

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Sistematización de experiencias de los familiares  
de los solicitantes de atención del proyecto de Atención,  
Seguimiento y Acompañamiento a casos y familias con COVID-19  
desde la UACM durante la pandemia.**

**UACM/PP/8883/INT**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD**

P R E S E N T A :

**EODULIA HERNÁNDEZ PERALTA**

DIRECTOR

**MTRO. ENRIQUE CRUZ VILLAGRÁN**

Ciudad de México, febrero de 2025.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

### DERECHOS RESERVADOS<sup>©</sup>

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## Dedicatoria

**A mis padres:**

Recuerdo con amor sus palabras cuando me dijeron: "**Sabemos que lo vas a lograr y donde quiera que estemos, estaremos muy orgullosos de ti**". Aunque ya no están físicamente, sé que siempre me acompañan desde el cielo, como los ángeles que son, gozando ahora de la gloria eterna.

## **Agradecimientos**

### **Quiero agradecer:**

Agradezco a **Dios** por todo lo que me ha dado: por unos padres maravillosos que me inculcaron valores fundamentales, por enseñarme el verdadero significado de la vida y, sobre todo, por el privilegio de haber sido su hija. También le agradezco a Dios por darme la sabiduría y la fortaleza necesarias para alcanzar esta meta, que ha requerido tanto esfuerzo y dedicación.

### **A mi familia**

Agradezco a mis hermanas Maribel, Artemia e Isabel por su apoyo incondicional, y a mis sobrinas Karina, Leticia, Nayeli y Ariadna, así como a mis sobrinos Jorgito y Miguel Ángel, por su cariño y alegría. Un agradecimiento especial a Humberto Hernández, por su amor y compañía en cada paso de este proceso.

### **A mi director de informe de prácticas profesionales para Titulación**

De manera muy especial, quiero expresar mi profunda gratitud al Mtro. Enrique Cruz Villagrán, mi director, por su guía, paciencia y dedicación. Su compromiso con mi formación académica y su acompañamiento en cada etapa de este proceso fueron fundamentales para alcanzar esta meta. Más allá de su labor como docente, su calidad humana y confianza en mis capacidades me impulsaron a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

## **A mis lectores**

Mi más sincero agradecimiento a mis lectores: el Mtro. Pedro Leonel Arreola Medina, el Dr. Juan Manuel Mendoza Rodríguez y el Mtro. Hugo César López Rivas, por su apoyo y compromiso incondicional. Su tiempo, sus enseñanzas y su orientación fueron clave para el desarrollo de este trabajo, y su acompañamiento me brindó la confianza necesaria para seguir adelante.

## **Dra. María Sandoval**

Asimismo, agradezco con todo mi corazón a la Dra. María Olivia Sandoval, una persona excepcional cuya calidez y empatía dejaron una huella imborrable en mi vida. Su apoyo incondicional fue un pilar en momentos de gran adversidad, especialmente tras la pérdida de mi madre. En aquellos días de duelo y confusión, cuando regresé a clases, su comprensión y aliento me brindaron la fuerza para continuar. Su acompañamiento trascendió lo académico, convirtiéndose en un verdadero ejemplo de humanidad y vocación.

## ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Justificación</b>	<b>4</b>
<b>Problematización</b>	<b>15</b>
<b>Preguntas de investigación</b>	<b>16</b>
<b>Objetivos</b>	<b>17</b>
<b>Marco Teórico-Conceptual</b>	<b>18</b>
<b>1. Concepto de Salud</b>	<b>18</b>
<b>1.1 Modelo Biopsicosocial</b>	<b>19</b>
<b>1.2 Críticas a la definición de la salud de la OMS</b>	<b>20</b>
<b>1.3 Promoción de la Salud</b>	<b>23</b>
<b>1.4 Modelo Operativo de Promoción de la Salud</b>	<b>25</b>
<b>2. Complejidad</b>	<b>26</b>
<b>2.1 Definición de Complejidad</b>	<b>26</b>
<b>2.2 Teoría de la Complejidad</b>	<b>28</b>
<b>2.3 Complejidad y Salud</b>	<b>29</b>
<b>2.4 Salud Mental</b>	<b>32</b>
<b>3. Definición de la Salud de la OMS:</b>	
<b>El enfoque interdisciplinario</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Definición de Interdisciplina</b>	<b>36</b>
<b>3.2 Definición Transdisciplina</b>	<b>37</b>
<b>3.3 Interdisciplina y Transdisciplina en salud</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Definición de Salutogénesis</b>	<b>42</b>
<b>4 Sistematización de experiencias de Oscar Jara</b>	<b>44</b>
<b>4.1 Los cinco Tiempos que propone Oscar Jara</b>	<b>46</b>
<b>4.2 Definición de APP</b>	<b>49</b>
<b>4.3 Aplicaciones en salud</b>	<b>51</b>
<b>4.4. Pandemia COVID-19</b>	<b>52</b>

<b>4.5 Desarrollo de la pandemia por COVID.19</b>	<b>53</b>
<b>5. Proyecto de Atención, Seguimiento y</b>	
<b>    Acompañamiento a la Salud</b>	<b>55</b>
<b>Análisis de la relación teórica con las Prácticas Profesionales</b>	<b>64</b>
<b>Beneficios logrados</b>	<b>69</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>75</b>
<b>Sugerencias</b>	<b>81</b>
<b>Referencias</b>	<b>83</b>
<b>Anexos</b>	<b>89</b>
<b>Anexo 1</b>	<b>89</b>
<b>Anexo 2</b>	<b>90</b>
<b>Anexo 3</b>	<b>91</b>
<b>Anexo 4</b>	<b>92</b>
<b>Anexo 5</b>	<b>93</b>
<b>Anexo 6</b>	<b>94</b>
<b>Anexo 7</b>	<b>95</b>
<b>Anexo 8</b>	<b>96</b>
<b>Anexo 9</b>	<b>97</b>
<b>Anexo 10</b>	<b>98</b>
<b>Anexo 11</b>	<b>99</b>
<b>Anexo 12</b>	<b>100</b>
<b>Anexo 13</b>	<b>101</b>
<b>Anexo 14</b>	<b>102</b>
<b>Anexo 15</b>	<b>103</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente informe corresponde a las Prácticas Profesionales como modalidad de Titulación (PPT). Cuyo propósito es analizar y sistematizar las experiencias de los familiares de personas afectadas por la pandemia de COVID-19 dentro del Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud, implementado por la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Este programa, creado en respuesta a la crisis sanitaria, se enfocó en estudiar la Salud Mental y las condiciones emocionales de los familiares de los pacientes, así como sus vivencias durante este difícil periodo.

En este informe, se abordarán los conceptos discutidos en los seminarios, tales como Bienestar, Promoción de la Salud, complejidad, además, se tratarán temas como el estado emocional, los signos y síntomas del COVID Persistente y el Síndrome Metabólico, también se abordará la Transdisciplinariedad en la Psicología y la Salud Mental. También explorarán las estructuras y relaciones de clase, la función de los Modelos Médicos, la Atención Primaria; asimismo, se incluirá la elaboración de productos como carteles que abordan diversas temáticas relacionadas.

Es importante destacar que las prácticas profesionales constituyen una fase crucial del proceso educativo, en la que los estudiantes aplican los conocimientos y habilidades adquiridos en su formación académica en un entorno laboral real. Estas prácticas permiten a los estudiantes adquirir experiencia práctica, desarrollar

competencias profesionales, y establecer contactos en su campo de estudio, como es el caso de la Promoción de la Salud.

La sistematización es un proceso fundamental que parte de las experiencias obtenidas a través del trabajo realizado con la comunidad de la UACM, en el Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud, implementado por la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Este enfoque permite analizar y reflexionar de manera crítica sobre las vivencias significativas, identificando los factores que influyeron en su desarrollo y las conexiones entre ellos. En este contexto, nuestra labor se centró en estudiar cómo se brindó apoyo a la salud mental de las familias afectadas por la COVID-19 en el plantel San Lorenzo Tezonco, un escenario que puso en evidencia la importancia de atender las necesidades emocionales y psicológicas durante una crisis sanitaria de gran magnitud.

A partir de nuestra propia práctica, emprendimos la tarea de sistematizar el proceso vivido dentro del programa, organizando y evaluando la información recopilada sobre las acciones implementadas, los desafíos enfrentados y los resultados alcanzados. Este análisis nos permitió no solo identificar las estrategias que demostraron ser más efectivas, sino también reconocer aquellos aspectos que podían mejorarse para ofrecer una atención más integral y eficiente.

El Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud fue clave para estructurar y orientar las intervenciones realizadas, proporcionando un marco que facilitó tanto la organización como la ejecución de las actividades. Además, la

sistematización, como herramienta de reflexión, nos brindó la oportunidad de profundizar en las lecciones aprendidas durante el periodo de confinamiento.

## **JUSTIFICACIÓN.**

La pandemia de COVID-19 comenzó a finales de 2019, con los primeros casos reportados en Wuhan, China. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la emergencia de salud pública el 30 de enero de 2020 y la caracterizó como pandemia el 11 de marzo de 2020. A medida que la enfermedad se propagaba, surgieron casos graves en diferentes países, incluido México (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

La situación de las familias que perdían a un ser querido debido a la enfermedad sin poder despedirse por a las restricciones, que imponían los procedimientos para evitar el contagio, aumentó el dolor y los casos de ansiedad y problemas de salud mental. Desafortunadamente, la Salud Mental no recibía la atención adecuada. Durante la pandemia de COVID-19, el Gobierno de la Ciudad de México reportó un total de 7,633,355 casos confirmados y 334,336 defunciones (Gobierno de México, 2023). Este contexto de emergencia sanitaria reveló una alta prevalencia de comorbilidades entre los afectados, incluyendo hipertensión, diabetes, obesidad y tabaquismo. Estos factores no sólo aumentaron el riesgo de complicaciones graves y mortalidad, sino que también impactaron significativamente en la salud y el bienestar de la población. El confinamiento social y las medidas de aislamiento intensificaron estos problemas, afectando la calidad de vida y exacerbando las dificultades asociadas con estas condiciones crónicas.

En respuesta a la situación de emergencia sanitaria, los profesores investigadores de la UACM, Mtro. Pedro Leonel Arreola Medina, el Dr. Juan Manuel Mendoza

Rodríguez (de la academia de Promoción de la Salud), Mtro. Enrique Cruz Villagrán (de la academia de Psicología), Antrop. Juan Gabriel Delgado López (q.e.p.d.) (de la academia de Comunicación y Cultura) y la Dra. Silvia Alejandra Andrade Rodríguez, (de la academia de Ingeniería en Software) preocupados por la emergencia sanitaria, se reunieron y discutieron la implementación de un Modelo de Atención centrado en el bienestar humano.

La propuesta se enfocó en el Acompañamiento del paciente y del familiar cuidador, considerando la trayectoria del paciente en el proceso de atención a la enfermedad. En el marco de este proyecto, surgieron diversas ideas para incluir las tecnologías de la información; por ello, se acercaron a la profesora Dra. Alejandra Andrade para analizar la implementación del Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a Casos y Familias con COVID-19, desde la UACM.

A continuación, abordamos la problemática de la Salud Mental que surgió en México como consecuencia del COVID-19, destacando cómo la pandemia ha intensificado significativamente sus efectos en la población, lo que refleja en un aumento del 25% en trastornos como la depresión y la ansiedad. Estos incrementos han sido particularmente evidentes tras las múltiples olas de contagios, y se agravan por la carga de enfermedades crónico-degenerativas y los cambios demográficos, como el aumento de la población mayor de 60 años, un grupo particularmente vulnerable a trastornos mentales. La Salud Mental no sólo implica la capacidad de manejar el estrés y participar productivamente en la comunidad, sino también la ausencia de estados emocionales.

La relevancia de la Salud Mental se ha intensificado debido a la pandemia, no sólo en términos de investigación, sino también en la creciente demanda de atención. Las estrategias preventivas implementadas para reducir los contagios, como el confinamiento y el distanciamiento social, han contribuido al aumento de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y las demencias. En América Latina y el Caribe, la pandemia actuó como detonante de una crisis de salud mental cuya raíz ya estaba presente debido a la transición epidemiológica y demográfica de la región. (Shamim et al., 2022).

Partiendo del Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; que en el artículo 2 establece los objetivos de este reglamento, que son los siguientes, de acuerdo con los apartados I, II y III: primero, establecer las bases y fijar normas generales para la obtención de títulos y grados académicos; segundo, definir los lineamientos aplicables a manuales específicos; y tercero, normar las bases para los lineamientos específicos de cada colegio, Licenciatura y Posgrado, asegurando la congruencia con el perfil correspondiente (Universidad Autónoma de la Ciudad de México [UACM], 2014a).

Como se puede observar, el Reglamento de Titulación de la UACM define una estructura clara para la obtención de títulos, asegurando que los lineamientos y manuales se ajusten a los perfiles académicos establecidos. Esto garantiza una formación coherente y consistente para los estudiantes.

El objetivo de este reglamento es señalar las actividades que se plantean realizar durante las prácticas profesionales, especificando también los propósitos de la

institución u organización, así como una descripción generalizada de la misma. Para profundizar en este aspecto y comprender mejor el contexto y la importancia de las Prácticas Profesionales, por lo tanto, es esencial conocer los fundamentos de la Licenciatura en Promoción de la Salud.

Esta carrera se centra en formar profesionales en Promoción y Educación para la Salud desde una perspectiva interdisciplinaria. Estos profesionales deben ser capaces de identificar, diseñar y desarrollar modelos que los integren en las acciones del sector salud, social y educativo, dirigidas a mejorar la calidad de vida de la población. A través de diversas acciones, se busca elevar el nivel de conocimientos, habilidades, valores y conductas relacionados con la Salud, tanto a nivel personal como familiar, grupal y comunitario, así como en el ámbito social en general (UACM, 2006).

La anterior cita explica claramente que las Prácticas Profesionales para Titulación (PPT), no se limitan a una simple descripción de las actividades realizadas, sino que implican un análisis detallado y la formulación de conclusiones y recomendaciones. Esto resalta la importancia de las prácticas como una etapa crucial en la formación del estudiante, donde se deben aplicar los conocimientos teóricos en situaciones prácticas. Además, se subraya la necesidad de entender las prácticas en el contexto de los objetivos generales de la Licenciatura en Promoción de la Salud, que buscan formar profesionales capaces de abordar problemas de salud desde una perspectiva interdisciplinaria. Este enfoque integral no sólo prepara a los estudiantes para la práctica profesional, sino que también les permite contribuir de manera significativa a la mejora de la salud en diversos niveles de la comunidad.

## **Perfil de Egreso de la Licenciatura en Promoción Salud.**

A continuación se destacan los puntos clave de los distintos objetivos, con el fin de identificar y comprender las metas que se desean alcanzar. Esta identificación es esencial para guiar nuestros esfuerzos y asegurar que cada acción emprendida esté alineada con nuestras metas generales, facilitando así el logro de resultados significativos en el proceso.

Para comprender plenamente el alcance y los objetivos de la Licenciatura en Promoción de la Salud, es esencial familiarizarse con el Perfil de Egreso y el Plan de Estudios del Programa. Estos elementos proporcionan una visión integral de las competencias y habilidades que se espera que los graduados.

Ello nos permitirá tener una guía clara sobre las competencias que los estudiantes deben desarrollar, asegurando que su formación sea coherente y relevante para el campo de la salud. Esto permite a los futuros profesionales prepararse adecuadamente para enfrentar desafíos y mejorar la calidad de vida de la población.

En el mismo sentido, de acuerdo con el plan de estudios vigente, las y los estudiantes de la licenciatura en Promoción de la Salud, a lo largo de su formación académica, adquirirán conocimientos y desarrollarán habilidades y actitudes que los construyan como un profesional de la Promoción de la Salud. Actualmente, la estructura del plan de estudios organiza la licenciatura a partir del ciclo básico y ciclo superior (UACM, 2006).

Se considera que el plan de estudios de la Licenciatura en Promoción de la Salud está adecuadamente estructurado al dividirse en ciclos básico y superior. Esta organización permite que los estudiantes adquieran primero una base sólida de conocimientos y luego avancen hacia habilidades y actitudes más especializadas. Este enfoque secuencial no sólo facilita un aprendizaje más integral, sino que también garantiza que los futuros profesionales estén bien preparados para enfrentar los desafíos en el campo de la Promoción de la Salud, la progresión organizada en el plan de estudios refleja un fuerte compromiso con la formación completa y efectiva de los estudiantes.

Por otra parte, en cuanto a los conocimientos, los egresados de la Licenciatura tendrán las herramientas necesarias para comprender la estructura y función del cuerpo humano, razón por la cual cursarán asignaturas como célula, cuerpo humano, nutrición, química y farmacología. También adquirirán conocimientos sobre teorías epistemológicas y socioeconómicas que les permitirán entender la realidad social y abordar los problemas de salud-enfermedad desde un enfoque global. Serán capaces de identificar las perspectivas teórico-metodológicas que analizan los problemas de salud relacionados con factores de riesgo y condicionantes en individuos y comunidades. Además, dominarán metodologías de investigación social, educativa y de salud pública para estudiar y comprender el contexto social, y estarán preparados para analizar políticas, así como diseñar diagnósticos, planes y programas orientados a abordar las necesidades y problemas de salud integral tanto de individuos como de grupos y comunidades (UACM, 2006).

Desde la perspectiva antes expuesta; se puede observar que el enfoque del plan de estudios en la Licenciatura en Promoción de la Salud es integral y bien fundamentado. Al incluir materias esenciales, los egresados adquieren una sólida base científica que les permite comprender los aspectos fundamentales de la salud. Además, el énfasis en teorías epistemológicas y socioeconómicas proporciona una perspectiva crítica y global sobre los problemas de salud y enfermedad, enriqueciendo su capacidad para abordar estos desafíos desde un contexto más amplio. La formación en metodologías de investigación y el análisis de políticas también son cruciales, ya que preparan a los estudiantes para desarrollar diagnósticos precisos y diseñar intervenciones efectivas. Este enfoque multidimensional asegura que los futuros profesionales estén bien preparados para entender y abordar las complejas necesidades de salud y de comunidades.

Por otro lado se habla de las habilidades, las y los egresados de la Licenciatura en Promoción de la Salud estarán habilitados para promover la participación e integración en cada una de las acciones a realizar con individuos, grupos, instituciones, organizaciones de la sociedad civil y comunidad en general para llevar a cabo tareas relacionadas con la Promoción y Educación para la Salud; podrán analizar el contexto individual, familiar, socio-económico y cultural, así como sus efectos sobre la salud integral de la población; diseñará y desarrollarán modelos de intervención para la prevención, atención, resolución o rehabilitación de problemas específicos que afecten a la salud integral de los miembros de la comunidad; tendrán la capacidad de fortalecer la Promoción de la Salud comunitaria con la

creación de ambientes saludables y contribuirán a reorientar los servicios de salud hacia la equidad, calidad y la prevención (UACM, 2006).

La cita precedente destaca las habilidades clave que los egresados de la Licenciatura en Promoción de la Salud deben desarrollar. Se considera que estas competencias son esenciales para garantizar que los futuros profesionales puedan actuar efectivamente en diversos contextos. La capacidad para integrar y promover la participación en actividades de salud, analizar contextos multifacéticos y diseñar intervenciones efectivas es crucial para abordar de manera integral los problemas de salud de la comunidad.

Este enfoque no sólo fortalece la Promoción de la Salud comunitaria, sino que también impulsa la equidad y calidad en los servicios de salud. Finalmente, en cuanto a las actitudes, las y los egresados de la Licenciatura en Promoción de la Salud tendrán una actitud de servicio; mantendrán una posición autocrítica y abiertos a la crítica; adquirirán una formación humanística; tendrán responsabilidad para aplicar sus conocimientos y habilidades en materia de salud integral en lo individual o colectivo; mostrarán aceptación y colaboración en grupos de trabajo con sectores interinstitucionales e interdisciplinarios y fomentarán valores que conforman y distinguen al ser humano (UACM, 2006).

Por otra parte, los objetivos del Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (ASA-Salud), para las prácticas profesionales están alineados en su enfoque en la atención, seguimiento y derivación oportuna de personas y sus familiares afectados por la infección de SARS-CoV-2, ya sea como

sospechosos, contactos o infectados. Ambos proyectos destacan la importancia de que los pasantes no sólo participen en la atención directa, sino que también contribuyan a la implementación, evaluación y propuestas de mejora del proyecto.

También, el objetivo del Proyecto ASA-Salud añade un enfoque particular en comprender el impacto del apoyo recibido en el bienestar emocional y el fortalecimiento personal de los familiares de los pacientes. Esto implica evaluar cómo las intervenciones realizadas durante el proceso de enfermedad y recuperación han influido en su adaptación antes y después de la pandemia. Este enfoque complementa y amplía dicho objetivo, al proporcionar una visión más profunda y específica del efecto de las intervenciones en la salud emocional de los familiares, integrando así a las Prácticas Profesionales con un análisis integral del impacto a largo plazo en la comunidad afectada por la pandemia.

De esta forma, se integran los objetivos tanto del reglamento de titulación, de los objetivos del Perfil de Egreso, del Plan de Estudios y del Programa ASA-Salud con el fin de evaluar su relevancia en el proceso de acreditación para la titulación.

Con base en lo anterior, se pretende definir conceptos clave relacionados con la Salud-Enfermedad, la Promoción de la Salud, la enfermedad por SARS-CoV-2 y la trayectoria del paciente. Esta base conceptual permitirá una comprensión profunda y la construcción colectiva de estrategias para mejorar la salud mental, tanto a nivel individual como familiar.

El propósito de este informe final es capacitarnos en diversas áreas, como Promoción de la Salud, Psicología, nutrición y software, para poder brindar en el

futuro una Atención efectiva a los familiares de pacientes que se hayan contagiado de COVID-19 y necesiten de este apoyo. Es fundamental estar preparados para ofrecer este servicio cuando sea necesario, promoviendo la Salud Mental entre los familiares de los pacientes tras la pandemia.

A través de la sistematización de las experiencias vividas por los familiares durante la pandemia, se explorarán sus sentimientos y percepciones sobre la atención, seguimiento y acompañamiento brindados por los profesionales de la salud. Este análisis buscará comprender cómo dichas intervenciones impactaron en su bienestar emocional, cómo fueron interpretadas y procesadas, y en qué medida les ayudaron a afrontar la situación.

El trabajo realizado hasta ahora ha sido fundamental para establecer una base sólida en la comprensión de las experiencias familiares durante la pandemia de COVID-19. Hemos examinado cómo el confinamiento y la trayectoria de la enfermedad han afectado a las familias, y hemos contextualizado estos aspectos dentro de un Marco Teórico robusto. Sin embargo, reconocemos que la investigación aún está en una etapa inicial y que queda mucho por explorar. Nuestro objetivo es que el próximo equipo de investigación no sólo continúe con este análisis, sino que también amplíe las perspectivas abordadas, incorporando nuevas herramientas metodológicas y teóricas que permitan una comprensión más completa y profunda del impacto del COVID-19 en la vida familiar. Este esfuerzo conjunto contribuirá a un conocimiento más integral y a la formulación de estrategias más efectivas para enfrentar futuros desafíos sanitarios.

Este análisis busca proporcionar una comprensión profunda de los impactos emocionales, logísticos y de salud que la pandemia ha tenido en ellas, con el fin de desarrollar estrategias de apoyo más efectivas. La sistematización servirá como una herramienta valiosa para los profesionales de la salud, formuladores de políticas y organizaciones comunitarias, mejorando así la respuesta y preparación para futuras crisis sanitarias.

Como Promotores de la Salud, esta licenciatura adopta una perspectiva interdisciplinaria, formando a estudiantes con la capacidad de identificar problemas comunitarios y mejorar la calidad de vida de la población. El objetivo es aumentar y profundizar el conocimiento sobre la estructura de valores y habilidades relacionadas con la salud a nivel individual, familiar y grupal.

## PROBLEMATIZACIÓN

Para abordar de manera adecuada la problemática presentada en el informe final, es fundamental comprender el profundo impacto que la pandemia de COVID-19 generó a partir del año 2019. Esta crisis global ha provocado una pérdida significativa de vidas, deterioro de la Salud Mental, el cierre temporal de instituciones educativas y laborales. Además, ha introducido complicaciones adicionales debido al trabajo remoto, como despidos y pérdida de ingresos. El distanciamiento social ha intensificado el malestar emocional, generando una amplia incertidumbre y miedo.

El COVID-19 ha afectado a personas de todas las edades y condiciones, intensificando problemas como la depresión, la ansiedad, incluso las secuelas físicas. Tanto la falta de protocolos claros, así como la persistencia del virus han exacerbado la incertidumbre, el temor que la crisis colapsa el Sistema de Salud, interrumpido tratamientos y amplificado la desigualdad social y económica, deteriorando el tejido social y alterando dinámicas familiares.

En este contexto, es crucial investigar cómo se aplicó el proceso de sistematización a los casos y familias afectadas por COVID-19, dentro del programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud de la UACM. También es necesario evaluar los alcances y resultados de las capacitaciones realizadas y cómo estas pueden mejorar el conocimiento sobre la sistematización de las experiencias de los familiares que solicitaron atención. Desarrollar estrategias para mitigar el impacto

actual y fortalecer la resiliencia frente a futuras crisis reconociendo la marca duradera que el COVID-19 ha dejado en todos los aspectos de la vida.

## **PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

A partir de los aspectos previamente expuestos, se formulan las siguientes preguntas para profundizar en la comprensión del tema. Estas interrogantes permitirán analizar con mayor detalle los factores involucrados y generar una reflexión más amplia sobre la sistematización de experiencias.

### **Pregunta de Investigación General**

¿Cómo se inició el proceso de sistematización a los casos y familias afectadas por COVID-19 dentro del programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud de la UACM durante la pandemia?

### **Preguntas de Investigación Específicas**

- ¿Cuáles fueron los alcances y resultados obtenidos a través de las capacitaciones, y cómo pueden estos mejorar el conocimiento sobre la sistematización de experiencias de los familiares que solicitaron atención en el proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud?
- ¿Cómo puede adquirirse un conocimiento más profundo a través de la participación en seminarios y capacitaciones durante los seis meses de prácticas profesionales?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Conocer el proceso de sistematización aplicado a los casos y familias afectadas por COVID-19 dentro del programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud de la UACM durante la pandemia.

### **Objetivos Específicos**

- Informar sobre los alcances y resultados obtenidos a través de las capacitaciones, con el fin de mejorar el conocimiento sobre la sistematización de experiencias de los familiares que solicitaron atención en el proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud.
- Adquirir un conocimiento más profundo a través de la participación en seminarios y capacitaciones durante los seis meses de prácticas profesionales.

## **MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

### **1. Concepto de Salud**

A continuación, exploramos diversos conceptos clave relacionados con la salud, abordados por diferentes autores y entidades especializadas. Analizaremos estas ideas para obtener una comprensión más completa y detallada de cómo se aborda la Promoción de la Salud en el Bienestar Integral.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2006).

Se considera que esta visión holística refleja lo que realmente significa estar saludable, ya que implica un equilibrio en todos los aspectos de la vida, y no sólo la ausencia de enfermedad. Desde esta perspectiva, se percibe que este enfoque integral es esencial para comprender y promover un verdadero estado de bienestar.

Por otro lado, es importante explorar una definición alternativa sobre el concepto de salud, que abarca su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud como son el modelo de determinantes sociales modelo el socio médico, Modelo Sociocultural, Modelo Salutogénico, Modelo histórico-social. En este sentido, la salud se entiende como un estado completo de bienestar y no sólo como la ausencia de enfermedad, lo que pone de manifiesto la confluencia de ambas perspectivas. De manera similar, se propone el concepto de Salud Mental completa, el cual incluye tanto la ausencia de enfermedad o diagnóstico como la presencia de características positivas.

Finalmente, desde una perspectiva de intervención en las comunidades, es fundamental considerar las múltiples relaciones entre la estructura de atención y los diferentes conceptos de salud (Juárez, 2011).

Bajo esta visión, la salud se entiende como un bienestar integral que abarca aspectos físicos, mentales y sociales, trascendiendo la mera ausencia de enfermedad y resaltando la necesidad de equilibrar ambos enfoques. Al proponer el concepto de Salud Mental completa, se subraya que no sólo debe considerarse la ausencia de enfermedades o diagnósticos, sino también la presencia de características positivas. Al analizar las intervenciones en las comunidades, es crucial tener en cuenta las diversas interacciones entre los modelos de atención y las distintas concepciones de salud.

### **1.1 El modelo Biopsicosocial**

Para continuar abordando los diferentes conceptos de salud, es importante considerar el modelo biopsicosocial. Este modelo, propuesto por Engel en 1977, se enmarca en la teoría general de sistemas, y asume de manera explícita la multiplicidad de causas que afectan la salud. El modelo biopsicosocial es una propuesta integradora, comprensiva y sistémica que abarca los niveles biológicos, psicológicos y sociales del individuo. Estos sistemas se conectan a través del intercambio de información, energía y otras sustancias, lo que facilita la integración de diversas perspectivas en una visión holística unificada. Este enfoque proporciona una gran flexibilidad en la aproximación a la Salud, y aunque carece de una

estructura consolidada de factores o dimensiones, ofrece la libertad necesaria para analizar las diversas causas que contribuyen a los problemas de salud.

Al evaluar los conceptos de salud, el modelo Biopsicosocial emerge como crucial. Este enfoque integrador, que abarca los niveles biológicos, psicológicos y sociales, proporciona una visión completa y realista de la salud, abordando de manera efectiva la complejidad de las causas subyacentes en los problemas de salud (Juárez, 2011).

Considero que el modelo biopsicosocial es una herramienta fundamental para comprender la salud desde una perspectiva más amplia ya que no se limita a los aspectos biológicos, sino que también integra aspectos psicológicos y sociales de manera flexible, reconociendo la salud como un fenómeno complejo interconectando las diversas causas asociadas a los problemas de salud.

## **1.2 Críticas a la Definición de Salud de la OMS**

A continuación, abordaremos el tema de las críticas a la definición de Salud de la OMS, ya que es crucial comprender las implicaciones y limitaciones de esta definición para un análisis más completo de la salud en diferentes contextos.

Es importante considerar que en el año 2005, la OMS creó la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud, con el objetivo de influir, a través de políticas y programas, sobre aquellos determinantes que fomentan la equidad sanitaria; además para mitigar las desigualdades y la injusticia social que de forma directa o

indirecta tiene un impacto sobre la salud y calidad de vida de las personas (Hernández et al., 2017).

El modelo de determinantes sociales de la OMS es explicativo-interpretativo del proceso salud-enfermedad, esto quiere decir que no pretende sólo buscar causalidad sino visibilizar y explicar las inequidades en calidad de vida y salud, así como orientar hacia las soluciones a las mismas inequidades, reconociendo jerarquías y responsabilidades diferenciales importantes.

La decisión de la OMS de crear la Comisión sobre los Determinantes Sociales de la Salud muestra un fuerte compromiso con la igualdad y el bienestar de las personas. Esta iniciativa no solo se enfoca en entender las causas de los problemas de salud, sino también en evidenciar las diferencias que afectan la calidad de vida. Su visión busca soluciones completas y resalta la importancia de asumir distintas responsabilidades para enfrentar estos retos de manera efectiva.

De acuerdo con Gustavo Alcántara Moreno, la definición de salud de la OMS tiene tanto sus ventajas prácticas como sus respectivas críticas. Entre sus críticas, acotó que la misma tiene un problema epistemológico importante, pues da por sentado que hay un consenso universal sobre lo que significan los términos clave de la definición, esto es, salud y bienestar, por lo que se trata de una definición ahistórica y apolítica (Alcántara, 2008).

Se considera que esta crítica es válida, ya que resalta un problema clave en la definición de salud de la OMS en su enfoque universalista. Al pasar por alto las diferencias culturales y políticas, la definición pierde profundidad y no refleja las

realidades diversas que afectan la salud y el bienestar en distintos contextos históricos, sociales y culturales.

De esta manera, la OMS evita en parte la responsabilidad de definir quién determina qué es el bienestar y la salud, eludiendo así la polémica política que surge de tales definiciones. Al mismo tiempo, sugiere que la salud es un concepto científico que puede aplicarse de manera uniforme a todos los grupos sociales y momentos históricos (Alcántara, 2008).

Este párrafo plantea una crítica relevante sobre la postura de la OMS. Al evitar clarificar quién define lo que es salud y bienestar, la OMS parece eludir la responsabilidad de abordar las controversias políticas inherentes a estos conceptos. Además, al presentar la salud como un concepto científico universal, se ignoran las variaciones históricas y sociales que afectan su significado, lo que limita una comprensión más inclusiva y contextualizada.

Por otro lado, la perspectiva teórico-metodológica a través de una apreciación marxista, de manera evidente privilegia a las clases sociales como categoría de análisis sociológico e histórico. Resulta interesante el cuestionamiento sobre la supuesta científicidad de la definición de salud de la OMS, ya que, como es sabido, la ciencia ha buscado tradicionalmente su legitimidad a través de una pretendida objetividad al estudiar la realidad y generar conocimiento. Esta perspectiva ha sido adoptada principalmente por los positivistas, quienes creen firmemente en la posibilidad de descubrir leyes universales de la sociedad. Sin embargo, la definición de Salud está profundamente influenciada por factores culturales y, en un contexto

global, se ve afectada por la multiculturalidad, lo que limita su aplicabilidad universal. Escapar de las presiones de los intereses políticos y económicos de cualquier época y lugar determinados (Alcántara, 2008).

Cabe destacar que Alcántara destacó que la perspectiva marxista del análisis se enfocó en las clases sociales debido a las grandes brechas económicas y de acceso a los servicios de salud. Además, critica la supuesta científicidad de la definición de salud de la OMS, señalando que, aunque la ciencia busca objetividad, esta definición está influenciada por factores culturales y no escapa a las presiones políticas y económicas.

Dado el análisis de la definición de Salud y las críticas hacia su supuesto carácter universal y ahistórico, es fundamental explorar cómo estas perspectivas influyen en el campo de la Promoción de la Salud. La Promoción de la Salud no sólo se enfrenta al desafío de definir qué es la salud, sino que también debe considerar cómo estos conceptos se aplican y adaptan en diferentes contextos socioculturales.

A continuación, se aborda cómo la Promoción de la Salud integra estas complejidades en sus estrategias y prácticas.

### **1. 3 Promoción de la Salud**

En la Carta de Ottawa menciona que Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para lograr un adecuado bienestar físico, mental y social, tanto los individuos como los grupos deben ser capaces de identificar y

alcanzar sus metas, satisfacer sus necesidades y adaptarse o modificar su entorno. Así, la salud se concibe no como un fin en sí mismo, sino como un recurso fundamental para la vida cotidiana. Es un concepto positivo que destaca las capacidades sociales, personales y físicas. Por lo tanto, dado que la salud como bienestar va más allá de las formas de vida saludables, la promoción de la salud no es responsabilidad exclusiva del sector sanitario (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2013).

Para alcanzar un bienestar integral, es fundamental que cada persona identifique sus aspiraciones y necesidades y se adapte a los cambios de la vida. Un estado de salud óptimo comprende el bienestar físico, mental y espiritual. Los Promotores de la Salud desempeñan un papel esencial en este proceso al centrarse en la prevención y la atención primaria para fomentar estilos de vida saludables. Esto incluye la promoción de ambientes sanos en el trabajo, la familia, la escuela y la comunidad, así como el cuidado de los espacios naturales para facilitar actividades al aire libre. Además, es importante fomentar la participación comunitaria para que cada individuo asuma la responsabilidad de su propia salud. Sin embargo, esto puede ser difícil de lograr en una sociedad marcada por la desigualdad, donde no todos tienen acceso a los recursos necesarios para disfrutar de una buena salud.

Es por ello que la Promoción de la Salud se convierte en una estrategia y un medio para alcanzar la salud y el bienestar, así como para avanzar en la construcción de sociedades equitativas y plenas. Es indispensable la Promoción de la Salud para la prevención de la enfermedad, la cual sólo puede llevarse a cabo en quienes tienen las condiciones para realizarla (Arenas et al., 2021).

El bienestar integral no sólo depende de la capacidad individual para identificar y adaptarse a sus necesidades, sino también de las condiciones sociales que permitan alcanzar una vida saludable. La Promoción de la Salud se presenta como una herramienta esencial para prevenir enfermedades y fomentar estilos de vida saludables; sin embargo, su efectividad enfrenta importantes desafíos en contextos de desigualdad, donde el acceso a recursos básicos no está garantizado para todos. Esto subraya la necesidad de implementar estrategias inclusivas y comunitarias que impulsen ambientes sanos y equitativos, entendiendo que la Salud es un derecho colectivo que demanda esfuerzos coordinados en múltiples niveles para su protección y promoción.

#### **1.4 El Modelo Operativo de Promoción de la Salud**

Según el Modelo Operativo de Promoción de la Salud, los determinantes positivos son aquellos que influyen favorablemente en la calidad de vida y el bienestar funcional de las personas, y el principal objetivo de la Promoción de la Salud es potenciar estos factores. Por otro lado, los determinantes de riesgo son los que impactan negativamente en la salud de la población, contribuyendo a un aumento en la morbilidad y mortalidad (De La Guardia et al., 2020).

Como observación, el párrafo aclara que, según el Modelo Operativo de Promoción de la Salud, los determinantes positivos mejoran la calidad de vida y el bienestar, mientras que los determinantes negativos afectan la salud. Por lo tanto, para mejorar la Salud, La Promoción de la Salud debe centrarse en equilibrar los determinantes de la salud, lo que implica fortalecer aquellos que generan un impacto

positivo en el bienestar y reducir los que afectan negativamente, con el objetivo de prevenir la aparición de factores perjudiciales o, en su caso, limitar su impacto en la salud de las personas.

En este contexto, la Promoción de la Salud se define como un proceso político y social a nivel global que no sólo incluye acciones destinadas a fortalecer las habilidades y capacidades de las personas, sino también aquellas que buscan transformar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el objetivo de reducir su efecto en la salud pública e individual. Este proceso permite a los individuos ejercer mayor control sobre los determinantes de su salud y, como resultado, mejorar su bienestar (De La Guardia et al., 2020).

Como observación positiva, el párrafo destaca que la Promoción de la Salud no sólo fortalece las habilidades individuales, sino que también busca transformar las condiciones sociales, ambientales y económicas. Este enfoque integral permite a las personas aumentar su control sobre los determinantes de la salud y, así, mejorar tanto la salud pública como la individual.

## **2. Complejidad**

### **2.1 Definición de Complejidad**

La complejidad es un enfoque que permite analizar y reflexionar sobre ciertos aspectos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, los cuales se distinguen por características que los definen como sistemas de comportamiento complejo (González, 2009).

La complejidad en salud reconoce que no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado influenciado por factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales, económicos y ambientales interrelacionados. Para comprender la salud, es necesario un enfoque integral que considere la interacción dinámica de estos elementos dentro de sistemas más amplios.

Para las Ciencias de la Salud, el pensamiento complejo brinda su capacidad de integrar, de unir y al mismo tiempo de respetar la diversidad; otra es reconocer que el conocimiento científico tiene límites y que los fenómenos no son predecibles, aunque si prevenibles. Un axioma de la complejidad es la imposibilidad de alcanzar nuevos conocimientos de forma fraccionada, por lo que las disciplinas científicas, en lo adelante deben trabajar de forma *Transdisciplinar*; es decir, estudiar un problema conjuntamente, desde varias ciencias relacionadas y desde cada una de ellas por separado y de la misma forma tomar medidas para evitarlo y/o solucionarlo (Ramis, 2007).

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que el pensamiento complejo es esencial en las Ciencias de la Salud, resulta significativo como este enfoque integra, unen y respeta la diversidad, promoviendo la colaboración entre distintas disciplinas para soluciones comunes más efectivas.

## **2.2 Teoría de la Complejidad**

La complejidad se define como un enfoque que permite analizar y reflexionar sobre diversos aspectos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, caracterizados por su clasificación como sistemas de comportamiento complejo. Para determinar estos sistemas, es necesario implementar un programa que evalúe el grado de complejidad, considerando la cantidad de información que contienen, expresada en términos matemáticos como el número de bits o la longitud del programa. Una característica fundamental de estos sistemas es que forman colectivos en los cuales emergen propiedades que no están presentes en sus componentes individuales. A éstas se les llama propiedades emergentes. Las variaciones en la cantidad, valor y propiedades en general de los sistemas que estudian la complejidad, no lo hacen de forma directamente proporcional o como se dice en matemáticas de forma lineal, sino de forma no lineal. La no linealidad se manifiesta matemáticamente en las ecuaciones dinámicas que modelan el sistema, en la aparición de potencias de las variables desiguales a uno (González, 2009).

El concepto de complejidad en salud refleja la necesidad de comprender los sistemas como estructuras dinámicas y no lineales, donde las propiedades emergentes surgen de las interacciones entre sus componentes. Desde esta perspectiva, la Salud no puede reducirse a un análisis lineal ni fragmentado, ya que su naturaleza abarca factores biológicos, sociales y psicológicos interconectados. Este enfoque exige herramientas metodológicas que permitan evaluar la diversidad y variabilidad inherente a los sistemas complejos, reconociendo que las relaciones entre sus elementos generan comportamientos y resultados impredecibles. Por lo

tanto, abordar la salud desde la complejidad implica superar visiones reduccionistas para integrarse en una comprensión más amplia y contextualizada, alineada con las dinámicas no lineales que caracterizan los procesos de bienestar.

### **2.3 Complejidad y Salud**

En el contexto científico actual, las ciencias de la complejidad ofrecen nuevas perspectivas sobre el mundo, la naturaleza y la sociedad. Este enfoque interdisciplinario se centra en el análisis y la exploración de sistemas que presentan mayores grados de libertad y comportamientos no lineales. Las ciencias de la complejidad buscan ir más allá de los dualismos en diversas formas. Desde una perspectiva negativa, representan un marco mental que se opone a cualquier tipo de determinismo, mecanicismo y reduccionismo. Estas ciencias de la complejidad, afirmamos, constituyen la más idónea de las herramientas para pensar la vida y la salud.

Se observa que las ciencias de la complejidad aportan una perspectiva renovadora en el panorama científico actual, ofreciendo una comprensión más amplia de la naturaleza y la sociedad. Su enfoque interdisciplinario y rechazo al simplismo permiten entender mejor los sistemas no lineales, siendo especialmente útil en el estudio de la vida y el bienestar. Este enfoque se presenta como una herramienta clave para superar el pensamiento rígido, abriendo nuevas posibilidades en el análisis de fenómenos de salud (Maldonado, 2018).

Desde una perspectiva de salud, las ciencias de la complejidad ofrecen un marco innovador para comprender los procesos que afectan el bienestar humano, este

enfoque permite analizar la salud como un fenómeno dinámico y multidimensional, influenciado por factores biológicos, sociales, psicológicos y ambientales. La interdisciplinariedad característica de las ciencias de la complejidad resulta esencial para abordar los desafíos contemporáneos en salud, ya que considera las interacciones no lineales y las propiedades emergentes de los sistemas. Esto la convierte en una herramienta poderosa para superar visiones fragmentadas, promoviendo una comprensión más integral y adaptativa de la salud y la vida.

La dificultad de pensar la salud de todas las maneras posibles, la salud no puede ser determinada; antes bien, ella demanda indeterminar el mundo, la realidad, la sociedad, algo frente a lo cual toda ciencia y la cultura clásicas no pueden decir ni una sola palabra. La salud no se percibe de manera directa, sino que la reconocemos a través de sus efectos, como la alegría, la vitalidad, la energía y la liviandad de la vida. De manera más precisa, la salud requiere una estructura mental que nunca ha sido abordada de forma explícita a lo largo de la historia (Maldonado, 2018).

Maldonado (2018), planteó que la Salud es difícil de definir y no puede entenderse desde un enfoque tradicional. Se identifica por sus manifestaciones, como la vitalidad y la alegría, y requiere una forma de pensar no explorada en la historia, lo que desafía las ciencias clásicas y abre nuevas formas de concebir la salud. Mientras tanto la complejidad en salud aborda la interacción dinámica de diversos factores que no pueden estudiarse por separado.

A continuación, se presenta la definición de otro autor, que ofrece una visión complementaria sobre este enfoque. De acuerdo con el Edgar Morin, la Epidemiología Crítica y la nueva Epidemiología Social, aportan conceptos y propuestas teóricas basados en la teoría de la complejidad. En el ámbito de la salud, la teoría de la complejidad ha demostrado ser valiosa para el estudio del pronóstico de diversas epidemias. Además de los métodos tradicionales de cálculo, se ha utilizado el concepto de espectro de potencia, lo que ha permitido la identificación de atractores extraños dentro de las epidemias. La ciencia no lineal está ganando relevancia en las ciencias biomédicas, y su impacto está contribuyendo a una nueva manera de entender tanto a los organismos vivos como a las enfermedades (Ramis, 2007).

La teoría de la complejidad aporta herramientas significativas para analizar fenómenos de salud como las epidemias, ofreciendo una visión más amplia y dinámica que complementa los métodos tradicionales. En el contexto de la sistematización de experiencias de familiares afectados por COVID-19, este enfoque permite entender mejor las interacciones no lineales entre factores biológicos, sociales y emocionales que influyen en su experiencia. Al utilizar conceptos como el espectro de potencia y los atractores extraños, se abre la posibilidad de identificar patrones únicos en la evolución de la enfermedad y en las respuestas de los afectados, promoviendo una comprensión más integral y adaptada a la realidad de estos procesos.

## 2.4 Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Salud Mental como un estado de bienestar en el que una persona utiliza sus capacidades, enfrenta el estrés cotidiano de manera efectiva, trabaja de manera productiva y puede contribuir a su comunidad (OMS, 2004).

La Salud Mental es crucial para el bienestar, aunque a menudo se ignore. La pandemia de COVID-19 intensificó problemas como la depresión y la ansiedad, debido a la falta de recursos y conocimiento sobre su manejo. El acceso limitado a servicios de salud mental por costos y saturación subraya la necesidad de priorizar este aspecto para mejorar el bienestar general, gestionar el estrés y fortalecer la resiliencia.

Según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (2022), durante el primer año de la pandemia de COVID-19, la prevalencia de la ansiedad y la depresión aumentó drásticamente en un 25% a nivel mundial. Este informe analiza a las personas más afectadas y examina las repercusiones de la pandemia en la disponibilidad y evolución de los servicios de salud mental. A pesar de que el 90% de los países encuestados incluyeron la atención a la salud mental en sus planes de respuesta a la COVID-19, aún persisten carencias significativas (OMS, 2022).

El texto destaca cómo, a pesar de que muchos países incluyeron la Salud Mental en su respuesta a la pandemia, persisten deficiencias significativas en el apoyo. Señala el impacto del aislamiento social y el cansancio extremo entre los

trabajadores de la salud, que contribuyen al aumento de trastornos mentales. La falta de recursos y el alto costo de la atención limitan el acceso a servicios. Es crucial reconocer la importancia de la salud mental y mejorar el acceso a apoyo profesional para todos.

Por otra parte, la pandemia de COVID-19 ha incrementado los problemas de salud mental a nivel global, especialmente en el aumento de la ansiedad, la depresión y su impacto emocional general. Diversos estudios han señalado un incremento en los diagnósticos de ansiedad, frecuentemente asociados con trastornos del sueño y comorbilidad con la depresión durante este periodo (Nicolini, 2020).

Es preocupante ver cómo la pandemia ha agravado los desafíos para quienes tienen Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), intensificando sus temores y compulsiones. Esto resalta la necesidad urgente de ofrecer apoyo específico para manejar la ansiedad y el TOC durante situaciones de crisis.

De acuerdo con el autor Nicolini, los efectos económicos globales secundarios a la pandemia son incalculables, impactando negativamente en la Salud Mental de la población debido a la inestabilidad laboral, la reducción de ingresos familiares y el aumento de deudas. Este fenómeno se exacerba por el efecto de la negatividad, donde el cerebro humano se enfoca más en las malas noticias que en los logros. (Nicolini, 2020).

El párrafo anterior presenta una exposición clara y concisa de la problemática de Salud Mental durante la pandemia de COVID-19. Se observa que aborda de manera efectiva los múltiples desafíos que ha enfrentado la población, destacando cómo la

pandemia ha intensificado problemas preexistentes y creado nuevos. La redacción es directa, lo que facilita la comprensión del impacto global y local en la salud mental. Sin embargo, podría ser de utilidad una mayor concreción al enumerar las consecuencias específicas de la crisis, así como de una transición más fluida hacia la discusión de soluciones o estrategias a seguir. En términos generales, el texto es robusto y proporciona una base firme para explorar los problemas de Salud Mental surgidos a raíz de la pandemia. Por otro lado, la Secretaría de Salud de México define la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede manejar el estrés cotidiano, trabaja de manera productiva y puede contribuir a su comunidad (Secretaría de Salud, 2020).

Para concluir, es esencial priorizar la Salud Mental, especialmente destacada durante la pandemia de COVID-19 por el aumento de trastornos como la depresión y la ansiedad. La crisis demostró que el bienestar emocional es tan crucial como la salud física. Es vital evaluar nuestro estado emocional y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Además, la pandemia subrayó la importancia de mejorar el acceso a servicios de salud mental y adoptar políticas inclusivas que aborden desigualdades y condiciones socioeconómicas.

### **3. Definición de Salud de la OMS: El Enfoque Interdisciplinario**

Según Alcántara Moreno, las ventajas de la definición de salud de la OMS radican en que esta ha superado el enfoque asistencialista que predominaba en muchos países, el cual concebía la salud de manera negativa, es decir, como la simple ausencia de enfermedades o lesiones. Así, se destaca la importancia de entender

la salud como algo más que una serie de negaciones, como el estado de no sufrir ninguna condición indeseable específica (Alcántara, 2008).

Este párrafo es acertado, ya que refleja cómo la definición de Salud de la OMS trasciende la visión limitada de considerar la salud sólo como la ausencia de enfermedad. Resalta que la salud debe entenderse de manera más amplia, abarcando aspectos positivos como el bienestar integral, no solo la falta de problemas específicos. Esta perspectiva es clave para desarrollar políticas de salud más completas y centradas en la promoción de un estado de bienestar general, no solo en el tratamiento de enfermedades.

Por otra parte, Alcántara comentó que se trata de una definición holística y progresista que considera a la salud, ya no sólo como un fenómeno meramente somático y psicológico, sino también social. La salud se entiende como un fenómeno complejo que requiere un enfoque interdisciplinario. Para comprender su naturaleza multidimensional, es fundamental la colaboración e integración de diversas disciplinas que interactúan entre sí (Alcántara, 2008).

Este texto destaca un enfoque valioso y moderno sobre la salud, al considerar no sólo los aspectos físicos y psicológicos, sino también los sociales. Me parece acertado que se aborde la salud como un fenómeno complejo que requiere una visión integral. La idea de utilizar la interdisciplinariedad para comprender y tratar la salud en su totalidad es fundamental, ya que diferentes disciplinas pueden aportar perspectivas y soluciones que se complementen mutuamente. Este enfoque más

amplio y colaborativo permite una mejor comprensión y manejo de la salud en su dimensión completa.

### **3.1 Definición de Interdisciplina**

De acuerdo con Mario Tamayo (s.f.), la Interdisciplinariedad surge como una respuesta al rechazo de la especialización y al reduccionismo científico, conocido también como la ciencia en migajas, que actualmente se percibe como una forma de alienación mental. La fragmentación de las disciplinas y el desplazamiento del objeto científico proyectan un vacío de valores dentro de la ciencia. La interdisciplinariedad busca integrar los resultados de diversas disciplinas, comparándolos y evaluándose dentro de diferentes esquemas conceptuales de análisis para finalmente lograr una síntesis coherente.

Este autor destacó la importancia de la interdisciplinariedad como respuesta a la fragmentación del conocimiento. Personalmente, creo que integrar distintas disciplinas es un punto clave para abordar problemas complejos y evitar que la especialización límite y fragmente una comprensión más global, completa e integral de la realidad.

Interdisciplina, significa trabajar entre diferentes disciplinas, involucrando al menos dos que interactúan de manera recíproca. Estos miembros de distintas áreas colaboran en un mismo proyecto, compartiendo metas y funciones. Aunque los participantes ceden ciertos aspectos de sus disciplinas, aún conservan una base en su campo específico. A través de este proceso, los participantes aprenden unos de otros y desarrollan metodologías y enfoques comunes, generando nuevos

conocimientos, perspectivas e incluso disciplinas. El resultado va más allá de la simple suma de sus partes. Gráficamente, podría representarse como compartimentos horizontales interconectados por flechas bidireccionales, reflejando la interacción y el control mutuo entre las disciplinas (Henaó et al., 2017).

El texto explica bien el concepto de Interdisciplinariedad, destacando cómo la interacción entre distintas disciplinas puede generar nuevos conocimientos y enfoques. La representación visual ayuda a entender la interconexión y reciprocidad entre las disciplinas, y el contenido está bien sustentado y claro.

### **3.2 Definición de Transdisciplina**

Se trata de una estrategia de investigación que responde a las características de las sociedades actuales, cada vez más marcadas por la inseguridad, la ansiedad y el temor. Este enfoque propone una nueva manera de buscar conocimiento, influenciada por la filosofía de la deconstrucción. Se distingue por integrar no sólo ciencias y tecnología, sino también disciplinas de las humanidades y la filosofía. Requiere que los especialistas comprendan los límites de sus propios campos y vayan más allá de las restricciones que estas disciplinas imponen. La Transdisciplina debe entenderse no sólo como una vía para mejorar el conocimiento, sino también como una opción ética destinada a enfrentar las tendencias destructivas del ser humano (Paoli, 2019).

Por lo anterior nos lleva a reflexionar sobre la importancia de la Transdisciplina en tiempos de incertidumbre, su enfoque, más allá de unir conocimientos, nos invita a asumir una postura ética frente a los problemas actuales. Es clave que los expertos

reconozcan los límites de sus áreas y trabajen juntos para enfrentar desafíos globales, ya que sólo así se puede superar las barreras que nos impone la especialización y combatir las actitudes destructivas que muchas veces afectan a la humanidad. A continuación, se explora otra definición de interdisciplinariedad y Transdisciplinariedad para analizar cómo cada autor la aborda desde su propio contexto.

La Transdisciplina implica trabajar a través de diversas disciplinas e ir más allá de sus límites, involucrando tanto a científicos de distintas áreas como a partes interesadas que no forman parte del ámbito científico. Los miembros de diferentes disciplinas colaboran bajo un marco conceptual compartido, con objetivos y habilidades comunes. Aunque cada participante tiene un rol distinto, también desempeñan un papel expansivo y flexible, que favorece el desarrollo y la adaptación. Este enfoque trasciende los límites disciplinarios, integrando y unificando perspectivas, metodologías y conocimientos de manera holística, colaborativa y trascendental. Gráficamente, podría representarse como un tercer círculo que abarca dos círculos superpuestos, simbolizando la integración y armonía entre las disciplinas (Henaó et al., 2017).

Como se observa el enfoque Transdisciplinario se presenta como una forma innovadora para abordar problemas complejos, ya que no sólo integra diferentes disciplinas, sino que también involucra a actores ajenos al ámbito académico. Este tipo de colaboración; amplia y flexible, permite generar soluciones más completas al superar las limitaciones de cada disciplina individual y fomenta un conocimiento más integral.

### **3.3 Interdisciplina y Transdisciplina en Salud**

La complejidad de las realidades del mundo actual, exigen superar la parcelación y fragmentación del proceso salud enfermedad, ya que todos los sistemas o estructuras dinámicas que constituyen nuestro mundo: atómicos, moleculares, celulares, biológicos, psicológicos, sociológicos, culturales, se caracterizan por sus interconexiones, son todos recíprocamente interdependientes y se rebelan precisamente, porque así reducidos pierden las cualidades emergentes del todo y la acción de este sobre cada una de las partes. Esto equivale a decir que debemos pasar de los saberes mono-disciplinarios a los multidisciplinarios, interdisciplinarios y transdisciplinarios (Libreros, 2012).

Como se destaca en la cita anterior es de suma importancia abordar el proceso de salud-enfermedad desde una visión integral. En el contexto actual, no es viable fragmentar los saberes, ya que los distintos sistemas están interconectados. Al señalar la transición de enfoques especializados a colaborativos, se enfatiza que sólo a través de la cooperación se puede mejorar la salud de manera efectiva.

Este enfoque Transdisciplinario, se concibe como un conocimiento superior emergente, fruto de un movimiento dialéctico del pensamiento, que permite cruzar los linderos de diferentes áreas del conocimiento disciplinar y crear imágenes de la realidad más completas e integradas. Así, el verdadero espíritu de la transdisciplinariedad va más allá de todo lo que prácticamente se está haciendo hasta el presente, su meta o ideal no consiste solo en la unidad del conocimiento, que es considerada como un medio, sino que camina hacia la autotransformación y

hacia la creación de un nuevo arte de vivir. Por ello, la actitud transdisciplinaria implica la puesta en práctica de una nueva visión transcultural, transnacional y transreligiosa. Aunado al conocimiento de los otros, sus enfoques y sus puntos de vista, y también desarrollar en un esfuerzo conjunto, los métodos, las técnicas y los instrumentos conceptuales que faciliten o permitan la construcción de un nuevo espacio intelectual y de una plataforma mental y vivencial compartida (Libreros, 2012).

Este enfoque interdisciplinario se concibe como un conocimiento emergente que cruza los límites de diversas áreas del saber, creando una visión más integrada de la realidad. Su objetivo no es sólo unificar el conocimiento, sino avanzar hacia la autotransformación y un nuevo estilo de vida. Implica adoptar una visión que supera barreras sociales, ideológicas y espirituales, fomentando la colaboración y el desarrollo de herramientas que permitan construir un espacio común de entendimiento.

Con base a la anterior cita en la que se describieron la Interdisciplina y Transdisciplina en Salud; de acuerdo a Laza (2009), cada cultura define su propia forma de comprender, adecuar y clasificar su mundo de acuerdo con su ideología, y ésta define representaciones y creencias con las que se concretan formas de acción a nivel político, religioso, filosófico y en salud. El modelo biomédico hegemónico los define desde un ámbito donde se privilegia lo biológico como determinante de la salud y la enfermedad, desde lo individual y sustentándose en el positivismo para su indagación científica. La enfermedad se reduce, fragmenta y se

intenta aislar para su diagnóstico y tratamiento. Por otro lado, la salud se convierte en un inalcanzable, un sueño para la mayoría de los seres humanos.

En el trabajo de Laza (2009), destaca cómo las culturas construyen su visión del mundo y de la Salud según sus creencias, mientras se critica al modelo biomédico por fragmentar la enfermedad y priorizar lo biológico. Este enfoque limita la salud, convirtiéndola en un ideal difícil de alcanzar, y plantea la necesidad de una visión más integral.

Así mismo la autora describe en este sentido, desde la perspectiva antropológica se enfatiza que se debe asumir el proceso salud enfermedad como uno de tipo colectivo y la respuesta social organizada para enfrentarlo, como procesos históricos, sociales y culturales y en los cuales se integran las particularidades biológicas de los colectivos. Además, se debe apuntar a comprender que tanto el elemento subjetivo de conciencia e interpretación, sobre la salud, la enfermedad y la muerte como la respuesta frente a ellos, están determinados por el conjunto de prácticas simbólicas de los grupos culturales en los que se insertan los individuos (Laza, 2009).

Se consideró que la autora acierta al enfatizar la necesidad de abordar el proceso salud-enfermedad de manera colectiva y contextualizada, integrando tanto las dimensiones biológicas como las prácticas simbólicas de los grupos sociales. Implícitamente, esta visión integral se alinea con enfoques interdisciplinarios y Transdisciplinarios al reconocer la importancia de múltiples dimensiones y contextos en la comprensión de la salud. Esta perspectiva es valiosa para entender cómo las

percepciones y respuestas frente a la salud y la enfermedad están determinadas por contextos temporales y sociales.

### **3.4 Definición de Salutogénesis**

La Salutogénesis, no es un modelo sustituto del modelo patogénico, sino un suplemento en el que se señala la atención a los profesionales de la salud, de las facetas descuidadas del patogénico. El individuo a partir de este modelo asume que es heterostático, un estado dinámico de desequilibrio, el cual tiene el poder para construir sistemas complejos de percepciones, conocimientos coherentes y ordenados sin importar el caos interno, tratando de responder positivamente ante situaciones de stress. Por ello, la salutogénesis se considera un enfoque efectivo para la Promoción de la Salud (Rodríguez et al., 2016).

Se entiende que el concepto de Salutogénesis, que significa Génesis de la Salud, no reemplaza al modelo patogénico, sino que lo complementa al destacar aspectos que a menudo se pasan por alto en el enfoque patogénico. Según este modelo, los individuos son vistos como capaces de crear sistemas coherentes y ordenados de percepción y conocimiento, a pesar del caos interno y tienen el poder de responder positivamente a la tensión.

Rodríguez et al. (2016), señalaron que la Salutogénesis se enfoca en comprender por qué algunas personas se ubican en el extremo saludable del espectro de la enfermedad, o cómo se dirigen hacia ese estado. A pesar de la omnipresencia del estrés, muchas personas no desarrollan enfermedades, a menos que los factores estresantes afecten directamente su organismo. Por esta razón, los resultados de

salud pueden ser inesperados. Este es el enigma que intenta resolver la perspectiva salutogénica. Por consiguiente, en el campo de las Ciencias de la Salud, se ha dado especial atención a los factores que generan tensión (Rodríguez et al., 2016).

Se considera que el párrafo acierta al destacar cómo la Salutogénesis busca entender por qué algunas personas, a pesar de enfrentar altos niveles de tensión, no desarrollan enfermedades. Resalta el misterio de por qué los resultados de salud son impredecibles y cómo la Salutogénesis se enfoca en desentrañar este fenómeno. La perspectiva ofrece una visión interesante al centrarse en los factores que contribuyen a una salud positiva a pesar de la presencia de estrés.

A continuación, se presentará otro punto sobre este tema para ampliar la comprensión del bienestar y la salud. El modelo y la teoría propuestos destacan que el individuo debe buscar la raíz de su salud y bienestar en su interior. El Doctor plantea que, por naturaleza, el ser humano tiende hacia el desequilibrio, la enfermedad y el sufrimiento, lo que con el tiempo reduce su capacidad para restablecer el orden (Jordana, 2019).

El texto introduce una perspectiva que destaca la importancia de que el individuo busque el origen de su salud y bienestar en sí mismo. El autor sugiere que, por naturaleza, los seres humanos tienden al desequilibrio y al sufrimiento, lo que puede llevar a una pérdida de la capacidad de reorganizarse. Esta visión añade una dimensión personal a la comprensión del bienestar y la salud.

Esto implica que la salud debe ser constantemente reconstruida, ya que el caos y el estrés son condiciones inherentes a la vida. Desde esta perspectiva, el modelo y

la teoría analizan la salud a través del desarrollo humano. En este contexto, se argumenta y demuestra que el factor clave en la salud de las personas radica en su habilidad para crear experiencias coherentes y gratificantes a lo largo de su vida (Jordana, 2019).

También se argumentó que la salud debe ser un proceso continuo de recreación, dado que el caos y el estrés son parte inherente de la vida. Según el modelo y la teoría analizados, la clave para alcanzar un buen estado de salud se encuentra en la habilidad de las personas para crear experiencias significativas y satisfactorias. Esta visión subraya la relevancia de la adaptación y la búsqueda de un propósito en medio de las dificultades para preservar el bienestar.

#### **4. Sistematización de Experiencias de Oscar Jara**

Para Oscar Jara, la salud debe ser un proceso continuo de recreación, dado que el caos y el estrés son parte inherente de la vida. Según el modelo y la teoría analizados, la clave para alcanzar un buen estado de salud se encuentra en la habilidad de las personas para crear experiencias significativas y satisfactorias. Esta visión subraya la relevancia de la adaptación y la búsqueda de un propósito en medio de las dificultades para preservar el bienestar (Jara, s.f.).

La sistematización no se trata sólo de organizar y categorizar datos, como a veces se piensa. Cuando se habla de sistematizar vivencias, implica un proceso más profundo, donde no sólo se estructura la información, sino que también se analiza críticamente para generar conocimiento a partir de la ejecución.

Oscar Jara explicó que la sistematización de experiencias es una reflexión crítica que facilita la generación de conocimiento teórico. Inicialmente, este concepto se desarrolló en el ámbito del trabajo social y luego se integró a los procesos de educación popular. A finales de la década de 1970, en América Latina, se comenzó a emplear el término "sistematización de experiencias" con el objetivo de construir aprendizajes significativos y reflexiones críticas a partir de las experiencias vividas. Esto implica dar valor a las experiencias, reconociendo que contienen conocimiento que debe ser producido y creado de manera rigurosa y sistemática (Jara, s.f.).

La sistematización de experiencias va más allá de sólo organizarlas; implica una reflexión crítica que permite generar conocimiento teórico. Se reconoce el valor de las experiencias, y se plantea que, para extraer aprendizajes significativos, es necesario un proceso riguroso y sistemático que construya ese conocimiento a partir de la práctica vivida.

La sistematización implica una interpretación crítica de una o varias experiencias, que, mediante su ordenamiento y reconstrucción, permiten revelar o aclarar la lógica interna del proceso vivido. Esto incluye identificar los factores involucrados, cómo se interrelacionaron y por qué lo hicieron de esa manera. A través de la sistematización de experiencias, se generan conocimientos y aprendizajes significativos, que facilitan la comprensión teórica de dichas experiencias y orientan su proyección futura desde una perspectiva transformadora (Jara, s.f.).

Es relevante señalar que lo mencionado por Oscar Jara, acerca de la sistematización es fundamental para el Proyecto de Atención, Seguimiento y

Acompañamiento en Salud, resalta la importancia de sistematizar las experiencias vividas con la comunidad durante la pandemia. La atención brindada no sólo permitió abordar las necesidades inmediatas, sino que también facilitó la identificación de los factores involucrados, como el impacto del COVID-19. La planificación del proyecto se enfocó en cómo intervenir y ofrecer apoyo en diversas áreas, como Promoción de la Salud, Cultura, Psicología, Nutrición e Ingeniería en Software, para cada individuo que lo requería. A través de llamadas telefónicas, se logró brindar acompañamiento a aquellas personas que necesitaban apoyo psicológico, evidenciando así la importancia de la sistematización en la mejora de la atención en salud, así como las entrevistas rápidas que se llevaron a cabo para identificar principales signos y síntomas de COVID-19 y así dar un diagnóstico sobre la salud de la comunidad atendida para poder realizar recomendaciones para mejora de su salud.

#### **4.1 Los Cinco Tiempos que propone Oscar Jara**

Para comprender mejor el concepto de Sistematización, Oscar Jara propone un enfoque basado en cinco tiempos, los cuales permiten analizar y reflexionar sobre una experiencia de manera ordenada y crítica. A continuación, se describen estos cinco tiempos clave:

**Tabla 1***Los cinco tiempos de Oscar Jara*

<b>Los cinco tiempos de Oscar Jara</b>	
1. El punto de partida	Vivir la experiencia se trata de partir de nuestra propia práctica, de lo que hacemos, de lo que pensamos, de lo que sentimos. Es indispensable haber participado de alguna manera en la experiencia que se va a sistematizar. Los hombres y las mujeres protagonistas de la experiencia deben ser los principales protagonistas de la sistematización para coordinar la metodología, para organizar la información, para profundizar en temas de reflexión, para elaborar los productos comunicativos.
2. ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?	Se trata de delimitar el objeto a sistematizar: escoger la o las experiencias concretas que se van a sistematizar, indicando el lugar donde se ha llevado a cabo, así como el período de tiempo que se va a escoger para esta sistematización. Los criterios para la delimitación dependerán del objetivo definido, de la consistencia de la experiencia, de las personas participantes en el proceso, del contexto en que se dio y su relevancia ahora.
3. ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar? Precisar un eje de sistematización. ¿Qué aspectos de la(s) experiencia(s) nos interesan más?	Se trata de precisar un eje de sistematización, un hilo conductor que atraviesa la experiencia(s), referida a los aspectos centrales que nos interesa sistematizar en este momento. Nos permite concentrarnos en algunos elementos y evitar que nos dispersemos en el análisis y reflexión crítica.
4. ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?	Se trata de identificar y ubicar dónde se encuentra la información que se necesita para recuperar el proceso de la experiencia y ordenar sus principales elementos. Además, identificar qué información sería necesario conseguir vía entrevistas, búsqueda documental, revisión de archivos, etc. En este momento es importante centrarse en aquellos registros referidos al objeto que se ha delimitado y los que se refieren al eje de sistematización, para no perder tiempo en recopilar información que no se va a utilizar.
5. ¿Qué procedimientos vamos a seguir?	Se trata de hacer un plan operativo de sistematización: definir las tareas a realizar, quiénes serán responsables de cumplirlas, quiénes serán las personas que van a participar, cuándo y cómo. Qué instrumentos y técnicas se van a utilizar. Asimismo, con qué recursos se cuenta y cuál será el cronograma de actividades.

*Nota:* Tabla elaborada con base en Jara (s.f.).

En la sistematización de experiencias, según Oscar Jara, los participantes reflexionan inicialmente sobre sus vivencias, ya que son los protagonistas del proceso. Posteriormente, delimitan la experiencia a analizar, definiendo el lugar y el tiempo. Luego, seleccionan los aspectos clave a profundizar para mantener un enfoque claro, identifican las fuentes de información necesarias y determinan si se requieren datos adicionales. Finalmente, organizan un plan con tareas, responsables, recursos y un cronograma que asegure una sistematización efectiva.

En el proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a casos y familias con COVID-19, realizado por la UACM durante la pandemia, se brindó un apoyo esencial a quienes lo necesitaban. Este esfuerzo incluyó un proceso de sistematización que permitió llevar un seguimiento detallado de los solicitantes de ayuda mediante un software especializado. La herramienta facilitó el registro, monitoreo y gestión de las solicitudes de manera eficiente, asegurando que cada caso recibiera la atención adecuada y promoviendo una comunicación fluida entre los participantes y los equipos responsables. Este enfoque no solo organizó la información, sino que también optimizó los recursos disponibles, garantizando un acompañamiento constante durante todo el proceso.

Como Promotores de la Salud, desempeñamos un papel clave en la prevención y manejo de las consecuencias emocionales derivadas del confinamiento. La sistematización incluyó entrevistas rápidas para identificar a las personas con necesidades específicas de apoyo y darles seguimiento oportuno.

El miedo, el pánico y la ansiedad afectaron profundamente a la población, generando cambios significativos en su estilo de vida. La pérdida de familiares y el temor al contagio impactaron gravemente la salud mental, evidenciando la necesidad de brindar espacios donde las personas pudieran ser escuchadas. Esto resultó fundamental para reducir su angustia y ayudarlas a afrontar las adversidades emocionales de la pandemia.

#### **4.2 Definición de la APP**

Una aplicación o APP, es un software diseñado específicamente para realizar funciones concretas directamente para el usuario, y suele ser un programa pequeño y específico, especialmente adaptado para dispositivos móviles. Originalmente, el término APP se aplicaba a cualquier tipo de aplicación, tanto móvil como de escritorio. Sin embargo, con la aparición de tiendas dedicadas a la venta de aplicaciones para teléfonos inteligentes y tabletas, el concepto se ha centrado en pequeños programas que se pueden descargar e instalar en estos dispositivos.

Actualmente, existen miles de apps disponibles para ejecutarse en *smartphones* y tabletas, muchas de las cuales pueden descargarse gratuitamente, mientras que otras requieren una compra a través de tiendas de aplicaciones como *App Store*, *Google Play*, *Microsoft Store*, *Amazon AppStore*, y *Opera Mobile Store* (Milenium, 2024).

Una aplicación móvil, comúnmente llamada APP, es un programa informático creado para funcionar en dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles. Estas aplicaciones permiten a los usuarios realizar diversas

tareas específicas, ya sean de tipo profesional, recreativo, educativo o de acceso a servicios. Las apps facilitan actividades cotidianas, como consultar el correo electrónico, acceder a redes sociales o incluso realizar tareas académicas (Red Académica, 2021).

De acuerdo con el programa del proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud, se propuso investigar un tema de interés común que preocupa a la sociedad. Como parte de este proceso, se realizaron capacitaciones sobre el uso de aplicaciones móviles (APPS), donde los pasantes de la Licenciatura en Promoción de la Salud debían elegir un tema propuesto por los profesores para su investigación. En este caso, el equipo que se conformó por dos integrantes Nayeli Alonso Serralde y Eodulia Hernández Peralta, eligieron el tema de la Prevención de la Violencia. Se recopiló información sobre los tipos y modalidades de violencia, trabajando en cómo integrar esta información en una APP que brinde atención a las personas que soliciten apoyo. La APP ofrecerá herramientas y opciones para ayudar a quienes lo necesiten, proporcionando recursos útiles para enfrentar situaciones de violencia; es importante resaltar que esta herramienta se encuentra en proceso de construcción. Se espera que el próximo equipo que retome este tema le dé continuidad para finalizar su desarrollo, con el objetivo de que sirva como apoyo para los solicitantes que lo necesiten y que estén atravesando este proceso.

### **4.3 Aplicaciones en Salud**

En respuesta a esta realidad, se está trabajando en el desarrollo de diversas herramientas a través de aplicaciones móviles, con el objetivo de brindar una atención más accesible, eficiente y personalizada a quienes enfrentan situaciones de violencia. Estas aplicaciones no solo ofrecerán información relevante sobre los tipos de violencia, el ciclo que muchas veces perpetúa la situación, y las instituciones que brindan ayuda, sino que también permitirán que las personas accedan a recursos y guías para poder identificar, prevenir y enfrentar estos escenarios.

La APP ofrecerá diversas herramientas y opciones diseñadas para apoyar a quienes lo necesiten, brindando recursos útiles para enfrentar situaciones de violencia. El tema trabajado fue los tipos y modalidades de la violencia, y se planificó incluir información detallada sobre estos aspectos. Los tipos de violencia que se abordarán son: violencia física, psicológica, sexual, económica y patrimonial.

Somos plenamente conscientes de la grave problemática que representa la violencia en la actualidad, un fenómeno que afecta a numerosas personas en diferentes ámbitos de sus vidas. Lamentablemente, salir de estas situaciones es extremadamente complejo debido a múltiples factores, como el miedo, la falta de apoyo o el desconocimiento de los recursos disponibles.

El diseño de la APP permitirá que, a través de diferentes botones, los usuarios puedan acceder a contenido relacionado con las formas de violencia mencionadas, así como al ciclo de la violencia, lo que facilitará la comprensión de estas dinámicas.

La aplicación busca ser un espacio de acompañamiento para quienes estén viviendo situaciones de violencia, proporcionando apoyo y orientación. Además, se agregarán direcciones y contactos de instituciones especializadas, con el fin de que la app sea una herramienta completa de apoyo y referencia.

El propósito final es que las APP's se conviertan en una herramienta valiosa para aquellas personas que se encuentren atrapadas en situaciones de violencia, proporcionándoles una vía de salida, acompañamiento y esperanza, además de facilitar el acceso a redes de apoyo profesionales que puedan asistirles en el proceso de recuperación y empoderamiento.

#### **4.4 Pandemia COVID -19**

El 31 de diciembre de 2019, las autoridades sanitarias de Wuhan informaron sobre un conjunto de casos de neumonía de origen desconocido, relacionados con un mercado de mariscos en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China. Tras investigaciones posteriores, se identificó un nuevo coronavirus como el agente responsable de los síntomas respiratorios observados. Este virus fue denominado oficialmente como Coronavirus del Síndrome Respiratorio Agudo Severo 2 (SARS-CoV-2). Es una nueva cepa de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos (Gobierno de México, 2012).

El párrafo citado describe de manera clara los primeros eventos relacionados con la detección del SARS-CoV-2. Está bien organizado y proporciona información esencial sobre el origen del brote y la identificación del virus. Es preciso, aunque podría beneficiarse de más contexto sobre las medidas tomadas en respuesta.

La pandemia se ha propagado de manera acelerada, extendiéndose a diversas regiones de China y a otros países. El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró al COVID-19 como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII), siguiendo las recomendaciones de su Comité y en línea con el Reglamento Sanitario Internacional (RSI). Posteriormente, el 11 de marzo de 2020, la OMS anunció que el COVID-19 podía considerarse una pandemia. Desde ese momento, se han registrado casos y fallecimientos en todas las regiones que abarca la OMS. Hasta la semana epidemiológica 38 de 2021, se reportaron un total de 231,403,908 casos acumulados de COVID-19 en todo el mundo, lo que equivale a una tasa de 2,970.69 casos por cada 100,000 habitantes. Están incluidas 4,741,129 defunciones, en 223 países, territorios y áreas, los casos se notificaron en las seis regiones (Gobierno de México, 2021).

El texto expone de manera clara la rápida evolución de la epidemia de COVID-19, subrayando eventos clave, como la declaración de emergencia por la OMS y su posterior categorización como pandemia. Además, presenta cifras detalladas sobre el impacto global, con los casos y defunciones reportados. Fueron momentos difíciles para todo el mundo, ya que observar las cifras de contagios y fallecimientos resultó verdaderamente catastrófico.

#### **4.5 Desarrollo de la pandemia por COVID-19**

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), las vacunas contra el COVID-19 ofrecen una alta protección contra formas graves de la enfermedad y la muerte. Aunque es posible contraer COVID-19 después de la vacunación, es más probable

que los síntomas sean leves o asintomáticos. Si bien cualquier persona puede enfermarse gravemente o morir a causa del COVID-19, la mayoría se recupera sin necesidad de tratamiento. Sin embargo, las personas mayores de 60 años y aquellas con condiciones médicas preexistentes, como presión arterial alta, diabetes, obesidad, inmunodepresión (incluido el VIH), cáncer y embarazo, enfrentan un mayor riesgo de enfermedad grave. Además, aquellos que no están vacunados tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas severos (OMS, 2023).

Las vacunas contra el COVID-19 son efectivas para prevenir casos graves y la muerte, especialmente en personas con alto riesgo. Aunque los vacunados pueden contraer el virus, suelen tener síntomas leves o nulos. Los no vacunados, en cambio, enfrentan un mayor riesgo de enfermedad grave, lo que subraya la importancia de la vacunación.

Los síntomas del COVID-19 pueden variar entre las personas. Generalmente, comienzan entre 5 y 6 días después de la exposición y pueden durar de 1 a 14 días. Los síntomas incluyen escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, fatiga, cansancio severo, secreción nasal, dolor ocular, mareos, dificultad para respirar, tos, voz ronca, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, dificultad para dormir y dolor persistente (OMS, 2023).

En conclusión, es fundamental reconocer y abordar los diversos aspectos que afectan nuestra salud y bienestar. La pandemia de COVID-19 ha subrayado la importancia de cuidar tanto nuestra salud mental como física, revelando cómo la crisis puede exacerbar trastornos mentales y resaltar la necesidad de una atención

integral. La Promoción de la Salud, aunque crucial, debe ir más allá de la prevención de riesgos y considerar las condiciones sociales y económicas que influyen en el bienestar general. Además, la vacunación sigue siendo una herramienta esencial para reducir los casos graves de COVID-19, especialmente en grupos vulnerables. En México, es imperativo adoptar enfoques más holísticos que incluyen las condiciones de vida y las capacidades individuales para mejorar la salud pública y alcanzar una verdadera equidad en la atención sanitaria.

## **5. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud**

El Proyecto surgió a partir de la pandemia, cuando los profesores y estudiantes de Promoción de la Salud se enfocaron en reconocer la relevancia de comprender la biología de la salud, con el objetivo de evitar la separación entre lo biológico y lo social. Se genera un análisis sobre cómo alcanzar este objetivo y aplicar lo aprendido en clase a lo largo de la carrera, integrando los conocimientos de los diferentes semestres, especialmente en la formación humanística y comunitaria.

Se determinó que era fundamental desarrollar una herramienta que permitiera a los estudiantes de la Licenciatura en Promoción de la Salud comprender de manera más práctica cómo los procesos biológicos y químicos que ocurren en las células, órganos y sistemas del cuerpo pueden llevar a la aparición de enfermedades. Asimismo, se buscó facilitar la observación y el análisis de cómo el COVID-19 se manifiesta a través de síntomas como la dificultad respiratoria, la pérdida de sensibilidad en personas con diabetes, o las crisis de hipertensión arterial, contextualizando estas patologías para comprender mejor el impacto del virus en el

organismo. Cabe destacar que se estuvo trabajando en el laboratorio que afortunadamente ya tenía algunos años que se construyó y eso facilitó el trabajo realizado durante el confinamiento.

El Dr. Juan Manuel Mendoza Rodríguez comentó que el desarrollo de este laboratorio inició con la creación de varios manuales, aportando personalmente materiales para distintas áreas y órganos. Con gran dedicación, se trabajó para convencer a la institución de la importancia de contar con un espacio adecuado para llevar a cabo las actividades. A pesar de las dificultades encontradas y la eventual disolución del grupo de investigación, el laboratorio continuó en funcionamiento, beneficiando al proyecto (J. M. Mendoza, comunicación personal, 2 de octubre de 2024).

El Proyecto de Apoyo, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud en la UACM se orienta a promover procesos salutogénicos a nivel individual y colectivo. A través de la información y la reflexión sobre las necesidades y posibilidades frente a problemáticas de salud, se promueve el bienestar. Este enfoque abarca diversas áreas de conocimiento y requiere una perspectiva crítica y multidisciplinaria. Las áreas colaboradoras incluyen Promoción de la Salud, Salud Mental, Ingeniería de Software, Comunicación y Cultura, redes sociales y contenidos digitales.

Durante los seminarios de complejidad realizados los lunes, los profesores abordaron diversos temas relacionados con la Promoción de la Salud. Enfocaron sus presentaciones en la importancia del trabajo en equipo y colectivo, destacando cómo la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos saludables pueden

mejorar el bienestar general. Entre los conceptos tratados se incluyeron la triada ecológica en salud, junto con lecturas clave de la OMS y la Salutogénesis (Jara, s.f.) subrayando la relevancia de aprender de las experiencias.

En el plantel San Lorenzo Tezonco de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, se difundió información específica sobre COVID-19, COVID Persistente y del Proyecto ASA-Salud. Se reflexionó sobre la sistematización de experiencias y se destacó la necesidad de un enfoque integral en Salud Mental, así como la importancia de utilizar herramientas visuales como infografías y trípticos para comunicar eficazmente la información.

Las capacitaciones abarcaban una amplia gama de temas, incluyendo electrocardiograma, espirometría, psicología, investigación, y promoción de la salud mental. Además, se discutió la elaboración de informes para la implementación correcta de las aplicaciones móviles del proyecto ASA-Salud, y se enfatizó la necesidad de un enfoque holístico en salud, considerando el impacto a largo plazo de la COVID-19 y su intersección con el síndrome metabólico.

La capacitación sobre Salutogénesis exploró cómo identificar y potenciar los recursos que contribuyen al bienestar, y se reconoció la cooperación global en la promoción de la salud, según lo establecido en la carta constitutiva de la OMS.

En las capacitaciones presenciales, se abordaron temas cruciales como el síndrome metabólico, la salud cardiovascular y pulmonar, y la psicología. Estas sesiones proporcionaron herramientas valiosas para mejorar las habilidades de comunicación, manejo del estrés, y relaciones interpersonales.

En este consejo presentó el programa de atención, seguimiento y acompañamiento a casos y familias afectadas por COVID-19, subrayando la importancia de un enfoque interdisciplinario en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Se llevaron a cabo mesas de difusión sobre inteligencia emocional, dirigidas por la psicóloga Kelly, y una ponencia sobre el dolor y la pérdida, presentada por el tanatólogo Ariel Benítez, que nos permitió reflexionar sobre cómo enfrentar estos desafíos emocionales. Además, se presentó un análisis de los factores que influyen en la respuesta institucional del Instituto de Educación Media Superior, Plantel Iztapalapa II, ante la percepción del riesgo durante la pandemia por COVID-19, abarcando los tres sectores de la comunidad. En esta ponencia, participaron los pasantes de la Licenciatura en Protección Civil y Gestión de Riesgos Lesly Muñoz y José Landín, quienes aportaron valiosas perspectivas sobre el tema.

A continuación, se profundiza en una serie de principios clave relacionados con la Salud, fundamentales para comprender y promover el bienestar integral. Estos principios han sido desarrollados por el equipo que participa en el programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud, abarcando áreas como la promoción de la salud, salud mental, ingeniería de software, nutrición, comunicación y cultura.

La Promoción de la Salud se enfoca en brindar seguimiento y adoptar medidas preventivas para evitar la aparición de enfermedades. Los promotores de salud ofrecen apoyo a personas y familias afectadas por COVID-19, proporcionando atención, seguimiento y acompañamiento con empatía y amabilidad. El equipo de Salud Mental emplea herramientas como los Primeros Auxilios Psicológicos, la

escucha activa y la empatía para mejorar el bienestar emocional y mental de las personas. Por su parte, el equipo de Ingeniería de Software desarrolla un sistema de información web que facilita la gestión y seguimiento de casos relacionados con la emergencia sanitaria de COVID-19, aplicando metodologías y herramientas especializadas.

El proceso Salud-Enfermedad se manifiesta empíricamente de distintas maneras. Por una parte, se expresa en indicadores como la expectativa de vida, las condiciones nutricionales y la constitución somática y por la otra, en las maneras específicas de enfermar y morir, eso es, en el perfil patológico del grupo dado por la morbilidad y/o la mortalidad (Laurell, 1982).

Según la cita anterior, la enfermedad tiene un carácter tanto histórico como social. Se trata de un perfil patológico que se explica a través de múltiples determinantes biológicos y sociales. Este enfoque reconoce que el proceso de salud-enfermedad está profundamente arraigado en lo social, al mismo tiempo que está definido por procesos biológicos. Además, es importante entender que este proceso adquiere historicidad, es decir, se desarrolla y cambia con el tiempo. También es crucial considerar el desgaste humano que se genera en el marco de trabajo donde estas dinámicas ocurren, ya que este contexto puede influir significativamente en la salud y la enfermedad.

En conclusión, la Promoción de la Salud requiere una comprensión integral de los diversos factores que influyen en el bienestar humano. No basta con conocer los conceptos teóricos; es esencial aplicarlos en la práctica a través de estrategias de

prevención y cuidados integrales. La salud no es un estado aislado, sino una interacción dinámica entre el bienestar físico, mental y social. A través de una atención constante a nuestro estilo de vida, nutrición y entorno laboral, podemos no solo prevenir enfermedades, sino también mejorar nuestra calidad de vida. Adoptar un enfoque holístico y consciente es clave para alcanzar un estado óptimo de salud y bienestar en nuestras comunidades.

Durante mis Prácticas Profesionales, tuve la oportunidad de consolidar tanto el conocimiento teórico como el práctico, lo que resultó fundamental para fortalecer mis competencias en el ámbito de la Promoción de la Salud. Estas experiencias me permitieron aplicar lo aprendido en situaciones reales, trabajando directamente con personas y poniendo en práctica habilidades esenciales para el cuidado de la salud. A través de diversas capacitaciones, desarrollé competencias específicas que resultaron clave para mi formación, especialmente en el manejo de instrumentos y en la intervención en emergencias de salud.

Uno de los aprendizajes más importantes fue el uso del baumanómetro, un dispositivo fundamental para la medición de la presión arterial. Dominar este instrumento es crucial para la detección temprana de enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, que afecta a gran parte de la población. La correcta medición de la presión arterial no solo es una tarea técnica, sino que forma parte de un enfoque preventivo. Detectar a tiempo problemas de presión permite adoptar medidas que prevengan complicaciones graves, mejorando así la calidad de vida de los individuos. Además, la interacción con las personas durante la toma de presión me brindó la oportunidad de educarlas sobre su estado de Salud y la

importancia de mantener buenos hábitos para el control de factores de riesgo, lo que refuerza la labor del Promotor de la Salud como educador.

Otro aspecto que resultó valioso fue la capacitación en el uso del desfibrilador externo automático (DEA). Este equipo es indispensable en la atención de emergencias cardíacas y su correcta aplicación puede salvar vidas en situaciones de paro cardíaco. Aprender a manejar el DEA no solo nos permitió adquirir habilidades técnicas, sino que también nos brindó la confianza necesaria para actuar en casos de emergencia. La importancia de esta formación radica en que, como Licenciados en Promoción de la Salud, debemos estar preparados no sólo para prevenir enfermedades, sino también para intervenir de manera efectiva cuando se presentan situaciones críticas. Esta experiencia nos preparó para enfrentar emergencias con mayor seguridad y conocimiento.

Además de las capacitaciones técnicas, las Prácticas Profesionales nos brindaron la oportunidad de aplicar lo aprendido en diversos contextos comunitarios. En el Plantel Cuauhtémoc de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), trabajamos directamente con la comunidad estudiantil en la promoción de hábitos saludables. Realizamos entrevistas rápidas para evaluar el estado de salud de los estudiantes, lo que nos permitió identificar las áreas de mayor preocupación y diseñar talleres educativos específicos. Estas actividades no sólo nos ayudaron a reforzar nuestros conocimientos teóricos, sino que también nos permitieron adquirir una comprensión más profunda de las necesidades de la comunidad y de cómo abordarlas desde un enfoque integral.

Los talleres realizados en la UACM incluyeron temas como la prevención de enfermedades crónicas, la importancia de la actividad física y la alimentación balanceada, y el manejo del estrés. Estas actividades educativas nos brindaron la oportunidad de interactuar directamente con los estudiantes, respondiendo a sus preguntas y ofreciéndoles herramientas para mejorar su bienestar. A través de esta labor, entendí que el rol del Licenciado en Promoción de la Salud no se limita únicamente a realizar intervenciones técnicas, sino que también implica ser un facilitador del conocimiento, capaz de transmitir información de manera clara y accesible para promover el autocuidado en la comunidad.

El Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud (ASA-Salud), implementado en la UACM, mostró cómo las prácticas profesionales son esenciales para profundizar en la comprensión de los retos en el campo de la salud. Este programa, que se centra en el acompañamiento a familiares de personas enfermas, se convirtió en una plataforma ideal para aplicar el conocimiento teórico en situaciones reales, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Antes de la crisis sanitaria, la Salud Mental era un tema poco atendido debido a los prejuicios y la falta de conciencia sobre su importancia. Sin embargo, la pandemia puso de manifiesto la urgencia de atender el bienestar emocional de las personas, ya que el confinamiento y las pérdidas humanas incrementaron los niveles de estrés, ansiedad, depresión y, en algunos casos, suicidios.

Durante nuestras prácticas, el programa nos permitió brindar acompañamiento emocional a los familiares de personas afectadas por el COVID-19. Implementamos estrategias de escucha activa y observación para identificar signos de deterioro

mental y ofrecer el acompañamiento adecuado. La Promoción de la Salud no se limita únicamente a la prevención de enfermedades físicas, sino que también incluye la atención a la Salud Mental, entendiendo que esta es un componente fundamental del bienestar general. El contacto directo con las familias nos permitió comprender mejor las interrelaciones entre la salud física y emocional, y cómo estas dimensiones influyen mutuamente en el proceso de recuperación.

Además, la Promoción de la Salud durante la pandemia se convirtió en un proceso integral que incluyó la educación sobre medidas preventivas, como el uso correcto de mascarillas, el lavado de manos y el distanciamiento social. Estas acciones, combinadas con el acompañamiento psicológico, fueron esenciales para mitigar los efectos negativos de la pandemia en la población. A través de estas experiencias, se desarrolló una comprensión más profunda de la Promoción de la salud como un campo que requiere un enfoque multidimensional, donde se aborden tanto los aspectos físicos como los emocionales y sociales de los individuos y las comunidades.

## **ANÁLISIS DE LA RELACIÓN TEÓRICA CON LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES.**

El Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud (ASA-Salud) de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) se ha consolidado como un modelo de atención integral dirigido a enfrentar los retos asociados al proceso salud-enfermedad en la comunidad universitaria, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Iniciado en marzo de 2020 bajo el nombre "Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud en Casos de COVID-19 y sus Familias desde la UACM". Posteriormente, ASA-Salud nació con la intención de ofrecer apoyo inmediato y oportuno en un momento crítico para la salud pública, valiéndose de una plataforma digital que facilitaba el acceso de la comunidad a orientación y acompañamiento en temas de salud.

Este programa ha sido especialmente relevante en tiempos de pandemia, donde los recursos para la atención de la Salud Mental y el bienestar físico se tornaron prioritarios, enfrentando múltiples retos. Su diseño, sustentado en el enfoque salutogénico, busca no sólo aliviar las afecciones físicas y psicológicas, sino también fomentar la capacidad de resiliencia de los participantes y su habilidad para encontrar sentido y organización en medio del caos. Este enfoque ha sido impulsado y respaldado por el equipo interdisciplinario: Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología (CISCUCITEC), el cual está conformado por profesores, investigadores, y estudiantes de servicio social y prácticas profesionales de la UACM, brindando así una perspectiva colaborativa y multidisciplinaria.

Se Promueve la salud integral de la comunidad universitaria. A partir de un enfoque salutogénico, que se centra en los factores que generan y mantienen la salud, el programa busca fortalecer la capacidad de las personas para sobrellevar situaciones adversas, fomentando una respuesta proactiva ante el estrés y el caos. En este sentido, ASA-Salud no sólo aborda el tratamiento de enfermedades, sino también la Promoción de la Salud mediante intervenciones que refuercen la capacidad adaptativa de los individuos. Este programa se enfoca en generar una visión positiva y constructiva de la salud, donde la resiliencia y el sentido de coherencia juegan un papel fundamental.

Desde 2023, ASA-Salud ha ampliado su enfoque para abarcar temas de salud mental, nutrición, y prevención de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, y dislipidemias. Actualmente, el programa ofrece Acompañamiento psicológico para atender condiciones de salud mental como la depresión, ansiedad y el duelo. A través de recursos de autogestión y un enfoque centrado en la Promoción de la Salud y el autocuidado, ASA-Salud ha logrado orientar a los participantes hacia el mejoramiento de su bienestar físico y emocional, abarcando también los determinantes sociales de la salud y promoviendo acciones preventivas que buscan mitigar riesgos para la salud.

El Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud, utiliza diversas herramientas y metodologías que permiten un acercamiento accesible y práctico a la comunidad universitaria. Entre las herramientas más destacadas se encuentran talleres, seminarios, capacitaciones y diagnósticos a través de cuestionarios, que brindan un panorama detallado del estado de salud de los

participantes. Estos diagnósticos son clave para identificar necesidades específicas y diseñar intervenciones efectivas.

Adicionalmente, el programa cuenta con una estrategia de difusión amplia, utilizando infografías, videos, trípticos y otras herramientas digitales, como una aplicación móvil (APP), que facilita el acceso a información y apoyo desde cualquier lugar. La incorporación de una aplicación móvil permite que los participantes tengan a su disposición un recurso digital interactivo que facilita la autogestión y el seguimiento de su Salud Mental y física, asegurando que las intervenciones sean efectivas y accesibles.

La implementación de estos recursos ha demostrado ser efectiva para fomentar una cultura de salud y autocuidado entre los participantes, aumentando su acceso a la información y reforzando la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su bienestar. ASA-Salud promueve la salud en la comunidad universitaria mediante una combinación de herramientas digitales y actividades presenciales, logrando una cobertura integral en su propuesta de apoyo.

La pandemia de COVID-19 reveló la importancia de la Salud Mental como un componente integral de la salud general. ASA-Salud ha sido crucial para reconocer y abordar los efectos emocionales que dejó la crisis sanitaria, como el aislamiento, el duelo y la incertidumbre, los cuales han generado altos niveles de estrés y ansiedad en la comunidad universitaria. A través de la creación de espacios de escucha activa y acompañamiento psicológico, el programa ha promovido el

desarrollo de habilidades de afrontamiento que ayudan a los participantes a sobrellevar los desafíos emocionales de una situación de crisis.

El programa ofrece Acompañamiento psicológico especializado y recursos de autogestión diseñados para ayudar a las personas a manejar el estrés y el duelo de forma saludable. Además, las actividades grupales y talleres permiten a los participantes compartir sus experiencias y aprender estrategias de adaptación, lo que fortalece sus redes de apoyo y aumenta su bienestar emocional. Este enfoque en la Salud Mental no sólo contribuye al bienestar personal, sino que también refuerza el sentido de comunidad y pertenencia entre los estudiantes y el personal de la UACM.

La complejidad de los procesos de Salud, especialmente en el contexto de una pandemia, ha evidenciado la necesidad de enfoques holísticos y flexibles. ASA-Salud adopta una perspectiva que reconoce la salud como un sistema dinámico, influenciado por factores emocionales, sociales, y ambientales. En este sentido, el programa no sólo busca tratar la enfermedad, sino también fomentar la salud mediante intervenciones que potencien la capacidad de adaptación positiva de los individuos ante desafíos complejos.

El Proyecto ASA-Salud destaca que la salud no es un estado estático, sino un proceso en constante transformación que debe ser abordado de manera integral. La combinación de factores sociales, emocionales y ambientales requiere de un enfoque que no se limite a un solo aspecto de la salud, sino que busque atender múltiples dimensiones de la vida de los individuos. La perspectiva transdisciplinaria

de ASA-Salud es un reflejo de este entendimiento, al integrar profesionales de diversas áreas del conocimiento para ofrecer una respuesta comprensiva y eficaz a los desafíos que presenta el proceso salud-enfermedad.

De tal manera que el Proyecto ASA-Salud ha evolucionado y se ha consolidado como un Programa innovador que integra la Promoción de la Salud y la Salud Mental en un modelo adaptativo y transdisciplinario. Cada intervención representa una oportunidad de aprendizaje continuo para la comunidad universitaria, consolidando un enfoque integral que responde a las necesidades en tiempos de crisis. El programa no sólo busca mejorar el bienestar físico y emocional de los participantes, sino también dotarlos de herramientas y habilidades para enfrentar desafíos futuros en su salud y su vida cotidiana.

El impacto de ASA-Salud destaca la importancia de la Salud Mental y su promoción como un componente esencial de la salud general. El programa ha demostrado que la Promoción de la Salud debe evolucionar continuamente para responder a los desafíos cambiantes de nuestra sociedad. ASA-Salud es, en última instancia, un modelo que busca asegurar el bienestar integral de la comunidad universitaria, promoviendo una cultura de salud, autocuidado, y resiliencia que trascenderá en el tiempo y beneficiará a futuras generaciones.

## **BENEFICIOS LOGRADOS**

Los beneficios logrados durante las actividades realizadas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), han tenido un impacto significativo en la comunidad estudiantil y académica. En particular las acciones llevadas a cabo en el Plantel San Lorenzo han permitido beneficiar un estimado de 500 estudiantes a través de sesiones informativas en las aulas. Estas sesiones tenían el objetivo de presentar el programa de Promoción de la Salud y sus múltiples beneficios, enfocándose en temas relevantes como la prevención de enfermedades, la salud mental y el bienestar general. Gracias a la participación de los Promotores de la Salud y la colaboración con Casa Salud y los profesores, fue posible crear un espacio educativo que sensibilizó a la comunidad sobre la importancia de mantener hábitos saludables, además de cuidar su bienestar físico y mental.

Uno de los principales logros de estas actividades fue la organización de sesiones informativas en los salones de clase, donde se presentó el programa de Promoción de la Salud y se resaltaron sus beneficios. Estas sesiones no sólo sirvieron para difundir información relevante, sino que también fomentaron la interacción directa con los estudiantes, permitiendo un intercambio de ideas y la resolución de dudas en torno a temas de salud. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de conocer de manera más profunda aspectos como la prevención de enfermedades crónicas, la importancia de la salud mental, y el manejo del estrés, entre otros.

Además, se llevaron a cabo 190 entrevistas que proporcionaron un panorama detallado sobre las percepciones y necesidades de los estudiantes en relación con

los temas abordados. Estas entrevistas fueron clave para comprender mejor sobre su salud en general de la comunidad estudiantil, lo que permitió adaptar las estrategias de Promoción de la Salud a las realidades específicas de los jóvenes universitarios. El análisis de estas entrevistas ayudó a identificar áreas de mejora en cuanto a la atención de la Salud Mental y la prevención de problemas de salud, lo que refuerza la importancia de continuar con estas actividades para atender de manera integral a la comunidad.

Otro de los logros importantes fue la organización de tres mesas de difusión en el Plantel San Lorenzo, las cuales tuvieron una respuesta positiva por parte de la comunidad. Dos de estas mesas se enfocaron en el tema de la Salud Mental, como se muestra en los Anexos 1 y 6. Además, se incluyeron fotografías como evidencia de estas mesas de difusión, como se muestra en los anexos 02 y 07, abordando un tema de creciente relevancia en los últimos años para la evidencia de estas mesas de difusión un tema que ha cobrado gran relevancia en los últimos años, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. En estas mesas se abordaron temas como la ansiedad, la depresión, el manejo del estrés y la importancia de buscar apoyo profesional cuando sea necesario. La tercera mesa de difusión se centró en el análisis de los factores de respuesta institucional del Instituto de Educación Media Superior, Plantel Iztapalapa II (véase anexo 03), así como algunas fotografías que se tomaron como evidencia (ver anexo 05), brindando una visión más amplia sobre cómo las instituciones educativas pueden contribuir al bienestar de sus comunidades en situaciones de crisis.

Además de las mesas presenciales, se llevó a cabo una transmisión en vivo, lo que permitió alcanzar a un público más amplio y generar una mayor interacción. La comunidad estudiantil mostró un alto nivel de interés, participando activamente tanto en las mesas como en la transmisión. Este tipo de iniciativas no solo fomentan la participación de los estudiantes, sino que también fortalecen el sentido de pertenencia y el compromiso con su propia salud y bienestar. Las transmisiones en vivo resultaron ser una herramienta eficaz para llegar a aquellos que no pudieron asistir de manera presencial, ampliando el alcance del Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud permitiendo que la información llegará a más personas.

Cabe mencionar que aprendí a realizar infografías, una herramienta clave para transmitir información de manera clara y visual. Estas infografías fueron fundamentales para difundir las actividades realizadas durante las prácticas profesionales, ya que permiten proporcionar antecedentes y fomentar un mejor entendimiento sobre temas importantes para la prevención. Entre los temas abordados se encuentran: Beneficio de la Autogénesis anexo 8, estrategias para cuidar tu salud en casa después de COVID-19 anexo 9, Salud Mental anexo 10, e Hipertensión Arterial (ver anexo 11), estos materiales sirvieron para sensibilizar y promover el cuidado de la salud en diferentes áreas esenciales. Asimismo, se inició la creación de una aplicación para la prevención de la violencia, como se muestra en los anexos 12 y 13. Este proyecto no solo representa un avance en el uso de tecnologías para abordar problemáticas sociales, sino que también deja evidencia del comienzo de la implementación de esta herramienta.

Se realizó una visita al Plantel Cuauhtepc de la UACM, donde se atendió a una población estimada de 180 personas, incluyendo estudiantes, profesores y personal administrativo. Durante estas actividades, se llevaron a cabo 47 entrevistas para identificar los principales signos y síntomas de COVID persistente (Long COVID) en 2024. También se efectuó saloneo, lo que permitió recopilar información valiosa sobre las necesidades específicas de esta comunidad. Estas acciones no solo enriquecieron el análisis, sino que también representaron una experiencia significativa para los Promotores de la Salud, brindándoles la oportunidad de aplicar sus conocimientos adquiridos en un entorno real y dinámico.

Las entrevistas rápidas realizadas en el Plantel Cuauhtepc permitieron conocer más a fondo las preocupaciones y necesidades de los estudiantes en temas de su propia salud. La información recopilada será fundamental para diseñar futuras intervenciones y estrategias que se ajusten a las características de esta población. Las entrevistas también ayudaron a fortalecer la relación entre los Licenciados en Promoción de Salud y la comunidad universitaria, generando confianza y un ambiente propicio para el diálogo en torno a la salud y el bienestar.

Este tipo de actividades no sólo benefician a la comunidad estudiantil, sino que también fortalecen las competencias de los Licenciados en Promoción De la Salud, quienes adquieren habilidades prácticas que serán de gran utilidad en su futuro profesional. La interacción directa con los estudiantes y el personal docente les permite desarrollar habilidades de comunicación, escucha activa y resolución de problemas, elementos clave para su labor como Licenciados en Promoción de la Salud.

Dado el éxito de las actividades realizadas en la UACM, iniciando en el Plantel San Lorenzo Tezonco y Cuauhtépec, se espera que estas actividades continúen en el futuro, extendiéndose a otros planteles para seguir beneficiando a más estudiantes, así como el personal de intendencia, administrativos y personal académico. La meta es seguir promoviendo la Salud de manera integral, abarcando tanto los aspectos físicos como emocionales, y fomentando el autocuidado en la comunidad universitaria. Las mesas de difusión y las actividades educativas han demostrado ser herramientas eficaces para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la salud y el bienestar, y es fundamental que estas actividades sigan siendo parte de la oferta formativa en la universidad.

Se espera que las futuras intervenciones incluyan una mayor cantidad de mesas de difusión, con la participación de expertos en diferentes áreas de la salud, lo que permitirá un análisis más profundo de los temas abordados y una mejor comprensión de las necesidades de la comunidad. Además, se planea seguir utilizando las plataformas digitales para la transmisión en vivo de estas mesas, con el fin de llegar a un público más amplio y seguir fomentando la participación de los estudiantes en estos eventos.

Cabe mencionar que las actividades realizadas en la UACM, tanto en el Plantel San Lorenzo como en el Plantel Cuauhtépec, han generado un impacto positivo en la comunidad universitaria. A través de sesiones informativas, entrevistas, mesas de difusión y entrevistas rápidas, se ha logrado sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la Licenciatura en Promoción de la Salud y el autocuidado. Estas actividades han sido posibles gracias al esfuerzo conjunto de los Promotores de la

Salud, Casa Salud, y el apoyo invaluable de los profesores, quienes han jugado un papel crucial en la organización y difusión de estas iniciativas.

El enfoque integral de estas actividades ha permitido abordar temas de salud física y mental de manera equilibrada, destacando la importancia de la prevención, la educación y la intervención en situaciones de emergencia. La experiencia adquirida durante estas actividades ha sido enriquecedora tanto para los promotores como para la comunidad estudiantil.

## CONCLUSIONES

Durante mi participación en las actividades realizadas en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), he adquirido habilidades y conocimientos valiosos que han enriquecido mi formación profesional. Entre los aprendizajes más destacados, se encuentra el desarrollo de estrategias para la Promoción de la Salud, como la elaboración de infografías y la organización de mesas de difusión, que permitieron transmitir información clave sobre salud física y mental a la comunidad. Las entrevistas y las sesiones informativas no solo facilitaron un diálogo abierto sobre las necesidades y preocupaciones de la comunidad, sino que también fortalecieron mi capacidad para analizar.

La creación de proyectos innovadores, como una aplicación para prevenir la violencia, y la realización de transmisiones en vivo, marcaron un avance significativo en la integración de tecnología en la salud. Estas iniciativas no solo ampliaron el alcance de la información difundida, sino que también fomentaron un sentido de pertenencia y compromiso en la comunidad.

Los logros alcanzados reflejan el impacto de un enfoque integral en la salud, que abarca tanto aspectos físicos como emocionales. Estas experiencias no solo beneficiaron a la comunidad, sino que también me proporcionaron herramientas prácticas y habilidades esenciales para mi desarrollo como profesional en Promoción de la Salud. Estoy convencida de que estas actividades contribuyen significativamente al bienestar de la comunidad universitaria.

La pandemia de COVID-19 ha puesto de relieve la urgente necesidad de abordar los efectos adversos en la salud mental y física de la población, particularmente en México. El aumento significativo en los trastornos de Salud Mental ha evidenciado la falta de atención adecuada, dejando a muchas familias en duelo sin la oportunidad de despedirse de sus seres queridos.

Este modelo resalta la importancia de un enfoque interdisciplinario que integra campos como la Promoción de la Salud y la Psicología. Al combinar estas disciplinas, se logran estrategias más efectivas para abordar los retos de salud mental, no sólo en un contexto de crisis inmediata, sino también en la construcción de un sistema de atención sostenible a largo plazo. La Promoción de la Salud y el bienestar se convierten así en elementos fundamentales en un contexto que exige soluciones integrales y efectivas.

La formación de los estudiantes en la Licenciatura en Promoción de la Salud se establece como un aspecto crucial en este proceso. Las prácticas profesionales que realizan les permiten aplicar conocimientos teóricos en escenarios reales, contribuyendo significativamente a la mejora de la Salud Comunitaria. Las acciones implementadas reflejan un compromiso sólido con la Promoción de la Salud y destacan la necesidad de formar profesionales con un enfoque integral que los prepare para los retos contemporáneos en el ámbito de la salud.

El perfil de egreso y el plan de estudios de la Licenciatura en Promoción de la Salud son pilares fundamentales en la formación de profesionales capacitados. Este perfil no sólo guía las competencias y habilidades esperadas, sino que también garantiza

que los graduados estén equipados con un sólido fundamento teórico y práctico. Desde conocimientos biológicos hasta enfoques socioeconómicos, esta formación integral permite a los egresados analizar críticamente los problemas de salud en su contexto global.

Además, la licenciatura fomenta actitudes esenciales como la responsabilidad, el servicio y la colaboración interinstitucional, preparando a los egresados para integrarse eficazmente en equipos interdisciplinarios. Esta preparación es fundamental para enfrentar los problemas complejos que surgen en la atención de la Salud. Los Proyectos de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud demuestran la importancia de estas competencias, permitiendo a los pasantes participar activamente en el bienestar emocional y social de quienes han sido afectados por la pandemia.

El análisis del impacto de la pandemia revela un efecto profundo y multifacético en la salud física, mental y social de la población. Se ha evidenciado un aumento en trastornos como la depresión y la ansiedad, así como interrupciones en tratamientos médicos y el deterioro del tejido social. En este contexto, la sistematización de experiencias dentro del programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud de la UACM resulta fundamental para comprender cómo se han abordado las necesidades de las familias afectadas. Las preguntas de investigación y los objetivos definidos son esenciales para evaluar la eficacia de las capacitaciones y estrategias implementadas, promoviendo un conocimiento más profundo que fortalezca la resiliencia ante futuras crisis.

La integración de conceptos de Salud, como el Modelo Biopsicosocial, subraya la necesidad de adoptar un enfoque holístico que considere las diversas dimensiones que influyen en el bienestar. Este enfoque enfatiza la interconexión de factores Biológicos, Psicológicos y Sociales en la salud de individuos y comunidades. Las críticas a la definición de salud de la OMS ponen de manifiesto la necesidad de un análisis más profundo y contextualizado del concepto de Salud, ya que su enfoque universalista y ahistórico limita la comprensión y el abordaje de la Salud en diferentes contextos.

La Promoción de la Salud, tal como se señala en la Carta de Ottawa, emerge como una estrategia esencial para fomentar el bienestar integral. Este enfoque destaca la importancia de que las personas identifiquen sus propias necesidades y aspiraciones, abogando por la participación activa de las comunidades en la construcción de entornos saludables. En última instancia, la Promoción de la Salud debe ser considerada un proceso social y político que busca no sólo prevenir enfermedades, sino también transformar las condiciones que afectan la salud, promoviendo sociedades más equitativas y saludables.

La complejidad en el ámbito de la salud resalta la necesidad de un enfoque integral y multidimensional para comprender estos conceptos interrelacionados. La complejidad no debe ser vista como un obstáculo, sino como una oportunidad para analizar y reflexionar sobre la naturaleza y la sociedad, reconociendo que la Salud es un estado influenciado por múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales, económicos y ambientales.

Durante la pandemia, la Salud Mental ha cobrado una importancia crítica. La crisis no solo ha exacerbado trastornos preexistentes, sino que también ha revelado las deficiencias en el acceso a los servicios de Salud Mental. A pesar de que muchos países han intentado incluir la salud mental en sus planes de respuesta, persisten carencias significativas que deben abordarse. La perspectiva de la OMS sobre la Salud como un estado de bienestar integral invita a adoptar un enfoque más holístico que considere no sólo los aspectos físicos y Psicológicos, sino también los sociales, para abordar efectivamente la salud en su totalidad.

Finalmente, la comprensión de la complejidad en salud exige un compromiso por parte de las disciplinas para integrar sus enfoques y ofrecer soluciones más efectivas y equitativas. La complejidad se presenta como un enfoque transformador que, a través de la Epidemiología Crítica y la nueva Epidemiología Social, permite una comprensión más profunda de las epidemias, promoviendo una visión holística de la Salud y la Enfermedad.

En conjunto, estas perspectivas indican que, para abordar la Salud de manera efectiva en un mundo complejo e incierto, es crucial adoptar enfoques integradores que trascienden las fronteras disciplinares y promuevan la colaboración en la búsqueda de un conocimiento más amplio y significativo. La sistematización de experiencias, como se plantea en este trabajo, se destaca como un proceso crítico y reflexivo que va más allá de la simple organización de datos, permitiendo la construcción de conocimiento a partir de la práctica.

La implementación de aplicaciones móviles se resalta como un elemento fundamental para facilitar tareas cotidianas y mejorar el acceso a servicios específicos. Estas herramientas son indispensables en el contexto actual, donde se busca una atención más accesible y personalizada, especialmente en áreas críticas como la prevención de la violencia. A través del proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en la Salud, se evidencia cómo la implementación de aplicaciones puede impactar positivamente la Salud y el bienestar de la población, representando un paso hacia una atención más centrada en el individuo.

La sistematización de experiencias en el ámbito de la salud se presenta como un proceso esencial para comprender las complejidades inherentes a la atención sanitaria. A medida que se profundiza en la comprensión de la Salud como un fenómeno multidimensional, se vuelve evidente que las intervenciones deben ser igualmente complejas, adaptándose a las realidades específicas de cada comunidad. La implementación de enfoques interdisciplinarios y la inclusión de las voces de los participantes permitirán avanzar hacia un sistema de salud más equitativo y efectivo, capaz de responder a los desafíos presentes y futuros.

Las actividades realizadas en la UACM, específicamente en el plantel San Lorenzo, han logrado impactar a aproximadamente 8,000 estudiantes a través de sesiones informativas y entrevistas, ofreciendo un panorama más detallado sobre las percepciones y necesidades de los estudiantes en relación con la salud. La colaboración de los promotores de la salud, de Casa Salud y de los profesores fue fundamental para adquirir conocimiento en estos temas, evidenciando el compromiso hacia la Salud y el Bienestar de la Comunidad.

## **SUGERENCIAS**

Es necesario fortalecer la Atención a la Salud Mental. La pandemia de COVID-19 evidenció la necesidad urgente de un enfoque más integral en este aspecto. Resulta esencial continuar con el programa de atención, no solo centrándose en quienes ya presentan trastornos, sino también en la creación e implementación de estrategias preventivas que promuevan el bienestar emocional de estudiantes y sus familias.

Asimismo, se sugiere ampliar la cobertura del programa en otros planteles de la UACM. Esto permitiría alcanzar a un mayor número de personas, facilitando la difusión de información y proporcionando un apoyo más completo a la comunidad universitaria. Es importante realizar evaluaciones periódicas del programa. Estas evaluaciones, basadas en la retroalimentación de los estudiantes y en el análisis de los resultados de entrevistas, permitirían ajustar y mejorar las estrategias implementadas de acuerdo con las necesidades detectadas.

La capacitación continua del equipo de trabajo en Salud Mental es fundamental, especialmente mediante la colaboración entre Promoción de la Salud y Psicología para mejorar la prevención. Además, es crucial incluir temas emergentes relacionados con la pandemia. Esto permitirá que el equipo responda de manera más efectiva a las nuevas necesidades que puedan surgir.

Finalmente, es fundamental fortalecer el trabajo comunitario. La atención a la salud mental no sólo debe dirigirse al individuo, sino también a su entorno familiar y social. Desarrollar actividades comunitarias que fomenten la resiliencia y el apoyo mutuo

contribuiría significativamente a mejorar la calidad de vida de quienes fueron afectados por el COVID-19.

Estas recomendaciones se justifican en la necesidad de abordar de manera integral las secuelas que ha dejado la pandemia de COVID-19, que afectó tanto la salud física como mental. El aumento de trastornos como la depresión y la ansiedad en México refuerza la importancia de continuar promoviendo la salud mental, especialmente en los entornos educativos. Fortalecer y expandir el programa permitirá asegurar que más estudiantes y familias reciban el apoyo necesario para superar las dificultades emocionales causadas por esta crisis sanitaria.

## REFERENCIAS

- Alcántara, G. (2008, junio). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Arenas, L., Arillo-Santillan, E., Betanzos-Reyes, A. F., Jiménez-Aguilar, A., Márquez-Serrano, A., Rangel-Flores, H., Rodríguez-Bolaños, R., Rueda-Neria, C. M., & Villanueva-Borbolla, M. A. (2021). Promoción de la Salud. *Síntesis sobre Políticas de Salud*. [https://www.insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CISS\\_Promocion\\_Salud.pdf](https://www.insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CISS_Promocion_Salud.pdf)
- De La Guardia, M. A., & Ruvalcaba, J. C. (2020, enero). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of negative & no positive results*, 5(1), 81-90. DOI: 10.19230/jonnpr.3215. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
- Gobierno de México. (2021). *Informe COVID-19*. <https://www.gob.mx>
- Gobierno de México. (2023, 25 de junio). *COVID-19 México*. <https://datos.covid-19.conacyt.mx/>
- González, J. (2009, marzo). La Teoría de la Complejidad. *Dyna*, 76(157), 243-245. <https://www.redalyc.org/pdf/496/49611942024.pdf>

Henao, C. F., García, D. A., Aguirre, E. D., González, A., Bracho, R., Solorzano, J. G., & Arboleda, P. (2017, enero-junio). Multidisciplinariedad, interdisciplinariedad y transdisciplinariedad en la formación para la investigación en ingeniería. *Revista Lasallista de Investigación*, 14(1), 179-197. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69551301017.pdf>

Hernández, L. J., Ocampo, J., Ríos, D. S., & Calderón, C. (2017, mayo-junio). El modelo de la OMS como orientador en la salud pública a partir de los determinantes sociales. *Revista de Salud Pública*, 19(3). <https://www.scielosp.org/article/rsap/2017.v19n3/393-395/s>

Jara, O. (s.f.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. <https://perio.unlp.edu.ar/tif/wp-content/uploads/2021/04/Sistematizacion-Jara.pdf>

Jordana, Á. (2019, 18 de septiembre). *¿Qué es la salutogénesis?* WHI Institute. <https://whi-institute.com/que-es-salutogenesis/#%C2%BFqu%C3%A9-es-la-salutog%C3%A9nesis>

Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79. [Role of the Matching Familiar Figures Test-20 in the Analysis of Theoretical Validity of the Reflection-Impulsivity: A Study w \(unam.mx\)](#)

- Laurell, A. C. (1982, enero). La salud-enfermedad como proceso social. *Cuadernos Médico Sociales*, (19), 1-11.  
<https://buenosaires.gob.ar/areas/salud/dircap/mat/matbiblio/laurell.pdf>
- Laza, C., & Cárdenas, F. J. (2009, enero-marzo). Abordaje interdisciplinario de la salud y la enfermedad: Aportes a la enfermería. *Index Enferm*, 18(1), 1-8.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962009000100008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000100008)
- Libreros, L. (2012). El proceso salud-enfermedad y la transdisciplinariedad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 1-9.  
<https://www.redalyc.org/pdf/695/69551301017.pdf>
- Maldonado, C. E. (2018, julio-diciembre). Complejidad y Salud. Pensar de manera radical. *Hojas del bosque*, 4(8), 6-15.  
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/HEB/article/view/2994/2337>
- Milenium. (2024). *¿Qué es una app?* Informática Milenium.  
<https://www.informaticamilenium.com.mx/es/temas/que-es-unaapp.html>
- Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5), 542-547.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/cicr/v88n5/0009-7411-cir-88-5-542.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental: Conceptos, evidencia emergente, práctica*.  
[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 2 de marzo). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización Mundial de la Salud. (2023, 9 de agosto). *Enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19))

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Paoli, F. J. (2019, enero-diciembre). Multi, inter y transdisciplinariedad. *Problema. Anuario de Filosofía y Teoría del Derecho*. (13), 347-357. <https://www.scielo.org.mx/pdf/paftd/n13/2007-4387-paftd-13-347.pdf>

Ramis, M. (2007, octubre-diciembre). Complejidad y salud en el siglo XXI. *Revista Cubana Salud Pública*, 33(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662007000400011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000400011)

Red Académica. (2021). *Aplicaciones móviles: Una introducción*. [https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2021-11/app\\_moviles.pdf](https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2021-11/app_moviles.pdf)

Rodríguez, M., Couto, M. D., & Díaz, N. (2016). Modelo salutogénico: enfoque positivo de la salud. Una revisión de la literatura. *Acta Odontológica*, 53(3), 1-8. <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/3/art-19/>

Secretaría de Salud. (2020). *Concepto de salud*. <https://www.gob.mx/salud>.

Secretaría de Salud. (2024). *Programas de Acción Específicos 2020 2024*. <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especificao>

Shamim, R., Nayak, R., Satpathy, A., Mohanty, R., & Pattnaik, N. (2022, julio-agosto). Salud mental: relevancia del problema, estrategias y retos que afrontar en el IMSS. *Journal Indian Society Periodontology*, 26(4), 390–396. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9362804/>

Tamayo, M. (s.f.). *La interdisciplinariedad*. Publicación ICESI. [https://www.academia.edu/115754711/La\\_Interdisciplinariedad\\_Tamayo\\_Mario\\_Publicacion\\_ICESI\\_serie\\_Cartillas\\_para\\_el\\_Docente](https://www.academia.edu/115754711/La_Interdisciplinariedad_Tamayo_Mario_Publicacion_ICESI_serie_Cartillas_para_el_Docente)

Universidad Autónoma de la Ciudad de México (2023). *Proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud (Prácticas Profesionales)*. UACM/PP/8883/INT (Interno). <https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/13456>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México (2024, junio). *Manual de Titulación. Licenciatura en Promoción de la Salud*. <https://uacm.edu.mx/Portals/20/Titulacion/FORMATOS/Licenciaturas/MANUALES/PS.pdf>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2006, septiembre). *Licenciatura en Promoción de la Salud. Programa Académico.*  
[https://www.uacm.edu.mx/Portals/0/OfertaAcademica/CCyH/Planes/promocion\\_salud.pdf](https://www.uacm.edu.mx/Portals/0/OfertaAcademica/CCyH/Planes/promocion_salud.pdf)

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2014a, 09 de abril). *Reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (Modificado mediante acuerdo UACM/CU-3/EX-05/26/14).*  
<https://www.uacm.edu.mx/portals/default/skins/Social/normatividad/Reglamento%20SSyPP.pdf>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2014b, 24 de julio). *Reglamento de Titulación. Tercer Consejo Universitario.*  
<https://uacm.edu.mx/Portals/20/Titulacion/RTitulacion.pdf>



## Anexo 2

### Figura 2

*Conferencia: "¡No puedo más! El dolor que la pérdida me dejó".*



*Nota:* Fotografía tomada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

### Anexo 3

**Figura 3**

*Análisis de los factores de la respuesta institucional del Instituto de Educación Media Superior Plantel Iztapalapa II Benito Juárez de la Ciudad de México, que influyen en la percepción del riesgo ante la pandemia por COVID-19 en los tres sectores de la comunidad.*



*Nota:* Cartel elaborado por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernández Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 4

### Figura 4

#### Reconocimiento



*Nota:* Reconocimiento elaborado por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 5

### Figura 5

*Análisis de los factores de la respuesta institucional del Instituto de Educación Media Superior Plantel Iztapalapa II Benito Juárez de la Ciudad de México, que influyen en la percepción del riesgo ante la pandemia por COVID-19 en los tres sectores de la comunidad.*



*Nota:* Fotografía tomada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 6

**Figura 6**

*Inteligencia emocional*



*Nota:* Fotografía tomada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 7

### Figura 7

*Inteligencia emocional*



*Nota:* Fotografía tomada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 8

Figura 8

*Beneficio de la Autogénesis*

**Beneficios de la Salutogénesis**

Salutogénesis es un enfoque que se centra en identificar y potenciar los factores que promueven la salud y el bienestar, en lugar de enfocarse en las causas de la enfermedad

UACM  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
www.uacm.edu.mx

**Beneficios de la Salutogénesis**

- 01.** Mejora el bienestar general  
Fortalece la resiliencia  
Promueve una perspectiva positiva
- 02.** Fomentar el apoyo social  
Desarrollar habilidades de afrontamiento  
Mantener un estilo de vida saludable
- 03.** Crear y mantener relaciones significativas.  
Establecer y alcanzar metas personales.  
Participar en actividades comunitarias.
- 04.** Fomenta el Apoyo Social  
Conecta regularmente con amigos y familiares.  
Participa en comunidades o grupos con intereses comunes
- 05.** Practica la Atención Plena y la Meditación  
Dedica unos minutos cada día a la meditación.  
Practica técnicas de respiración
- 06.** Desarrolla Habilidades de Afrontamiento  
Aprende y utiliza estrategias para manejar el estrés  
Enfócate en soluciones y en el desarrollo de una mentalidad resiliente

Más información:  
Véase en Atención, Seguimiento y Acompañamiento Salud desde la UACM  
Ubicación: UACM-Plaza San Lorenzo Tenochtitlan, Edificio D-044 y/o  
atencion@uacm.edu.mx  
atencion@uacm.com.mx

Edulvia Hernández Peralta

*Nota:* Infografía elaborado por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 9

**Figura 9**

*Estrategias para cuidar tu salud en casa después de COVID -19*



*Nota:* Infografía elaborada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 10

Figura 10

Salud Mental

**UACM**  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
NADA HUMANO ME ES AJENO

Centro de Atención y Acompañamiento a la Salud

**Programa de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud**

- Priorizar descanso
- Practicar la resiliencia
- Alimentación equilibrada
- Conectate socialmente
- Educa e informa
- Cuida tu bienestar emocional

**Cuidar tu mente es igual de esencial que cuidar tu cuerpo**

Más información:  
Visítanos en: [Atención, Seguimiento y Acompañamiento Salud desde la UACM](#)  
Ubicación: UACM-Plantel San Lorenzo Texonco, Edificio E-146 4/4  
[orientacion.covid@uacm.edu.mx](mailto:orientacion.covid@uacm.edu.mx)  
[Atención UACM \(ciscucitec.org.mx\)](http://atencion.uacm.ciscucitec.org.mx)

Elaboro: pasante.lic ps. Eodulia Hernández Peralta

*Nota:* Infografía elaborada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernández Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 11

Figura 11

*Hipertensión arterial*



**PROGRAMA DE ATENCIÓN SEGUIMIENTO, Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD**

**Hipertensión Arterial:**  
Presión arterial alta sostenida que puede llevar a problemas de salud graves como enfermedades cardíacas.

**Factores de Riesgo**

- Edad avanzada
- Historia familiar
- Dieta alta en sodio
- Falta de actividad física

**Prevención y Control**

- Reduce el consumo de sodio
- Limita el alcohol
- Mantén un peso saludable
- Realiza actividad física regularmente

**Síntomas**

- Dolores de cabeza frecuentes
- Mareos
- Visión borrosa

**Impacto en la Vida Diaria**

- Necesidad de monitoreo constante
- Ajustes en el estilo de vida
- Importancia del apoyo médico y social

Más información:  
Visítanos en: Atención Seguimiento y Acompañamiento Salud desde la UACM  
Ubicación: UACM-Plantel San Lorenzo Tezonco, Edificio E-146 4/4  
[orientacion.covid@uacm.edu.mx](mailto:orientacion.covid@uacm.edu.mx)  
Atención UACM+1 (Clicar en el enlace)

 **UACM**  
Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
NADA HUMANO ME ES AJENO

Elaboro: pasante.lic ps. Eodulia Hernandez Peralta

*Nota:* Infografía elaborada por la pasante de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 12

Figura 12

Apunte para la APP en Prevención de la violencia

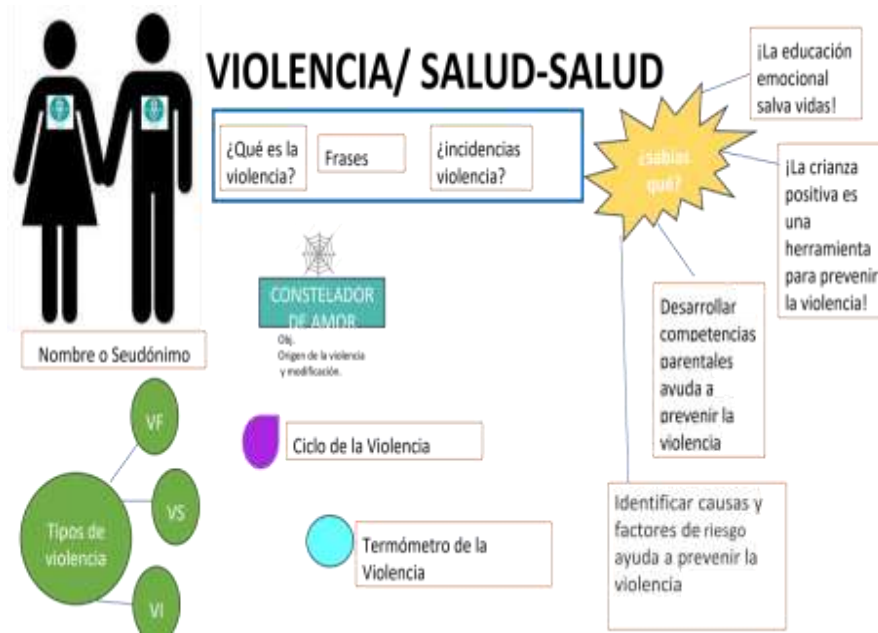


*Nota:* Presentación elaborada por las pasantes de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta y Nayeli Alonso Serralde. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 13

Figura 13

Esquematación para la APP en Prevención de la violencia



*Nota:* Presentación elaborada por las pasantes de Lic. En Promoción de la Salud Eodulia Hernandez Peralta y Nayeli Alonso Serralde. Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

## Anexo 14

### Carta de Consentimiento Informado y Cuestionario

**Consentimiento informado**

Estimados miembros de la comunidad de la UACM, el "Proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud", es un proyecto interdisciplinario que tiene el propósito de brindar servicio de manera presencial y a través de llamadas telefónicas o video llamadas a la comunidad universitaria. Para poder brindar este servicio se recopila información que es utilizada para el análisis y la toma de decisiones en el proceso de atención. Atendiendo a la Ley de Protección de Datos Personales, la información de toda la información que nos proporcione quedará bajo resguardo y no se utilizará para otros fines distintos a los alcances del proyecto. Toda la información que proporcione y se genere durante la prestación del servicio podrá ser consultada solo por la persona que brindó estos mismos datos.

Los datos recabados se utilizan para poder analizar, evaluar y realizar un diagnóstico de salud colectiva que refleje la situación sobre la afectación de problemáticas de salud en la comunidad atendida, para poder realizar recomendaciones y, en su caso, llevar a cabo acciones pertinentes para mejorar la respuesta ante la enfermedad.

Si está de acuerdo con el tratamiento de los datos que se recaban a partir de la prestación del servicio, por favor le solicitamos que en este momento coloque la fecha, su nombre y firma en los espacios siguientes.

Nombre Completo: \_\_\_\_\_

Fecha (día/mes/año): \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



#### Identificando al COVID Persistente 2024

Principales signos y síntomas de la enfermedad COVID por aparatos y sistemas:

##### Datos Generales

Nombre: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_

Colonia: \_\_\_\_\_ Delegación: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_

Cómodo: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Solicitante de apoyo

Abrir un espacio para "algo más"

##### Generales

COVID: \_\_\_\_\_ Fecha de la enfermedad: \_\_\_\_\_

Días de enfermedad

Cansancio que afecta la disposición Escalofríos

Pera realizar tareas diarias (fatiga) Sensación de calor extremo (sofoconación)

Malestar general Fatiga al hablar

Aumento o disminución de la temperatura

durante el día o en días alternos (Difteria)

Fumar por: \_\_\_\_\_

Fumador: Años: \_\_\_\_\_ Cerrado: \_\_\_\_\_

Exfumador: Años: \_\_\_\_\_

No fumador: \_\_\_\_\_

**Nota:** Elaborado por los profesores coordinadores del proyecto ASA-Salud

# Anexo 15

## Cuestionario

**Patencia del apertir**  **Disminución en la cantidad del consumo de los alimentos**  
**Afloraciones intermitentes del acné general** (1 día con etapas al estado general y recuperación al día siguiente).

**Acacia**

**Dificultad para pensar y concentrarse**  **Se olvida de nombres de cosas o personas**  
**Alargado en períodos más breves**

**Dolor de cabeza**  **Afirmación de a hurgarse en nariz o ojos**

**Cardiorrespiratorio**

**Invasión de fobia de año**  **Falpitaciones**

**Sensación de dolor, presión o ardor**  **Prurito anormal alto**  
**En el pecho.**

**Hinchazón de manos, pies o labios**  **Vértigo (en oídos, piernas o pies)**

**Lumbar/lumbares**

**Dolor de espalda o cuello**  **Dolor de muñecas**

**Rigidez de cuello**  **Dolor de articulaciones**

**Debilidad muscular**

**Ocurrencia de psicosis**

**Disminución del aliento**  **Sensibilidad ante el ruido (sensación de**  
**Congestión nasal**  **presión muy fuerte los oídos)**

**Dermatológico**

**Resaca de la piel**  **Fricción, comezón en palmas de manos y pies**

**Herpes labial**  **Caída de cabello**

**SISTEMAS**

**o cataratas**  **Reflejo**  **Glaucoma**

3	Depresión/tristeza profunda sin aparente causa directa, ganas de llorar sin motivo, alteraciones del sueño (durmiendo mucho o escasamente, trastornos alimenticios (falta de apetito o comer compulsivamente), pérdida o alteración del deseo sexual, abandono de actividades preferidas.)
4	Ataques de pánico (breves descontrolados, falta de aire, palpitaciones, sensación incontrolable del corazón, dolor en el pecho, entumecimiento de brazos, manos o piernas, etc.)
5	Falta de concentración (dificultad para comprender las lecturas o el estudio, dificultad para mantener la atención en actividades escolares)
6	Fallas de memoria (dificultad para recordar cosas en el aula/piso, donde se dejaron las cosas)
7	Quiso. Haber sufrido en los últimos 2 años algún tipo de parálisis/inerte de familiares/amigos, pérdida de salud, obituario/matrimonio/trabajo, escuela, relación de pareja) y que sean generen dolor o molestias en la vida cotidiana
8	Relaciones interpersonales (haber alejado o no ha vuelto dependiente de algunas personas de su entorno familiar, social, laboral o escolar generando conflictos)

**Final**

19 ¿Tiene alguna otra situación o problema que quiera expresar?

34 Gracias por asistir, pase a la carga N°3.

En caso de agotar sus Asesorías

Medicina General \_\_\_\_\_

diU/mes/año

Rehabilitación pulmonar \_\_\_\_\_

diU/mes/año

Recordatorio:

1º El sistema SERV-MEDIC. TRIM

2º Inscribirse al PASA (CÓDIGO 251424)

#### Componente de alimentación y nutrición

Se presentan las siguientes preguntas en el marco de detectar posibles que dependan de orientaciones alimentarias y nutricionales.

Las preguntas que se presentan están orientadas por resultados de riesgo (para general de un tipo estudio de nutrición. No puntuación a las personas que comen entre 16 y 21 puntos, se les invita a tomar una consulta de orientación nutricional.

¿Cuántas veces a la semana consume frutas y verduras?

1. 0 a 7 días (0 puntos)
2. 7 a 9 días (1 punto)
3. 10 a 12 días (2 puntos)
4. 13 o más días (3 puntos)

¿Cuántas veces a la semana consume legumbres, papas o otros productos féculas de origen vegetal en forma de almidón?

1. 0 a 7 días (0 puntos)
2. 8 a 9 días (1 punto)
3. 10 a 12 días (2 puntos)
4. 13 o más días (3 puntos)

¿Toma café/ té más de 3 veces por semana?

1. No (0 puntos)
2. Sí (1 punto)

¿Cuántas veces a la semana consume bebidas, helados o refrescos?

1. 0 a 7 días (0 puntos)
2. 8 a 9 días (1 punto)
3. 10 a 12 días (2 puntos)
4. 13 o más días (3 puntos)

¿En el último mes se ha sentido cansado(a) o con falta de energía?

1. Sí (2 puntos)
2. No (0 puntos)

¿Cuántas veces duerme al día?

1. Menos de 6 horas (0 puntos)
2. 6 a 8 horas (2 puntos)
3. Más de 8 horas (2 puntos)

¿Cuánto tiempo a la semana dedica a realizar ejercicio?

1. 30 minutos (2 puntos)
2. 60 minutos (2 puntos)
3. 150 minutos o más (0 puntos)

Nota: Elaborado por el Equipo Coordinador del Proyecto ASA-Salud