punto me estaba auto cuidando si lo estaba cogiendo como una costumbre que no sabía controlar muy bien, la otra fue cuando la pandemia estuvo súper fuerte en el 2020 que era la de utilizar los tapabocas durante 8 horas y cambiarlo, solamente cuando salía utilizaba tapabocas y ya en la casa no lo usaba.</p>	<p>Bueno hablando del cuidado físico Con respecto a la cuarentena, salir muy bien abrigado, no tener mucha exposición a materiales como metálicos portar bien el tapabocas, salir bien abrigado, contando con el tema de que estamos en época de lluvias.</p>	<p>Comer bien, leer, hacer deporte y ser limpia</p>	<p>No sé si responderé bien creo que la entendí en dos sentidos si algo me avisa jaja. Las pautas que tuve en cuarentena de las que nombre fue la buena alimentación y el no realizar aquellas acciones nocivas como el consumo alcohol/cigarrillo</p>
---	---	---	--	---	---	--

Codificación:	La buena alimentación en pandemia genera bajos niveles de estrés y de esta manera la parte física no se verá afectada	El estar en los hogares se ha vuelto una pauta de cuidado físico en pandemia y fundamental. La pandemia genero costumbres como el uso de alcohol antibacterial y el tapabocas para el cuidado físico con el fin de no exponerse al virus.	1. La pandemia genero un choque drastico en las personas, haciendo que se generen solo definiciones con base a los cuidados físicos que se deben tener en pandemia. 2. Los materiales metálicos son retenedores del virus (covid-19) por lo cual no es recomendable estar expuestos a ellos. 3. El estar en épocas de lluvia generan un daño en la salud física por lo que el estar abrigado y bien cubierto ayudara a evitar tales problemáticas.	La lectura constante, la buena alimentación y la buena higiene se consideraron pautas de cuidado físico, por lo que en pandemia se logran tener en cuenta para mejorar la salud física.	El no consumir sustancias como el alcohol y el cigarrillo se considera saludable para la salud física.
---------------	---	--	--	---	--

<p>7 Considera importante adquirir conocimientos y pautas para mejorar su salud física? ¿por qué?</p>	<p>Si, lo considero importante y lo considero porque a veces nosotros creemos que el estrés o lo que la ansiedad va a ser momentáneo. pero si supiéramos cómo nos puede afectar a nosotros ese momento estrés por más leve que fuera hizo que no tuviéramos ciertas acciones o nuestro cuerpo fuera afectado o se viera afectado incrementando más una enfermedad que tal vez tiene o el dolor de cabeza que algunas veces lo dejamos pasar, entonces Considero que al tener cuál conocer un poco sobre todo lo físico Cómo debe ser ese autocuidado, creo que es muy importante creo que pueda ayudar a cualquiera y más a las personas que estudian y a las personas que trabajan.</p>	<p>yo creo que sí, porque uno mantiene un estado de salud óptimo y se va a sentir mejor, pero yo siento que esa información que uno encuentra está un poquito sesgada a ratos, hay mucha información que uno no sabe de dónde tomar, Entonces yo soy partidario de sí Buscar esta información pero díganoslo con un médico, que le diga a uno no a su tipo de cuerpo le funciona este tipo de dietas, o ese tipo de cosas, la información está, uno Busca en Internet autocuidado y tales y aparece pero no todos los tipos de cuerpos son iguales y mucho menos van a recibir las dietas de igual manera, Entonces en ese sentido Sí pero con sus precisiones de cómo pues cada uno pueda autocuidado de manera productiva y óptima, Entonces yo diría que sí es importante en general para mantener una bueno salud física.</p>	<p>Bueno yo Considero que es importante tener el conocimiento, Y más como yo le mencionaba anteriormente con esta etapa que estamos como enclaustrados en las viviendas, es importante saber cómo mantener una rutina ejercicios en las viviendas, también porqué pues yo personalmente estoy trabajando desde mi casa Entonces de pronto Cómo hacer las pausas activas para hacer los estiramientos para que no hayan problemas de pronto de la columna, hacer estiramientos en las manos para que no hayan problemas en las muñecas y demás, Eso me parece importante, y pues he</p>	<p>Sí claro, pues mantenerse uno bien siempre será primordial; ya sea en salud física y mental</p> <p>Si creo que es un tema fundamental y de vital importancia y con ello se debería dar más información acerca de esta, pues la salud es un tema primordial y al que no se le da mucha atención, por ende siento que aquella información o pautas que se brinden sería de gran ayuda para el autocuidado que cada individuo pueda darse sobre sí mismo.</p>
---	--	---	--	---

				<p>estado como observando Cómo tips por internet y demás que le ayuden a uno fortalecer esa parte que uno no tiene en su rutina diaria como tenía uno acostumbrado.</p>	
--	--	--	--	---	--

Codificación:	<p>1. Los jóvenes observan que el cuidado físico es fundamental para todas las personas, pero tanto trabajadores como estudiantes serían los más beneficiados con tal información.</p> <p>2. El incremento de enfermedades se ve en momentos de alto estrés.</p> <p>3. La importancia de la salud física genera preocupación en los mismos jóvenes, en la medida que no se le presta mayor importancia.</p>	<p>1. Tanto médicos como nutricionistas, son los principales actores a los que se les podría acudir en caso de querer adquirir pautas para el cuidado de la salud física.</p> <p>2. La información por internet es muy objetiva, por lo que es de gran importancia acudir a nutricionistas o médicos para recibir una mirada y atención mas subjetiva del autocuidado corporal.</p>	<p>La cuarentena en los hogares genero gran importancias en los jóvenes por su estado físico, importancia en saber rutinas de ejercicio desde sus hogares. El teletrabajo no viene con ayudas para mejorar la salud física, por ello para los jóvenes las pausas activas y el estiramiento son fundamentales para la buena salud física.</p> <p>el bienestar físico y mental de las personas es fundamental para su funcionamiento</p>	<p>A pesar de la importancia de la salud física es un tema al que la mayoría de jóvenes no le prestan importancia, por lo que es fundamental tomar cartas en el asunto.</p>
---------------	---	---	--	---

## Anexo 3

*Matriz de análisis de preguntas salud mental.*

8. Aprendizaje sobre salud mental	¿Usted que entiende por Salud Menta?	Bueno creo que la Salud Mental está muy relacionada con esa parte emocional con el bienestar de nosotros lo que pensamos lo que sentimos, Cómo actuamos también nos ayuda a controlar o a manejar la ansiedad el estrés, o también nos ayuda a la Salud Mental a estar estables y poder acercarnos a las demás personas interactuar con ellas.	Bueno yo Considero que es, Se me fue la palabra,..... Es como todo el conjunto de elementos que componen el sentir, el pensar, la vivencia más subjetiva de cada persona. De cómo percibe todo esto pero también de que se mantenga en un buen estado, creo que lo dije un poco enredado, Pero creo que la Salud Mental es muy compleja de definir puntualmente es tal cosa, entonces podría decir qué se y el conjunto de estrategias para cuidar lo psicológico lo emocional y demás, uno podría decir eso Y ser acertado de cierta manera, pero yo creo que también es todo el conjunto lo que se siente tan bien, de lo que se vive, algo así.	bueno puede sonar algo como muy dogmático, pero Cómo darle un buen orden de tranquilidad, como un reglamento que uno se instituye para estar mentalmente bien, estar tranquilo, de que a pesar de que todas las noticias que representan los medios no traten de afectarlo a uno totalmente, sino que no sea consecuente con las cosas y entienda que es lo que se está viendo Y tratar de tener todos los cuidados posibles, Cómo compartir mucho con familia, tener contacto con personas o seres queridos cercanos para que ese aislamiento no se haga tan drástico.	Pues yo considero que es como toda la parte del bienestar emocional, psicológico y podría decirse que social, puesto que de allí radica el cómo nos sentimos, actuamos, como nos relacionamos y demás	Creo que la salud mental es aquel bienestar emocional y psicológico que influye siempre en la vida de cada ser humano
-----------------------------------	--------------------------------------	--	--	---	---	---

Codificación:	bienestar psicológico relacionado a las emociones y los pensamientos, para manejar el estrés y la ansiedad	1. Elementos que componen el sentir y el pensar de manera subjetiva. 2. Estrategias que componen el cuidado emocional y psicológico de las personas. Los jóvenes no tienen un amplio conocimiento sobre que es la salud mental.	Norma que se sigue para estar mentalmente tranquilo, mediante interacciones sociales. Los medios de comunicación	Procesos emocionales, psicológicos y social, refiriéndose a la parte en donde sentimos, actuamos y nos relacionamos	Bienestar emocional y psicológico de los humanos.
9 ¿En qué contextos o con quien aprendió sobre esta definición que me acaba de dar de Salud Mental?	Bueno en el colegio también había una psicóloga que nos comentaba sobre la Salud Mental, Pero a medida que yo voy trabajando también me he dado cuenta que es muy importante entonces mis compañeros del trabajo me lo han recalado, mi familia también, Entonces es eso.	por un lado de mi carrera que es psicología y que estoy estudiando actualmente lo he reforzado bastante, pero también sobre reflexiones que he hecho del mismo aprendizaje que echó en la carrera, ya lo que yo realmente siento y vivo, también de cómo yo me acoplo a esa teoría que me dicen, entonces siento que es un proceso de eso que Yo también puedo integrar y voy acomodando mi percepción y lo que vivo.	sí Nicolás cómo le venía contando a raíz de todo esto del tema Las pandemias y de miles y miles de teorías que se datan en internet por redes sociales y demás, me llevo como investigar, a tener un buen manejo de toda la situación, de ser precavido, tener precaución también de ese tipo como de las relaciones interpersonales, Entonces es lo que he venido leyendo un poco sí señor.	Una parte en psicología (porque veía a una cuando era niña) y otra leyendo	Indagación propia, también en algún momento en la universidad llegamos a hablar de ese tema

Codificación:	Socialización primaria y secundaria, Aprendizaje servicio.	Socialización secundaria y aprendizaje activo.	Motivación extrínseca	Aprendizaje vicario y Activo	Socialización secundaria y aprendizaje activo.
<p>10 ¿Qué situaciones cree usted que pueden afectar su salud mental?</p>	<p>Bueno yo creo que se puede afectar cuando no tenemos buenas relaciones con los demás o cuando hay un conflicto con otra persona entonces ahí se ve un desgaste emocional por ejemplo que incluye la tristeza la depresión la soledad, entonces empieza uno aislarse, También aparte Cuando tenemos estrés ansiedad depresión, ya puede afectar la Salud Mental puede hacer que la persona pueda llegar a tomar acciones frente a los demás o hacia sí mismo tomar cualquier decisión que lo pueda perjudicar Por decirlo así su salud y ya entonces creo que la Salud Mental si es muy importante.</p>	<p>otra vez pienso que en todas, en físico también creo que en todas, pero creo que aquí la mental es más vulnerable hacer afectada que a nivel físico, ya que como es muy subjetivo, a todas las personas les afecta de manera diferente, ejemplo cuando el transmilenio no llega a tiempo yo podría decir Bueno me espero al siguiente, pero otra persona podría ser el mundo devastado, porque no va a llegar al trabajo a tiempo, porque la van a echar Sólo porque el transmilenio llegó tarde, habiéndose de una situación cotidiana que podría ocurrir, yo creo que todo podría afectar a la Salud Mental y de cómo una persona siéntese bienestar emocional, psicológico de sí mismo, pero como digo sigue siendo muy vulnerable, porque sí bien se conecta con lo físico, o están estrechamente ligados, físico se demora un poco más en manifestarse, a pesar de que hay varias cosas que afectan la Salud Mental de uno, por ejemplo retomando lo del transmilenio, le va afectar en su momento Dios mío qué tragedia la ansiedad la preocupación, todo se le viene encima, todo catastrófico, claramente en su cuerpo se va a expresar, con sudoración, muchas personas con ansiedad, se le ponen las manos frías, le temblaban las piernas, y de más, pero</p>	<p>bueno en el contexto de nuevo en la pandemia yo creo que darle como mucha importancia a las miles de teorías que salen por internet, Entonces es perjudicial para la salud, yo trato de ser muy escéptico al tema y pues tratar de ver las noticias de la OMS como para tener un concepto por lo menos verosímil y no dejarme turbar la cabeza de comentarios que hace la gente que de pronto hay una cura que esto que lo otro entonces La idea es que tengamos un concepto claro para saber cómo llevar el tema lo más tranquilamente posible.</p>	<p>¡Uy! Pues creo que hay muchos factores, ya sean biológicos, de traumas, abusos, estrés, presión social, laboral, relaciones sentimentales, la soledad, el encierro, el aislamiento... Creo que abarca una gran cantidad de factores</p>	<p>Siento que afecta la salud mental, las diferentes experiencias negativas (traumas o miedos), el estrés, dificultades en la interacción social, problemas económicos, quizá también el tema del amor propio</p>

		son reacciones de alguna manera, también naturales y biológicas de esta salud mental, pero a la larga lo mental, puede hacer la vivencia del día incluso más pesada, más agotadora y es la que realmente, va determinando como uno a nivel físico también uno va viendo el día, porque esa misma ansiedad va estar como corriendo, agitada, preocupada y su cuerpo también va a decir como que será que las piernas si le resisten o cosas así pienso yo, entonces como que todas las cosas de la vida, lo pueden afectar a uno en diferentes niveles, la salud mental es primordial, en cuanto es más vulnerable, mucho más que cualquier otro nivel considero yo.			
Codificación:	<p>1. La tristeza, la depresión, la ansiedad y la soledad son factores que afectan emocionalmente por ende a la salud mental.</p> <p>2. Las malas relaciones interpersonales ocasionan aislamiento por ende la soledad</p>	Factores internos (ansiedad y la preocupación) y factores externos, el transporte)	Saturarse de información	Situaciones de orden biológico, traumas relacionados a abusos, el estrés, presión social, laboral, relaciones sentimentales, la soledad, el encierro, el aislamiento afectan la salud mental	Experiencias de traumas y miedos, hasta el estrés y las relaciones sociales, la economía y el amor propio son factores que afectan la salud mental.

		afecta la salud mental.				
11	¿ Por qué cree que la Salud Mental es importante?	<p>Bueno yo creo que es importante porque si no tenemos una buena salud mental no hay una buena relación, entonces tanto personal porque si no hay una buena relación con uno mismo eso se ve en las acciones en las metas que tenga la persona o en las diferentes responsabilidades que tenga, y también en lo social. Porqué es importante el acercamiento a las demás personas los amigos sino también en relaciones con la familia y si no hay una buena salud mental y creo que se buscará mantener ese estado emocional en diferentes ambientes puede ser yo que se las</p>	<p>creo que es importante porque afecta en todo, y el ser esa parte tan compleja. Cómo sentimos o cómo vivimos, o sea yo creo que en la Salud Mental es donde se viven las cosas propiamente, donde se sienten se experimentan, donde se aprende, donde todo, pues claramente va a afectar todo los demás niveles, a nivel físico o lo que quiera, póngale cualquier nivel social, afectivo, entonces por eso lo dejo tan primordial sí, porque es el primer elemento que siempre va a estar ahí, no existe persona que no tenga su salud mental buena o mala, la tiene y está, no existe alguien neutro, existen personas que son estables en sus rasgos de salud mental o emocional o psicológico, lo que sea, pero no es que esté neutral, todo el mundo siente, vive las experiencias, todos las interpretan, las percibe de alguna manera y eso hace ciertos efectos en uno, de como uno vive una boda, la pasada del transmilenio siglo</p>	<p>yo Considero que la más importante. Porqué si el intelecto no se encuentra bien pues entonces el resto del cuerpo no va a funcionar igual, uno se puede sentir físicamente bien pero si no está turbado por ejemplo con emociones de tristeza de desesperación de depresión no va a dejar de hacer sus rutinas normales o dejarlas de una manera de pronto mediocre o hacerlas mal.</p>	<p>Porque de allí radica el tener una vida saludable; nos ayuda a enfrentar el estrés del día a día, tener relaciones (sentimentales, laborales, familiares, de amistades y demás) sanas, hasta tener una buena salud.</p>	<p>Considero que es importante porque de ella depende mi relación con lo que me rodea, aquella salud mental influirá en mi estado de ánimo, en mis acciones, en aquella interacción con el otro y además de ella también dependerá mi salud física</p>

	drogas tipo de sustancias que ayuda a mejorar esa parte emocional.	diciendo, porque creo que ayer se me pasó el transmilenio, por eso lo recuerdo el día de hoy, entonces también es ese asunto de qué es lo primero por donde llega todo, la Salud Mental incluye todo esto de cómo funciona los sentidos, de cómo se percibe, es fundamental y luego se dividen el resto.			
Codificación:	Fallos en las relaciones interpersonales. Dependencia hacia las drogas.	Afección en varios factores desde lo emocional, las experiencias y el aprendizaje, hasta lo psicofísico y social.	Parte fundamental del ser humano donde radican las emociones y estas afectan el diario vivir.	Allí se regula el estrés y ayuda a una buena salud en las relaciones interpersonales.	Influencia en las relaciones interpersonales, estado de ánimo, comportamiento y salud psicofísica.

12	¿Cómo cree que podría mejorar su salud mental?	Bueno no en todos los casos pero por ejemplo, en el caso de la ansiedad entonces mantener la respiración, Cómo manejar el ambiente poder tranquilizarnos, pero por ejemplo tener un amplio conocimiento de cómo manejarlo no.	SE DECIDE NO REALIZAR ESTA PREGUNTA YA QUE EN UNA DE SUS RESPUESTAS LOGRA RESPONDERLA	yo personalmente trato como de aislarme como de toda esta cadena de verdades a medias, trato estar cerca de mis seres queridos con llamadas, Mis tiempos libres ocuparlo leyendo algún libro, de pronto viendo alguna serie o alguna cosa que me aisle de todo esa tormenta de información que se avecina por las redes sociales y en los medios de comunicación.	Con una actitud positiva, buena interacción con los demás, alimentarse bien, ejercitarse, dormir lo suficiente, hasta con meditación y técnicas de relajación, tener conexión con lo demás, teniendo una mascota	No sé, creo que quizá se podría mejor realizando y rodeándome de cosas/personas que me hagan bien. También cuidando mi salud física para de ese modo estar en un estado de salud pleno en general.
Codificación:	Control de la respiración.	Aislarse de información falsa desde la lectura de libros, viendo series y compartiendo con la familia	Actitudes positivas, buen control en las necesidades Fisiológicas (dormir y comer), buena relación interpersonal, acompañamientos de mascotas.	Desde la interacción con círculos sociales positivos y manteniendo la salud física correctamente.		

<p>¿Usted porque cree que es importante aprender sobre los cuidados que se deben tener para mejorar la Salud Mental?</p>	<p>Bueno Consideró que es importante porque ante cualquier situación es fundamental uno ya Cómo decir bueno Tengo este problema me siento esta manera cómo vamos actuar ante esto, creo que es muy necesario también por nuestra salud física también pero en relación a la Salud Mental creo que es para que no tomamos malas decisiones y también para que no nos dejemos llevar por nuestros impulsos sino que sepamos respirar y tranquilizarnos y Buscar una buena manera para trabajarlas.</p>	<p>yo Considero que sí es importante, pero retomaré mi respuesta con respecto al autocuidado físico pero haciendo unas puntualidades, es importante conocer esta información, pero el punto es conocer la buena información del tema, sigo diciendo la información esta, pero el problema es que hoy en día la información que está sobre salud mental está en tik tok, en Facebook, está cortada altera, entonces como que pues este tipo de información como que ya no, a pesar de que uno puede llegar a pensar que si le puede funcionar a alguna persona, pero igual no es una información bien dicha, no es completa, entonces diría que claramente es importante, conocer esa información es vital porque así todos vivimos más alegres y se evitan desastres a nivel social, a nivel económico en fin a todo niv porque así mismo uno soluciona sus</p>	<p>Bueno pues partimos de la base de que esa desinformación que se genera hacer que todas información que se está entregando la gente pues se vuelva y perdóneme de pronto la manera tan colocar en la que se le voy a decir pero se vuelve un chisme pasillo, entonces hay desinformación, la gente no comprende Qué es lo que está sucediendo, la gente empieza a generarse falsas expectativas de lo que está pasando, que se van a enfermar, qué van a morir , Entonces eso hace que se vuelve una cadena de desinformación y Pues básicamente la gente tiene mucho temor, entonces La idea es estar tranquilo y pues asimilar que estamos en una época de pandemia y pues que hay que acatarnos a las normas por ejemplo de salubridad de la OMS.</p>	<p>Sí y hoy en día creo que es aún más relevante el tema</p>	<p>Si considero que es importante aprender acerca de ello, siento que estos temas se deben enseñar desde la educación inicial extendiéndose hacia el resto de población por el hecho de que la salud mental es de cada quién y que además cada persona puede tener problemas con ello, y que mejor que se den por enterados de que es aquella salud mental y de sus cuidados.</p>
--	--	---	--	--	---

		problemas y tiene mejor calidad de vida con uno mismo, si es importante el asunto es el tipo de información que uno encuentra o que se vende a favor de, a veces me parece que está muy fragmentada, muy sesgada, entonces no funciona así la información tampoco..				
Codificación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener conocimiento ante una caída emocional.</li> <li>2. Controlar los impulsos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde un aporte profesional, veraz y concreto.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para sentirse más tranquilo y no llegar a un colapso de tanta información falsa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si, y más en tiempos de cuarentena</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener conocimiento sobre manejo y cuidados, desde los distintos tipos de socialización.</li> </ol>	

<p>14 ¿Qué pautas o que hizo usted en cuarentena para mejorar su salud mental o para que estés estuviera estable?</p>	<p>Bueno como familia estábamos en un estrés porque no salíamos de la casa Entonces era un poco complicado y lo que hicimos fue sentarnos todos hablar un poquito decirnos las cosas Por decirlo así y empezar a manejar otro tipo de ambiente Entonces yo creo que para la salud mental lo que hicimos fue la comunicación porque eso fue lo que nos ayudó a nosotros a mantener un poco la relación entre todos..</p>	<p>Okay tengo que partir de algo y es que nunca hice nada para mejorarla , mucho menos para tener un equilibrio, jamás tuve un equilibrio realmente fue una vivencia de emociones muy fuerte qué pues en cuarentena fue una de las cosas que más descuide, de hecho todo lo que vive en cuarentena se sintió con el modo automático, dejar el cuerpo que hiciera todo solo, vi una rutina súper monótona, nada o sea automático totalmente, realmente para mí no ocurrió, entonces siento que realmente mi salud mental se descuidó Porque sigues cuides muchas cosas y dejé que otras tantas pasarán descuide muchas cosas y tuve que arreglarlas posterior a la cuarentena fuerte a la cuarentena en su momento álgido y después tuve que afrontar esas cosas que se habían cargado que igualmente No eran tan graves , realmente eran como manejo de estrés estrategias de afrontamiento frente a al estrés, tienes que habías pero no sabía cómo mediar Pero no eran tan graves, nada profundo, pero realmente en cuarentena lo mucho llegué hacer</p>	<p>Bueno pues cómo le venía comentando, yo he tratado despegarme mucho de las redes sociales primero para no atestarme dé tanta desinformación que hay en los medios de comunicación, pues segundo he tenido así como la rutina de estar leyendo un poco más, comunicarme con mi familia y tener un poco más de comunicación asertiva, eso es lo que yo básicamente hecho en estos tiempos de pandemia para que ese tema no se vuelva engorroso y no empieza afectarme.</p>	<p>Para mejorar, nada Para estar estable su leía, me ejercitaba, mantenía contacto con mi familia por video llamada, cocinaba, jugaba en línea con mis primos, compartía mucho tiempo con mi hermana, veía documentales.</p>	<p>Fue complejo, pero algunas veces si hacía lo que me gustara para distraerme y sentirme bien, también pasaba momentos agradables con personas que me hacían bien</p>
---	---	--	---	--	--

		meditación, porque respiración ya aprendí a ser mi respiración es y a relajar el cuerpo, pero así que yo dijera cuidar mi salud mental puntualmente no, fue un descuido total, lejos de que estaba en casa fue Severo descuido que yo sufrí en esa época.				
Codificación:	Comunicación asertiva.	afrontar temas de manejo de estrés post cuarentena	Desapego de las redes por tanta información falsa, la lectura y mejorando la comunicación.	Manejo en relaciones interpersonales, ejercicio, Lectura constante y documentales	Manejo de relaciones interpersonales. Ocuparse en cosas que generen distracción.	

## Anexo 4

*Matriz de análisis de preguntas salud social.*

			Ok salud social me suena como el bienestar que uno pueda llegar a tener digamos a nivel de relaciones valga la redundancia social, relaciones interpersonal es mejor, el estado de estar en buenas relaciones, conectarse de manera adecuada y asertiva con el mundo con el contexto que me rodea, con que va en esa línea	Bueno pues como tal un concepto no se lo podría entregar más bien deduzco Salud Mental y física, deduzco que son las reglas que uno se debe impartir para convivir en comunidad con eso me refiero a estar a una distancia prudente de las personas, como en conversaciones no bajarme el tapabocas, evitar al máximo el contacto físico con las con los seres queridos de pronto cuando yo llegué a mi casa retirarme la ropa que yo tenía si estaba en la calle , y bañarme bien para no llegar a enfermar a las demás personas que me rodean en mi vivienda o en mi grupo de trabajo , es lo que yo entendería Cómo salud social.		
15. Interacción social y salud social	¿Qué entiende por salud social?	Bueno ante la salud social yo creo que más que todo está relacionada valga la redundancia con las relaciones sociales, las relaciones con los demás, Cómo en cierta medida como el entorno que vive esa persona.			Pues según lo que alguna vez leí no es solo la parte mental si no la estabilidad económica, el acceso a la educación, a un techo, condiciones de empleo, equidad de género y muchas otras variables	Siento que la salud social, es aquella habilidad positiva para desarrollar relaciones con otras personas y con lo que me rodea
	Codificación:	Buenas relaciones interpersonales	Bienestar en relaciones interpersonal es mediante una	Reglas que se tienen para una buena convivencia en comunidad	Refiere a la estabilidad en la sociedad para un bien propio, y una buena relación con	Habilidades para la buena relación con interpersonales

			comunicación asertiva.		el mismo y su cultura.	
16	¿En qué contextos o con quién aprendió sobre salud social?	Bueno Primero que nada también en casa, con los del colegio, Yo creo que es una de las primeras relaciones sociales que uno tiene con los del trabajo.	la verdad es que nunca había escuchado la expresión de salud social, entonces creo que lo desarrolle Hasta ahorita, lo desarrolle como conectando ideas que tengo, pero que yo dijera que antes Alguien me habló sobre salud social Y eso pues no, si Sí llegué hablar por ejemplo de tener buenas relaciones interpersonal es ese tipo de cosas pero nunca lo sentí como una salud social, Tomás con la Salud Mental para mí todo eso iba en el mismo carro, Entonces no lo despegado, entonces ahorita dije	antes de que se dictara la pandemia estricta, por lo menos acá en Bogotá, era algo que ya se estaba mencionando en las noticias, de pronto que el aislamiento, de tener cuidado en la calle y demás, yo creo que parte desde Cuando empieza ya Cómo la cuarentena Yo Tuve las ganas Cómo de investigar y puedes ir un poco más a fondo de saber de lo que trataba la pandemia, si hablamos en fecha yo creo que desde marzo del año pasado.	Pues alguna vez lo leí por internet.	La verdad no había escuchado este tipo de salud pero intuí mi respuesta acogiendo mi experiencia social

			como una definición que se me ocurrió.			
	Codificación:	Socialización primaria y secundaria.	Aprendizaje significativo	Aprendizaje basado en problemas, aprendizaje significativo	Aprendizaje significativo	Aprendizaje significativo

<p>17</p>	<p>¿Tuvo alguna dificultad en el momento que llego la cuarentena y se le prohibió alguna interacción social presencial? Si, No ¿Cuál?</p>	<p>sí, primero con mis compañeros de estudio segundo en la parte laboral Entonces era muy difícil porque con ese tema distanciamiento con ese tema los protocolos de Bioseguridad Entonces ya era un poco complicado asistir al trabajo y Sabiendo qué los empleados ahora que estaban ahí no sabían Cómo era el cuidado en casa, entonces ciertamente era muy complicada</p>	<p>Sí la verdad es que totalmente sí, ese es uno de los elementos que también se afectaron, ya venía yo mal físicamente mentalmente y ahora socialmente eso también en cuarentena fue un desastre porque no me podía ver con mis amigos, mis compañeros, yo salía digamos con mis amigos cada fin de semana salí a algún lado también ibas a cine , a pesar de que iba solo siento que eso hacía parte también parte de mi vida social actividades distintas Porque eran Cómo actividades distintas a lo cotidiano, pero sí claro cuál cine Cuáles salidas, todo el mundo asustaban su momento, todo el aislamiento sí uno salida , Dios mío qué preocupación ya trajo el covid, cosas como ese tipo entonces pues claro no podía salir ni nada el contacto que teníamos era así de manera virtual uno trato de acoplarse con video llamadas y</p>	<p>básicamente sí, porque yo trabajaba de una manera independiente, entonces pues el cierre las empresas para mí dificultó mucho realizar mis actividades aparte de que a veces yo acostumbraba a departir con mis amigos y ya no podernos acercar sino a través de un video chat era algo complejo entonces básicamente Yo creo que es eso lo que más se ha afectado.</p>	<p>Sí, el no poder estar con mi familia, con mi papi quizá fue lo que más me afecto.</p> <p>Siento que la dificultad más notoria que se dio en la cuarentena fue la del contacto físico con el otro, aquella relación se puso un poco compleja debido a que todo se hacía por medio de las tecnologías</p>
-----------	---	---	--	--	--

		ese tipo de cosas que no era lo mismo que el contacto físico, un abrazo, escuchar la voz realmente cómo es, porque estos medios alteran bastante la voz a como en realidad suena uno y pues claro uno tenía su familia y con quién convivir, pero para personas como yo que no tenemos una relación tan cercana no era la súper experiencia, Además de que verles todo el tiempo la cara, cuando uno antes salía a la universidad y uno les veía de vez en cuando la cara, entonces uno se cansa ver siempre la misma gente, entonces creo que sí se afectó bastante y en esas líneas.				
	Codificación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicación asertiva con sus pares.</li> <li>2. Asistencia en su trabajo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la comunicación e interacción con sus pares.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicación asertiva con sus pares.</li> <li>2. Asistencia en su trabajo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicación con su núcleo familiar.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dificultad en las relaciones interpersonales.</li> </ol>

18	<p>¿Cree usted que las interacciones sociales sirven para mejorar su calidad de vida? ¿Por qué?</p>	<p>Si porque Considero que es importante mantener una relación social con alguien porque primero frente a una dificultad hay dos opciones o Familiar o al amigo, entonces Consideró que es importante tener esa oportunidad Por decirlo así de expresarse con otro tipo de personas, con otro tipo de miradas, con otro tipo de punto de vista , con otras culturas, con otros contextos, en donde a uno lo pueden aconsejar, A dónde lo pueden llegar a</p>	<p>Bueno si tiene una doble línea, Consideró que sí claro van a mejorar la vida, porque de esta manera Uno desarrolla la Salud Mental bien, de sentirse bien, experiencias nuevas, cosas que para uno o para el cerebro son gratificantes, aprender cosas nuevas, salir a otros lugares, liberación de serotonina, oxitócina, bueno todo lo bonito en fin, pero también uno se puede volver un tanto de pendiente a ello, donde si uno no tiene sus compañeros o a sus amigos para salir no sale, Entonces es una cuestión que hay que mediar muy bien, pero en general si,</p>	<p>de pronto no la calidad, más bien como el nivel de vida, yo lo vería cómo uno departir con una persona que intelectualmente sea superior a uno pues le va a fortalecer como esa parte de aprender nuevas cosas, Cómo de cambiar rutinas me parece eso como que sí sé algo positivo.</p>	<p>Sí, siempre y cuando sea con personas que te aporten cosas buenas. Paz, sabiduría, alegría, conocimiento, comodidad, tranquilidad, positivismo</p>	<p>Si siento que las interacciones sociales ayudan a tener una vida un poco más feliz y consiente, el contacto con el otro lleva a tener nuevos pensamientos, a tener empatía, a mejorar el lado social y de relación de cada persona</p>
----	---	--	---	--	---	---

		<p>escuchar, en donde uno pueda llegar a aprender y Consideró que dejan una enseñanza en algo, ya sea cómo controlarse uno más emocionalmente o uno descubre Qué cosas positivas uno tiene las relaciones sociales, pero también las negativas y las negativas Cómo se pueden llegar a trabajar.</p>	<p>Consideró que es como todo en la vida, hay que tener cuidado y hasta cierto punto llevar las cosas.</p>			
	Codificación:	<p>1. mejora afrontamiento de dificultades desde diferentes puntos de vista.</p>	<p>1. con la interacción se aprenden cosas nuevas. 2. No, en la medida que se genera dependencia hacia los vinculos.</p>	<p>1. la interacción sirven para adquirir conocimiento.</p>	<p>1. En la medida que lo social aporta en factores que ayuden en nuestra tranquilidad y comodidad, también que generen alegría y paz</p>	<p>1. las relaciones generan emociones de alegría, para mejorar la empatía y manejar mucho más las relaciones.</p>

### Anexo 5

Bogotá, D.C. agosto 11 de 2021

Profesor  
**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SUR**  
Ciudad

Estimada Profesora Juliana Urrego Nieto

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente solicito muy comedidamente el favor de revisar y dar aval, frente al instrumento que utilizaré para mi trabajo de grado, relacionado a los aprendizajes que tienen los jóvenes frente al autocuidado en tiempos de pandemia, con el fin de validar las preguntas que se utilizarán en este trabajo como método de medición.

De antemano le agradezco su colaboración.

Cordialmente,

Nicolás Plata Rodríguez  
Código 10241719497  
Estudiante de Psicología  
[Nplata82@uan.edu.co](mailto:Nplata82@uan.edu.co)

  
Firma de aval:  
Juliana Urrego Nieto  
Docente

Bogotá, D.C. agosto 11 de 2021

Profesor  
**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SUR**  
Ciudad

Estimado Profesor José Omar Arciniega

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente solicito muy comedidamente el favor de revisar y dar aval, frente al instrumento que utilizaré para mi trabajo de grado, relacionado a los aprendizajes que tienen los jóvenes frente al autocuidado en tiempos de pandemia, con el fin de validar las preguntas que se utilizarán en este trabajo como método de medición.

De antemano le agradezco su colaboración.

Cordialmente,

Nicolás Plata Rodríguez  
Código 10241719497  
Estudiante de Psicología  
[Nplata82@uan.edu.co](mailto:Nplata82@uan.edu.co)



Firma de aval:  
José Omar Arciniegas C.  
Cc 79763070 de Bogotá

### Anexo 6

#### Consentimiento informado



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROYECTO: “SIGNIFICADOS QUE TIENEN LOS Y LAS JÓVENES FRENTE AL AUTOCUIDADO EN EL MARCO DEL AISLAMIENTO POR COVID-19”**

Yo \_\_\_\_\_, con residencia en la localidad de \_\_\_\_\_, mi edad es \_\_\_\_\_ años, manifiesto que he sido informado del estudio que Nicolás Plata Rodríguez perteneciente a la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del mismo, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Se me explicó que no existe procedimiento alternativo y estoy informado que nuestra participación en el proyecto es libre y voluntaria y podemos desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación.

Conozco los objetivos generales y específicos del proyecto descritos a continuación:

**Objetivo General:**

Analizar cuáles son los significados que frente al autocuidado tienen un grupo de jóvenes con edades entre los 20 a 24 años de la localidad de Kennedy, en el marco del aislamiento por COVID – 19.

**Objetivos Específicos:**

Identificar las experiencias que frente al cuidado de su salud mental han adelantado los jóvenes en el marco del confinamiento por COVID 19.

Describir los aprendizajes obtenidos de sus contextos más cercanos frente al cuidado físico ante la presencia de una pandemia.

Comprender la forma en la que las y los jóvenes gestionan la imposibilidad de interacción social amplia en el confinamiento.

Que los procedimientos a realizarse serán:

Aplicación de una entrevista semiestructurada, ya que este tipo de entrevistas cuentan con preguntas fijas orientadoras, pero los participantes son libres de elegir su respuesta, es decir que preguntas abiertas en su mayoría, con el fin de adaptar las respuestas a las preguntas orientadoras de la investigación

Así mismo, entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales, en esta medida acepto por lo tanto participar en el estudio mencionado.

Firma \_\_\_\_\_

Nombre (s) Apellido (s) del participante

C.C

Huella