

Estado de salud mental de los adultos jóvenes colombianos: Revisión Exploratoria de la literatura.

Mental health status of Colombian young adults: Scoping review.

Dilan Manuel Forero¹

Alejandro Botero Carvajal²
Director

Resumen

La salud mental es un asunto de suma importancia a nivel global, y su relevancia es particularmente destacada en el contexto de la salud y el bienestar de los jóvenes. Esta no se limita a la mera ausencia de la enfermedad, sino que implica la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana de manera efectiva, permitiendo a las personas desempeñarse productivamente y desarrollar plenamente sus capacidades en beneficio de sus comunidades. En este contexto, el propósito de este trabajo es proporcionar una visión general de la salud mental actual de la población adulta joven en Colombia. Para llevar a cabo esta revisión, se realizó una búsqueda en las bases de datos Web of Science, Scopus, y PubMed. La plataforma Rayyan se utilizó para la gestión de la revisión. Se incluyeron artículos en idioma inglés, portugués y español que incluyeran adultos jóvenes colombianos y presentaran resultados sobre la salud mental. Los resultados resaltan la persistente problemática de esta condición entre los estudiantes universitarios, lo que subraya la necesidad de políticas y programas efectivos para abordar estos desafíos. En conclusión, este trabajo enfatiza sobre la importancia de abordar la salud mental de los adultos jóvenes colombianos.

Palabras clave: Estado de Salud Mental, adulto joven, revisión exploratoria de la literatura, Colombia.

Abstract

¹ Estudiante de psicología. Facultad de Salud. Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia. dilan.forero00@usc.edu.co

² Director de trabajo de grado. Facultad de Salud. Programa de psicología Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia, alejandro.botero00@usc.edu.co <https://orcid.org/0000-0003-1670-518X>

Mental health is an issue of utmost importance globally, and its relevance is particularly notable in the context of the health and well-being of young people. This is not limited to the mere absence of illness, but involves the ability to deal with the stresses of daily life effectively, allowing people to function productively and fully develop their capabilities for the benefit of their communities. In this context, the purpose of this work is to provide an overview of the current mental health of the young adult population in Colombia. To carry out this review, a search was carried out in the Web of Science, Scopus, and PubMed databases. The Rayyan platform was used for review management. Articles in English, Portuguese, and Spanish that included Colombian young adults and presented mental health outcomes were included. The results highlight the persistent problem of this condition among university students, underscoring the need for effective policies and programs to address these challenges. In conclusion, this work emphasizes the importance of addressing the mental health of Colombian young adults.

Keywords: Mental Health Status, Young adult, Scoping review, Colombia.

Introducción

En la actualidad, la atención hacia la salud mental se ha convertido en un tema que toma relevancia a nivel mundial, especialmente en la población joven, desafiando la comprensión y la importancia del bienestar psicológico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud, en su definición integral de salud, engloba no solo el aspecto físico, sino también el mental y social, subrayando que salud no es simplemente la ausencia de la enfermedad. En este orden de ideas, la salud mental ocupa un rol esencial puesto que mantenerla adecuadamente capacita a las personas para afrontar las tensiones de la vida cotidiana y desempeñarse productivamente, esto les permite desarrollar plenamente sus capacidades en beneficio de sus entornos comunitarios (1).

Debe señalarse que investigaciones han dedicado esfuerzos a identificar los elementos más prominentes y recurrentes que influyen en el estado de la salud mental en los jóvenes (2). De allí que, la adolescencia y la adultez temprana son períodos críticos en los que los trastornos de salud mental tienden a manifestarse con mayor frecuencia, dado que un 75% de todos los diagnósticos comienzan antes de los 25 años (3).

Ahora bien, la distinción entre trastornos y problemas en el ámbito de la salud es fundamental para comprender la complejidad y la diversidad de las condiciones psicológicas. Según Sadock y Sadock (28), los trastornos mentales se refieren a alteraciones clínicamente significativas en el pensamiento, el comportamiento o las emociones, y en general se diagnostican por medio de criterios específicos que son establecidos por los manuales de diagnóstico, como es el DMS-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) o la CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades). Dichos trastornos se pueden manifestar en una amplia gama de síntomas y afectar la funcionalidad cotidiana de una persona. De otro lado, los problemas de salud mental son situaciones que pueden afectar el bienestar psicológico, pero que no necesariamente cumplen con los criterios de diagnósticos para ser considerados un trastorno. Según la perspectiva de Engel (27), estos problemas pueden abarcar desde dificultades emocionales transitorias hasta dificultades más persistentes que impactan la vida diaria; estos problemas pueden ser desencadenados por situaciones estresantes, conflictos interpersonales, eventos traumáticos entre otros factores.

Con respecto al “estado de la salud mental”, este concepto se aborda desde el bienestar general de un individuo en términos psicológicos y emocionales. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud en adelante OMS, la salud mental no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también la capacidad de afrontar el estrés cotidiano, la capacidad de relacionarse con los demás, la adaptación a los cambios y la toma de decisiones efectivas. De hecho, es un estado de equilibrio emocional y psicológico que permite a las personas enfrentar los desafíos de la vida, sentirse realizada y contribuir de manera positiva a la sociedad (4).

A la fecha, el European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) (5) llevó a cabo el mayor estudio publicado en Europa y evidenció para ese momento que el 25,9% de la población fue diagnosticada con algún trastorno mental. Tras la emergencia sanitaria generada por el COVID-19, se evidenció que las emociones y los pensamientos negativos amenazaron la salud mental de la población a nivel mundial, pues la mayoría de las personas empezó a sentir soledad, miedo a la muerte, tristeza e irritabilidad siendo comunes (6).

En este contexto, Colombia, como nación en constante evolución social, económica y cultural, no es ajena a los efectos de este fenómeno, que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud mental (7), reveló que el 29,3% de la población joven que vive en Colombia, ha experimentado al menos un trauma a lo largo de sus vidas; dicha información resalta cómo este fenómeno tiene un impacto considerable en la carga global de enfermedades que afectan a la población de 15 a 29 años de edad.

En consecuencia, las estrategias gubernamentales con respecto a la salud mental desempeñan un papel fundamental en la búsqueda de una óptima calidad de vida, el bienestar y el progreso humano. No obstante, estas directrices trazan los objetivos a lograr, establecen prioridades, delimitan las obligaciones de los diferentes sectores y niveles que componen el sistema de atención médica, y definen las acciones a implementar (8). Por su parte la OMS impulsa a los estados miembros a crear iniciativas en el ámbito de la salud mental, así como a actualizar las leyes y salvaguardar los derechos humanos de aquellas personas afectadas por los trastornos mentales y sus familias (9). Ahora, de acuerdo con esta organización las enfermedades mentales generan un costo para el sistema de salud, debido a que disminuye el ingreso personal, pero también limita el trabajo de los encargados, haciendo que se afecte la economía del país (10).

Dentro de este marco, el objetivo de esta revisión es trazar un panorama de la salud mental actual de la población adulta joven en Colombia, y con ello examinar ciertos elementos sociodemográficos y del entorno que están vinculados con esta población. Mediante este descubrimiento, el propósito es suministrar información beneficiosa tanto para la comunidad educativa como para la comunidad científica.

Metodología

Para llevar a cabo la presente investigación, se llevó a cabo una revisión de literatura utilizando la modalidad de “copín review”, la cual se caracteriza por una síntesis narrativa y un análisis cualitativo descriptivo. Según Alfonso (1995), propone el enfoque de explorar, recopilar, organizar, analizar e interpretar información o datos relacionados con un tema específico respecto a los tipos de revisiones sistemáticas.

En este caso, el estudio se centró en el estado de salud mental de los adultos jóvenes en Colombia, como son el estrés postraumático (TEPT), trastornos en la conducta alimentaria, trastornos por el uso de sustancias, déficit de atención e hiperactividad (TDAH), depresión y trastornos de ansiedad. Por su parte Perestelo-Pérez (11) sostiene que las revisiones exploratorias contribuyen a la construcción del conocimiento, sistematizan de forma objetiva y metódica los estudios empíricos previamente publicados sobre un tema de investigación específico. Esto permite concretar el estado actual de la cuestión y proporcionar una visión integral del mismo.

El punto de partida que guía esta revisión sigue la estrategia PICO y surge el siguiente interrogante ¿Cuál es el estado mental de los adultos jóvenes colombianos?, en función de este planteamiento, se procedió a realizar una búsqueda en las bases de datos, Web of Science, Scopus, PubMed y se gestionó en la plataforma Rayyan el conjunto de artículos encontrados. En línea con los parámetros de calidad internacional estipulados para las revisiones rápidas este proceso se llevó a cabo durante todo el transcurso del segundo semestre de 2023. La estrategia de búsqueda y su implementación estuvo a cargo de los autores. Inicialmente, se utilizaron términos normalizados DeCS y MeSH para maximizar la identificación de la literatura relevante. Los términos considerados para la búsqueda fueron: “estado de salud mental”, “jóvenes”, y “estado mental”, los cuales se utilizaron en combinación con los operadores booleanos “AND” y “OR”. Los idiomas seleccionados fueron inglés, portugués y español.

Se incluyeron investigaciones llevadas a cabo con los adolescentes y que su entorno fuera observacional descriptivo de corte transversal, casos y controles, y de cohorte. En contraste, se excluyeron los artículos o estudios con acceso restringido, textos incompletos e idiomas diferentes a los previamente mencionados.

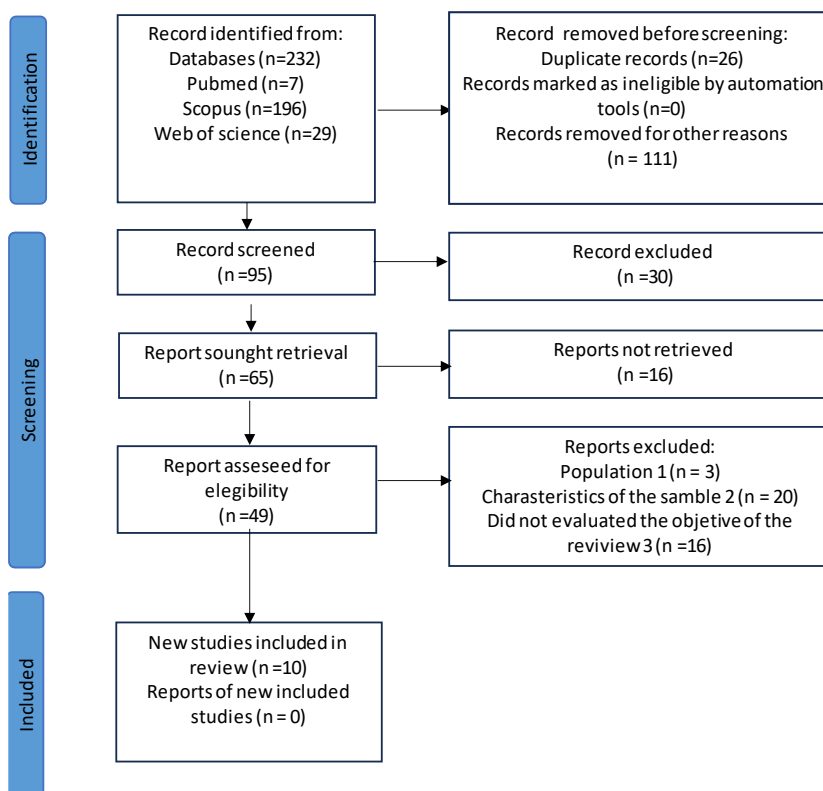
El proceso para la recolección de la información se llevó a cabo en el segundo semestre del 2023, la búsqueda y su implementación estuvo a cargo de los estudiantes de último semestre del programa de medicina, con la dirección y supervisión de un docente con doctorado en ciencias de la salud pública. La recolección de los datos se realizó en cuatro etapas: 1) se evaluaron los artículos a partir de la pregunta de investigación, objetivo y criterios de inclusión y exclusión, empleando para ello los títulos y resúmenes. 2) luego se procedió a hacer una lectura crítica de los textos completos; con ello, se verificó el

cumplimiento de los criterios mencionados y se evaluó la solidez de la metodología utilizada en cada diseño. Se siguieron las recomendaciones CASPE, y se utilizó PEDro para la evaluación de los estudios incluidos (12), lo que dio paso a la selección de los artículos que fueron sometidos a análisis. Se utilizó el diagrama de flujo PRISMA, para evidenciar el proceso de selección. 3) la información registrada se recolectó en una base de datos diseñada por los autores, en ella se detallan las características fundamentales de cada estudio como el autor(es), título, objetivo, tipo de estudio, población, metodología y resultados. 4) los resultados se sintetizaron y se clasificaron de acuerdo a la problemática encontrada. La cual se llevó a cabo mediante la herramienta de Microsoft Excel. Se utilizó el método de análisis cualitativo que permitió comprender cómo se manifiestan estas problemáticas, cómo se relacionan entre sí y qué implicaciones tienen en la salud mental de esta población. Además, para definir la importancia y relevancia entre las problemáticas identificadas, se consideró la prevalencia, el impacto en la calidad de vida, la severidad y las interrelaciones entre las diferentes enfermedades mentales. Por tanto, se buscó establecer como ciertas condiciones tienen una incidencia mayor o su interacción con otras enfermedades pueden intensificar sus efectos. No obstante, para determinar cuál enfermedad puede ser más relevante que otra, se analizaron factores como la frecuencia, la gravedad de los síntomas, el impacto en la funcionalidad diaria y las posibles repercusiones a largo plazo. Esto permitirá establecer prioridades en la atención y en la implementación de estrategias de intervención, enfocándose en aquellas enfermedades que tengan un impacto más significativo en la salud mental de los adultos jóvenes colombianos.

Resultados

Se identificaron 232 artículos en las bases de datos Pubmed (n=7), Scopus (n=7), Scopus (n=196) y Web of Sciencia (n=29). Se eliminaron un total de 237 registros antes de la evaluación, los cuales 26 eran duplicados y 111 fueron eliminados por otros motivos. Durante el proceso de selección, se examinaron 95 registros, excluyendo 30 de ellos. Se logró recuperar 65 registros, mientras que 16 no pudieron ser recuperados. Posteriormente, se evaluaron 49 informes para determinar su elegibilidad. De estos, se excluyeron 3 por su población, 20 por las características de la muestra y, finalmente, 16 no evaluaron el objetivo de la revisión. Por tanto, se incluyeron un total de 10 estudios en esta revisión (figura 1).

Figura 1. Flujograma de PRISMA



Para el análisis, se empleó la escala PEDro, la cual es un sistema de puntuación que varía de 1 a 11 puntos. Las puntuaciones más altas en esta escala indican una mayor calidad metodológica en los estudios. Esta escala se basa en la lista Delphi, la cual respalda la confiabilidad sustancial de la escala PEDro para evaluar la calidad metodológica de ensayos clínicos aleatorizados en el ámbito médico, a continuación, se presentan los resultados tabla 1.

Tabla 1. Cualidades metodológicas usando la escala PEDro

N	Autor/año	Escala de Evaluación	Puntaje
1	Bravo y Parra. (2021)	PEDro	7/11
2	Yeison Ariel Aparicio Castillo et al. (2020)	PEDro	10/11
3	Katherine Arrieta et al. (2019)	PEDro	8/11
4	Daniel E. Suárez et al. (2020)	PEDro	8/11
5	Grisales-Romero, H., et al. (2020)	PEDro	9/11

N	Autor/año	Escala de Evaluación	Puntaje
6	Restrepo, J. E., & Quirama, T. C. (2020)	PEDro	10/11
7	Pereira-Morales, et al. (2019)	PEDro	10/11
8	Cuarta Ricaurte et al. (2019)	PEDro	9/11
9	Sotaquirá, L. et al. (2022)	PEDro	11/11
10	Méndez, A. et al. (2022)	PEDro	9/11

La matriz de búsqueda de artículos reveló que en el año 2019 se llevaron a cabo tres investigaciones (n=3), en 2020 se realizaron cuatro investigaciones (n=4), en 2021 se encontró una investigación (n=1), y finalmente, en 2022, se identificaron dos investigaciones (n=2). Las categorías que predominaron en los artículos fueron: estado de salud mental en los estudiantes universitarios en Colombia, estado de salud mental en la población colombiana, y factores de riesgo y determinantes del estado de la salud mental. Ver tabla 2. Los resultados encontrados fueron: la ideación suicida, los trastornos mentales comunes, trastorno conducta alimentaria, la ansiedad y la depresión.

Tabla 2. Matriz de búsqueda de los artículos

Ítem	Título	Autor(es)	Año	Metodología	Resultados	Conclusiones	DOI
1	Factores de salud percibida y de calidad de vida al inicio de la educación universitaria en Colombia	Fabián Bravo y Maria Fernanda Parra (13)	2021	La muestra por conveniencia en 636 adultos jóvenes. El diseño observacional transversal de cohorte. Utilizaron las subescalas dass-21.	Reportaron antecedentes de enfermedad el (80.5 %) de los participantes. Las mujeres, los migrantes y quienes reportan antecedentes de enfermedad como depresión y ansiedad, por tanto, evidenciaron una menor calidad de vida física, psicológica y ambiental.	Existe una relación significativa entre ciertos grupos y un impacto más pronunciado en su calidad de vida física, psicológica y ambiental. Las mujeres migrantes, los antecedentes de depresión y ansiedad mostraron una disminución en su calidad de vida.	https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.2.6
2	Alta prevalencia de dos o más intentos de suicidio asociados con ideación suicida y enfermedad mental en Colombia en 2016	Aparicio-Castillo et al. (14)	2020	Estudio trasversal de 18.763 reportes de adultos jóvenes consignados en la base de datos del Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública del Instituto Nacional de Salud de Colombia durante 2016.	La ideación suicida persistente fue del 48,5% de los reportes analizados. El factor más asociado con más de 1 intento suicida, fue la ideación suicida persistente.	Las personas con ideación suicida persistente, tienen 4 veces mayor probabilidad para llevar a cabo 2 o más intentos suicidas. El uso de arma cortopunzante y los antecedentes de trastorno mental, se asociaron con más de un intento de suicidio.	https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.07.001
3	Trastornos mentales comunes y factores asociados en estudiantes de Odontología en Cartagena, Colombia	Katherine Arrieta et al. (15)	2019	Estudio transversal en 858 adultos jóvenes de odontología, utilizaron (Cuestionario de Salud General-12) para evaluar la presencia de trastornos mentales comunes (CMD)	La prevalencia general de presencia de trastornos mentales comunes (CMD) fue 30,3% de los estudiantes. En el caso de las mujeres, consideran evaluar factores de riesgo como, conflictos familiares, antecedentes de abuso y el consumo de alcohol.	La prevalencia de CMD fue superior a la esperada. Los factores asociados fueron ansiedad y estrés debido al rigor académico, depresión por los altos niveles de estrés, agotamiento emocional por el exceso de carga académica, lo anterior provocó dificultades para conciliar el sueño.	https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2017.05.016

Ítem	Título	Autor(es)	Año	Metodología	Resultados	Conclusiones	DOI
4	comparación transversal de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina y población general en Colombia	Daniel E. Suárez et al. (16)	2020	Se aplicó el Cuestionario de Autoinforme para medir síntomas relacionados con la salud mental. En total participaron 554 adultos jóvenes.	Se observaron problemas persistentes de salud mental en la población general, con un 44,9% reportando síntomas de ansiedad y un 33,9% informando síntomas de depresión.	Los síntomas son diferentes, se necesitan políticas específicas para reducir el riesgo en todos los programas de grado de medicina.	https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1757130
5	Años de vida ajustados por discapacidad debidos a trastornos mentales y enfermedades del sistema nervioso en la población de Medellín, 2006-2012 (artículo)	Grisales-Romero, et al. (17)	2020	Estudio descriptivo. Para calcular los años de vida potencial perdidos (APVP), utilizamos datos de estadísticas vitales; Para calcular los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), utilizamos datos de morbilidad de registros individuales administrados por proveedores de servicios de salud, clínicas ambulatorias y otros estudios de investigación. HLY son la suma de APVP y AVAD.	En Medellín, durante el 2006 y 2012, las mujeres 70.22% manifestaron que perdieron años de vida saludables. Los trastornos que representaron la mayor carga fueron el trastorno depresivo unipolar 81%, y otros tipos de demencia 4,82%, la esquizofrenia 3.5% y el consumo de drogas 2.78%.	Los resultados presentaron un aumento significativo en la carga de morbilidad debido a trastornos mentales y enfermedades del sistema nervioso.	DOI: 10.1016/j.rcp.2018.04.003

Ítem	Título	Autor(es)	Año	Metodología	Resultados	Conclusiones	DOI
6	[Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia]	Restrepo, J. E., y Quirama, T. C. (18)	2020	Estudio cuantitativo transversal, con un diseño no experimental de nivel descriptivo. La muestra fue no probabilístico intencional o por conveniencia en 13 gimnasios de la ciudad. Participaron 337 mujeres entre 15-30 años que durante más de 4 meses asisten al gimnasio.	La prevalencia en los casos con riesgo de TCA fue de un 43%. Se evidenció que el riesgo de TCA en algunos aspectos estaba relacionado con del uso de redes sociales.	Hay una relación entre el uso de redes sociales ya que logra la aprobación de la autoimagen, las actitudes alimentarias anómalas y la satisfacción corporal. Estos comportamientos, pueden aumentar el riesgo de un TCA, particularmente en población que hace uso de gimnasios y centros para al acondicionamiento físico.	DOI: 10.1016/j.rcp.2018.08.003
7	Análisis en red de múltiples factores de riesgo para la salud mental en adultos jóvenes colombianos	Pereira-Morales, et al. (19)	2019	La muestra fue de 334 adultos jóvenes colombianos las escalas validadas midió factores como preocupación, problemas de sueño, ideación suicida, abuso infantil, problemas relacionados con el alcohol y rasgos de personalidad.	Encontraron que la preocupación, la angustia percibida y la baja energía fueron los factores prevalentes, seguidos de la reocupación, problemas de sueño, ideación suicida, abuso infantil, problemas relacionados con el alcohol y rasgos de personalidad.	Los hallazgos sugieren la identificar factores de riesgo puesto que estas tienen múltiples dimensiones de la salud emocional en adultos jóvenes. Estos análisis son fundamentales para la comprensión del funcionamiento psicológico que afecta la salud mental.	DOI: 10.1080/09638237.2017.1417568

Ítem	Título	Autor(es)	Año	Metodología	Resultados	Conclusiones	DOI
8	Las heridas invisibles de cinco décadas de conflicto armado: las desigualdades en salud mental y sus determinantes en Colombia	Cuarta Ricaurte, et al. (20)	2019	Estudio de regresión y descomposición en combinación con la Encuesta de Salud Mental representativa a nivel nacional de 2015. Los trastornos de salud mental se evaluaron mediante el Cuestionario de autoinforme (SRQ 20) y el nivel socioeconómico mediante un Índice de pobreza multidimensional.	Se evidenció que las víctimas del conflicto armado tienen 1,74 veces más probabilidades a presentar trastornos de salud mental (estrés postraumático, síntomas de depresión, tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, cambios en el apetito y problemas para conciliar el sueño) en comparación con las no víctimas. La desigualdad (pobreza) en el 86% también está relacionada con los trastornos de salud mental.	Las intervenciones que sirven para aumentar la calidad y el acceso a los tratamientos entre quienes viven el conflicto contribuye a mejorarla salud mental y reduce las desigualdades en salud mental en Colombia.	DOI: 10.1007/s00038-019-01248-7
9	Impactos del capital social y el estilo de vida en la salud mental de estudiantes universitarios en Colombia: un estudio observacional	Sotaquirá, L., et al. (21)	2022	Estudio longitudinal en estudiantes de primer año de la Universidad. Se evaluó la relación entre los síntomas depresivos, el estrés percibido, el capital social y los estilos de vida.	609 estudiantes de primer año participaron en la ola 1, el 6,5% presentaron síntomas depresivos clínicamente relevantes. En la segunda ola, participaron 216 estudiantes. Evidenciaron que aumentó el sedentarismo. También los niveles de capital social cognitivo y conductual disminuyeron. Se observó que hubo un aumento en los síntomas depresivos 95% clínicamente relevantes en comparación con la ola 1.	La salud de los estudiantes universitarios continúa siendo un problema de salud pública. El estudio sugiere que el capital social puede desempeñar un papel importante en la prevención de los síntomas depresivos. Por lo tanto, las universidades deberían esforzarse en programas que acerquen a los estudiantes y promuevan la creación de capital social.	DOI: 10.3389/fpubh.2022.840292

Ítem	Título	Autor(es)	Año	Metodología	Resultados	Conclusiones	DOI
10	Comportamiento s de vida saludable en jóvenes: un estudio comparativo en Brasil, Colombia y México	Méndez, A., et al. (22)	2022	Estudio cuantitativo y descriptivo con un diseño transversal. Se identificaron variables y datos relevantes para comprender la percepción de los jóvenes sobre la importancia de las conductas de vida saludables. La muestra fue por conveniencia compuesta por 192 adultos jóvenes de América Latina: Brasil, Colombia y México.	Los participantes reflexionaron sobre un cambio en sus prioridades de bienestar durante la pandemia, destacando la importancia de la salud emocional, el autocuidado, la actividad física, la salud integral y el impacto negativo que algunos experimentaron en su bienestar.	El contexto latinoamericano plantea un desafío en el diseño de estrategias con una perspectiva holística de salud, con complejidades en los ámbitos económico y sociocultural.	https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.04052021

CMD: trastornos mentales comunes **APVP:** años de vida potencial perdidos **AVAD:** años de vida ajustados por discapacidad

HLV: son la suma de APVP y AVAD **TCA:** trastornos de la conducta alimentaria

Discusión

El estado de la salud mental de los adultos jóvenes colombianos es una medida que debe recibir prioridad. Los estudios como el de Sotaquirá et al., (21), señalan que el estilo de vida de los estudiantes universitarios está vinculado a su salud mental. A pesar de esto, Méndez. et al., (22), consideran que adquirir conductas de vida saludable representa un desafío, especialmente debido a complejidades económicas y socioculturales. No obstante, los problemas mentales son situaciones que impactan el bienestar psicológico sin cumplir necesariamente con los criterios de diagnóstico para que sean considerados como trastorno. Que de acuerdo con Engel (27), estos van desde las dificultades emocionales pasajeras hasta desafíos persistentes que afectan la vida cotidiana y que son desencadenados por situaciones estresantes, conflictos interpersonales o eventos traumáticos.

Es importante destacar que los jóvenes han comenzado a valorar más su bienestar emocional y comprenden que su salud implica una combinación de factores como salud emocional, autocuidado, actividad física, salud integral y los efectos negativos que algunos han experimentado en su bienestar. Si bien, estos problemas son frecuentes en la adolescencia al ser un periodo de riesgos, debido a que, durante esta etapa, se producen cambios significativos en el cerebro y en el sistema endocrino como son los Trastornos de Ansiedad Generalizada (TAG), Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Si bien, los trastornos mentales dependen de su gravedad, prevalencia, la limitación funcional que causan y su respuesta al tratamiento. Estos cambios pueden afectar las emociones, el comportamiento y la percepción de la realidad, lo que a menudo se asocia con la vulnerabilidad a trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental (23).

Por otro lado, Pereira-Morales et al., (19), sostienen que el uso de redes sociales también impacta en la salud mental de los jóvenes, que genera preocupación, angustia cansancio y agotamiento. Se subraya la importancia de identificar factores de riesgo en múltiples dimensiones de la salud emocional para una comprensión completa de su impacto. Sin embargo, Restrepo y Quirama (18), destacan que con el uso de las redes sociales los jóvenes buscan la aprobación y mejorar la autoimagen, pero puede conducir a

comportamientos alimentarios anómalos y trastornos de conducta alimentaria, especialmente en aquellos que frecuentan gimnasios y centros de acondicionamiento físico.

Cabe resaltar que la creciente dependencia de la tecnología y las redes sociales pueden tener un impacto en la salud mental de los jóvenes, ya que la comparación constante con otros en las redes sociales, el ciberacoso y la desconexión de las interacciones entre personas puede contribuir a la angustia emocional. Además de estas presiones, los adolescentes a menudo se ven sometidos a expectativas sociales y la necesidad de cumplir con estándares específicos, lo que puede resultar en un aumento de la ansiedad y la depresión.

Esto se asemeja al hallazgo de García-Muñoz et al. (24), que indican que lograr un ajuste psicosocial adecuado en el colectivo de adolescentes no siempre es sencillo. Este desafío se debe, en gran medida, a las diversas dificultades que surgen durante la transición hacia la vida adulta. Estas dificultades incluyen la disparidad en los roles de género, situaciones de exclusión social, problemas en las relaciones de pareja, carencia de recursos para mantener una buena salud mental, dificultades en la expresión de la orientación sexual y la sexualidad, así como la falta de autoestima.

Ahora bien, de acuerdo con Suárez et al., (16), en particular los estudiantes de medicina, experimentan problemas de salud mental, particularmente relacionados con la ansiedad y la depresión. Esto resalta la necesidad de políticas específicas en programas de medicina. No obstante, factores como el género, los cambios económicos recientes, los conflictos familiares, el abandono, los antecedentes de abuso y el consumo problemático de alcohol están relacionados con la aparición de trastornos mentales comunes como la depresión y la ansiedad en estudiantes de odontología según Arrieta-Vergara, et al., (15). Estas observaciones se alinean con la investigación de Bravo y Parra (13), quienes evidenciaron que la calidad de vida de los estudiantes se ve reducida debido a la presencia de diferentes síntomas relacionados con la salud mental.

Por su parte Grisales-Romero, et al., (25), evidenciaron que los trastornos mentales y las enfermedades del sistema nervioso han aumentado significativamente en los jóvenes. Es evidente que, en Colombia, esto se debe a la exposición al conflicto armado y la desigualdad fuertemente relacionadas con los trastornos de salud mental según Ricaurte, et

al., (20). Enfatizan la importancia de intervenciones que mejoren la calidad y el acceso a los tratamientos para quienes han experimentado el conflicto armado, con el potencial de reducir las disparidades en salud mental en Colombia.

Ahora, al abordar la pregunta de investigación sobre el estado mental de los adultos jóvenes colombianos, se revela una preocupación multifacética que engloba diversos aspectos. Esta inquietud trasciende la mera salud emocional, adentrándose en los intrincados efectos del conflicto armado y las complejas dinámicas sociales que ejercen una marcada influencia en la salud mental de esta población. Se constata, a partir de las evidencias, que los jóvenes en Colombia están experimentando una serie de síntomas alarmantes que abarcan desde manifestaciones de depresión, caracterizadas por una persistente sensación de tristeza y la pérdida de interés en actividades cotidianas, hasta la presentación notable de trastornos mentales y de ansiedad. Este escenario refleja un aumento significativo en la incidencia de trastornos de ansiedad y depresión entre la juventud colombiana, lo que plantea una inquietud de proporciones relevantes y de vital importancia para la atención y el abordaje de la salud mental en este grupo demográfico.

Sin embargo, vale la pena señalar que el uso de las redes sociales también desempeña un papel importante en su bienestar emocional, puesto que estas generan sentimiento de preocupación y angustia que se convierten en factores de riesgo en todas las dimensiones de su salud mental. Si bien, la comparación constante con otros en las redes sociales, el ciberacoso y la desconexión de las interacciones entre personas puede contribuir a la angustia emocional. Por ello, se requieren políticas específicas para abordar esta cuestión de manera efectiva y promover el bienestar emocional en este grupo poblacional.

Además, Gilligan (26) especialista en el desarrollo moral desde una perspectiva feminista y centrado en el contraste entre las éticas del cuidado y justicia, argumenta que las mujeres a menudo adoptan una ética del cuidado. Esta ética se fundamenta en la preocupación por el bienestar, la conexión emocional y la responsabilidad hacia los demás. En relación con los adolescentes, Gilligan afirma que estos experimentan una fase crítica de desarrollo cognitivo y emocional. Durante esta etapa, comienzan a cuestionar las normas y los valores establecidos. Este proceso de cuestionamiento puede dar lugar a confusión e incertidumbre, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos mentales.

Sin embargo, la falta de atención a las necesidades de estos individuos en un contexto comunitario podría aumentar el riesgo de consecuencias perjudiciales para el bienestar de la salud mental de la población adulta joven en Colombia. A través de este análisis, se pudo identificar que los jóvenes enfrentan múltiples desafíos y cambios en sus vidas, entre ellos la transición a la independencia, la presión académica, las relaciones interpersonales, la exposición a situaciones de estrés y traumas. Sumado a lo anterior, pueden tener dificultades para acceder a servicios de salud mental debido a las barreras financieras, estigmatización y la falta de conciencia sobre la importancia de la atención de la salud.

En lo que respecta a futuras investigaciones, sería sumamente beneficioso profundizar en el estudio de las dinámicas y retos específicos relacionados con el conflicto armado en Colombia y su influencia en la salud mental de los jóvenes. Asimismo, se podría investigar cómo las políticas y programas diseñados para abordar estas problemáticas tienen un impacto real en el bienestar emocional de esta población.

Conclusiones

En conclusión, los estudios resaltan la importancia de abordar la salud mental de los adultos jóvenes colombianos. La persistente prevalencia de trastornos mentales tanto en estudiantes universitarios como en la población en general destaca la urgencia de desarrollar políticas y programas específicos para enfrentar estos desafíos. Estos programas deberían incluir estrategias de prevención, detección temprana y tratamiento efectivo para abordar los trastornos mentales que afectan a esta población. Además, factores de riesgo específicos identificados como el género, los cambios económicos, los conflictos familiares, el abandono, los antecedentes de abuso y el consumo de alcohol, destacan la importancia de la detección temprana y la atención personalizada.

Se concluye que el estado de la salud mental de los adultos jóvenes colombianos es un tema complejo y multifacético, influenciado por factores que incluyen el estilo de vida, el uso de las redes sociales, la fatiga académica, la calidad de vida percibida y las experiencias del conflicto armado y la desigualdad. Estos hallazgos resaltan la importancia

de abordar la salud mental de manera integral y de implementar estrategias que promuevan el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes en Colombia.

Se destaca que el estado de la salud mental va más allá de la simple ausencia de las enfermedades mentales, puesto que esta engloba el bienestar integral de una persona en términos psicológicos y emocionales, incluyendo la capacidad de manejar el estrés diario, relacionarse con otros, adaptarse a los cambios y tomar decisiones efectivas, en realidad, representa un equilibrio emocional y psicológico que capacita a los jóvenes para afrontar los desafíos.

El conflicto armado y la desigualdad social tienen un efecto significativo en la salud mental de los jóvenes colombianos. Cabe destacar que, las personas que han sido víctimas de este conflicto tienen un mayor riesgo de padecer trastornos mentales, lo que resalta la necesidad de intervenciones que no solo mejore el acceso a los tratamientos, sino que también trabajen para reducir las disparidades en la salud mental. Esto implica abordar no solo los aspectos clínicos, sino también los contextos sociales y económicos que contribuyen a la carga de morbilidad mental.

Recomendaciones

La conciencia sobre la salud mental debe ser parte integral de la educación en Colombia, desde la primaria hasta la educación superior, lo que puede ayudar a reducir el estigma en torno a los trastornos mentales y promover una comprensión más amplia del bienestar emocional.

La salud mental se sugiere forme parte integral de la atención médica primaria. Los profesionales de la salud en general deben estar capacitados para identificar y tratar trastornos mentales comunes, esto facilita la detección temprana y el acceso al tratamiento.

Dado que los estudiantes universitarios son una población vulnerable, es recomendable que las instituciones educativas trabajen en la promoción de la salud mental, de hecho, los programas de apoyo psicológico, consejería y grupos de apoyo pueden ser parte de las estrategias.

Se recomienda fomentar la creación de entornos familiares y comunitarios que sean comprensivos y de apoyo para los jóvenes, lo que puede ayudar a reducir el impacto de factores de riesgo como los conflictos familiares y el abandono.

Otra recomendación es, que se realicen campañas de concienciación pública que reduzca el estigma en torno a los trastornos mentales y promuevan la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

Referencias

1. OMS. Panorama regional y perfiles de país. Washington. [Online].; 2017. [Washington, D.C.: OPS]. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf"](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf)
<https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>.
2. Mohd S. Prevalencia de trastornos emocionales en estudiantes de una universidad en Malasia. *Asia Pacific Family Medicine*. 2003; 2: p. 213-217.
3. Viner RM, Ozer EM, Denny S, Marmot M, Resnick M, Fatusi A, et al. Adolescence and the social determinants of health. *The lancet*. 2012; 379(9826): p. 1641-1652.
4. Etienne CF. Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2018;; p. 42, e140.
5. ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators AJ,AMC, Bernert S, Bruffaerts R, Brugha TS, Vollebergh WAM. Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta psychiatrica scandinavica*. 2004; 109: p. 21-27.
6. gob.pe. Coronavirus en el Perú: casos confirmados. 2019.
7. Javeriana U. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. 2015.
8. Taborda MC. Consideraciones generales para delinear políticas. 2017.
9. Organization. WH. Mental health: new understanding, new hope. repr. Geneva: World Health Organization. The world health report. 2022;; p. 178.
10. OMS. Invertir en salud mental. [Online].; 2017. Acceso 15 de agosto de 2023 [Disponible en:

http://www.scielo.org.co/www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf].

11. Perestelo-Pérez L. Standards on how to develop and report systematic reviews in psychology and health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2013; 13(1): p. 49-57.
12. CASpe. Cuidando.es. [Online]; 2022. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.cuidando.es/533/" https://www.cuidando.es/533/](https://www.cuidando.es/533/).
13. Bravo F,PMF,&SLM. Factores de salud percibida y de calidad de vida al inicio de la educación universitaria en Colombia. 2021; 24(2): p. 59-68.
14. Blandón Rodríguez AM,&CTNM. High Prevalence of Two or More Suicide Attempts Associated with Suicidal Ideation and Mental Disease in Colombia 2016. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2020; 49(2): p. 96-101.
15. Arrieta-Vergara K,FMN,TAL,&SPM. Trastornos mentales comunes y factores asociados en estudiantes de Odontología en Cartagena, Colombia. *Revista colombiana de psiquiatría*. 2019; 48(1): p. 10-16.
16. Suarez DE,CAC,ED,&TEM. cross sectional comparison of anxiety and depression symptoms in medical students and the general population in Colombia. *Psychology, Health & Medicine*. 2021;; p. 375-380.
17. Grisales-Romero H,GD,&PS. Disability-Adjusted Life Years Due to Mental Disorders and Diseases of the Nervous System in the Population of Medellin, 2006–2012. 2020; 49(1): p. 29-38.
18. Restrepo JE,&CQT. Risk of Eating Disorders and Use of Social Networks in Female Gym-Goers in the City of Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatria*. 2020; 49(3): p. 162-169.
19. Pereira-Morales AJ,AA,&FDA. Network analysis of multiple risk factors for mental health in young Colombian adults. 2019; 28(2): p. 153-160.
20. Cuartas Ricaurte J,KLL,MBMA,&HP. The invisible wounds of five decades of armed conflict: inequalities in mental health and their determinants in Colombia. *International Journal of Public Health*. 2019; 64: p. 703711.
21. Sotaquirá L,BI,SP,PRM,GUC,BR.&RVA. Social capital and lifestyle impacts on mental health in university students in Colombia: An observational study. 2022; 10: p. 840292.
22. Mendez A,GAR,LM,DLMM,&DDB. Healthy living behaviors in youth: a comparative study in Brazil, Colombia and Mexico. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2022; 27: p. 3031-

3042.

23. Barlow DH. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic.: Guilford press; 2004.
24. García Muñoz S. Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano. [Online].; 2022.. Disponible en: HYPERLINK "https://hdl.handle.net/11000/27988" <https://hdl.handle.net/11000/27988>.
25. Grisales-Romero H,GD,&PS. Disability-adjusted life years due to mental disorders and diseases of the nervous system in the population of Medellin, 2006–2012. 2020; 49(1): p. 29-38.
26. Gilligan C. In a different voice; 1993.
27. Engel, G. L. (1971). Sudden and rapid death during psychological stress: folklore or folk wisdom?. *Annals of internal medicine*, 74(5), 771-783.
28. Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (Eds.). (2010). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.