

Investigaciones y Experiencias

Efectos de la comunicación en la salud mental de la ciudadanía

Effects of communication on the mental health of citizens

Laura Beatriz Álvarez Fernández¹

¹<https://orcid.org/0000-0001-7060-3139>; comunicaciones.laurita@gmail.com Universidad Nacional de Trujillo (Perú);

Doi: [10.21071/edmetic.v11i1.13047](https://doi.org/10.21071/edmetic.v11i1.13047)

Recibido: 12/11/2020 Aceptado: 13/03/2022 Publicado: 11/04/2022

Citación:

Álvarez Fernández, L. (2022). Efectos de la comunicación en la salud mental de la ciudadanía. *EDMETIC, Revista de Educación Mediática y TIC*, 11(1), art.9. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v11i1.13047>

Autor de Correspondencia: comunicaciones.laurita@gmail.com

Resumen: En el presente artículo realiza una revisión de más de 50 artículos en donde se logró sintetizar los resultados de diversos estudios centrados en la comunicación y el bienestar de la salud mental aplicado de manera directa al ser humano. Llegándose a observar que las aplicaciones de las comunicaciones en la sociedad actual juegan un papel muy importante porque en todas las acciones que ejecuta de manera directa o indirecta el ser humano llega a comunicar transmitiendo un mensaje persuasivo para nuestros receptores. No obstante, el poder lograr el bienestar de la salud mental esta íntegramente relacionado con las comunicaciones, el cerebro que es un receptor continuo de información es quien genera estos estados emocionales dependiendo de que la comunicación sea oportuna y veraz. Mediante la presente investigación podremos demostrar que las comunicaciones son un ámbito muy importante para mejorar la salud mental de los ciudadanos, por ello, las entidades públicas y privadas comunican con el objetivo de poder no sólo informar sino generar bienestar en su público objetivo, mejorando de esta forma la calidad de vida de los ciudadanos. De tal manera, cabe indicar que la investigación está

¹ Universidad Nacional de Trujillo, Perú; comunicaciones.laurita@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-7060-3139>

orientada a mejorar el desarrollo social e integral de los pobladores logrando alcanzar en ellos desarrollos emocionales mediante el uso adecuado de las comunicaciones.

Palabras clave: comunicación; salud mental.

Abstract: In this article, he makes a review of more than 50 articles where it was possible to synthesize the results of various studies focused on communication and the well-being of mental health applied directly to the human being. Coming to observe that the applications of communications in today's society play a very important role because in all actions carried out directly or indirectly, human beings communicate by transmitting a persuasive message for our recipients. However, being able to achieve the well-being of mental health is entirely related to communications, the brain, which is a continuous receiver of information, is the one who generates these emotional states depending on whether the communication is timely and truthful. Through this research we will be able to demonstrate that communications are a very important area to improve the mental health of citizens, therefore, public and private entities communicate with the aim of being able not only to inform but to generate well-being in their target audience, improving in this way the quality of life of citizens. In this way, it should be noted that the research is aimed at improving the social and integral development of the inhabitants, achieving emotional development in them through the appropriate use of communications

Key words: communication; mental health.

Introducción

Los estudios aplicados en el siglo XX con tendencia a la actualidad dirigidos por los expertos Peking University Sixth Hospital nos señalan que para regular nuestro bienestar mental y emocional tenemos que ejercer influencia sobre nuestros pensamientos, deseos, sentimientos y estado de ánimo; es importante tomar decisiones que nos conlleve a obtener un estado mental equilibrado para alcanzar nuestros objetivos en muchos de los casos esta estabilidad se logra estando bien informados y ahí es cuando las comunicaciones juegan un papel importante en la estabilidad emocional y mejoramiento de la salud mental del ciudadano. Este estudio también nos señala sobre la importancia de prevenir la ansiedad, culpabilidad, desánimo, colera, importancia, sentimientos de inferioridad y diversas dolencias de naturaleza psíquica.

Este estudio nos conllevará a reconocer e identificar la importancia de la ejecución de las comunicaciones en la salud mental de nuestros ciudadanos no solo se visualiza desde un ciudadano común sino también de diversos profesionales sobre todo en este tiempo de

pandemia se percibe de manera más ejemplar en los profesionales de la salud que para poder combatir la COVID-19, bajo presión, han tenido que aplicar las comunicaciones de manera direccional y bidireccional para informarse y concientizar a la población sobre las medidas preventivas para poder salvar las vida de los diversos pacientes – portadores de este virus.

Cabe indicar que las comunicaciones están inmersas en cada etapa de nuestra vida, en cada acción que ejecutamos y la estabilidad de una salud mental equilibrada también juega un papel importante en el bienestar y desarrollo del ciudadano y de la sociedad en general.

El presente artículo intenta responder a este desafío a través de la revisión sistemática de publicaciones en revistas indexadas en la base Scielo, Scopus, Doaj y Redalyc sobre las terminologías de salud mental y comunicaciones a lo largo de diversas investigaciones aplicadas en la actualidad.

En la revisión sistema presente, se analizaron y sintetizaron las evidencias encontradas en investigaciones en torno al bienestar de la salud mental y en la aplicación y desarrollo de las comunicaciones.

Método

Para el análisis de la presente investigación se ha tomado a bien evaluar más de 50 artículos, en dicha búsqueda de investigación se tomó en cuenta los años de 2017 a 2020, teniendo en cuenta los contenidos de los siguientes ámbitos: año de publicación metodología, autores, país donde tuvo un espacio el estudio, resumen de los objetivos y descripción de los participantes

Proceso de selección

Los artículos se seleccionaron de la base de datos de las plataformas virtuales de SCIELO, SCOPUS, DOAJ Y REDALYC; utilizando las siguientes palabras claves bienestar de la salud mental y comunicaciones (español e inglés). Se escogieron estos descriptores dada la naturaleza de amplia dimensión del concepto. En este estudio, se tuvo En cuenta lo siguientes criterios entre los años 2017 y 2020, cuyo tópico fuese la aplicación de las comunicaciones en la salud mental de la ciudadanía.

Para registrar la información de los artículos se utilizó el proceso que permitió organizar la información de cada artículo. El proceso obtuvo contenido de los siguientes ámbitos: año de publicación metodología, autores, país donde tuvo un espacio el estudio, resumen de los objetivos y descripción de los participantes.

Proceso de Revisión

Existieron diversos autores que analizaron y sintetizaron con amplia investigación las variables de este estudio.

Los contenidos de los artículos referente al año de publicación, el país de referencia y los participantes se organizaron en una tabla, en donde la versión final fue sintetizada por e investigador (tabla 1)

Tabla 1. Revisión sistemática. Fuente: Elaboración propia.

Fuente	Diseño Metodológico	País	Muestra	Breve resumen
Melgosa, J. et al., 2017.	Revisión	Perú	-	Se abordó que la salud mental se consigue por medio de una decisión individual en la que se decide ser feliz.
Jeff, V. et al., 2020.	Revisión Narrativa	Perú	40	Se evaluó que las profesionales mujeres que trabajaban directamente con los pacientes COVID-19 fueron diagnosticadas con problemas de ineficiente equilibrio de la salud mental
Sarabia, S. et al., 2020	Descriptivo - correlacional (yo)	Perú	-	Se ha concluido que la muestra excesiva a los medios de comunicación puede brindar efectos negativos en la salud mental del ser humano.
Sarmiento, M. et al., 2017	Descriptivo	Colombia	-	Se busca mejorar las habilidades de los ciudadanos para lograr un bienestar individual.
Moreta, R., & López, C., & Gordón, J., & Ortíz, W. & Gaibor, I. 2018	Descriptivo - Cualitativo	Ecuador	982	Se abordó el análisis de la salud mental desde a revisión del concepto bienestar.
Cordoví, V., Pardo, M. & Rodríguez, M. & López, E., 2019.	Descriptivo - Longitudinal.	Cuba	-	Se concluyó que las tecnologías de la información y las comunicaciones han generado un inesperado y rápido cambios en los diversos espacios de la vida.
Perez, M., & Piccoli, M., & Luciano, C. & Rizzi, S.	Descriptivo	Argentina	-	Se implementó un sistema de comunicaciones eficiente y comprensivo a las fallas para resolver problemas en tiempo real.
Hidalgo, I., & Hidalgo, B., & Hernández, S., & Hidalgo, D., & Latorre, N., 2020	Descriptivo	Ecuador	60	Se señaló que los estudiantes deben de desarrollar destrezas en el uso de las comunicaciones.
Velásquez, J. et al., 2019	Revisión	Nicaragua	-	Se concluyó que las comunicaciones componen un conjunto de oportunidades para el progreso de la comunicación humana e intercultural.
Agnelli, A. et al., 2020	Descriptivo	Ecuador	-	Se concluyó que el proceso educativo debe de avanzar de manera paralela con los cambios de las comunicaciones.
Minaya, C., & Muñoz, H., & Barreiro, B., 2017	Descriptivo	Ecuador	-	Se concluyó en la importancia de utilizar las comunicaciones para aplicar formación continua.
Tricoci, G. et al., 2018	Descriptivo	Argentina	-	Se plantea aplicar las comunicaciones a nivel de toma de decisiones en el nivel gubernamental.
Tabarquino, R., 2019	Cualitativo - Cuantitativo	Colombia	-	Se identificó los cambios de los lineamientos de ordenación del Servicio Público de comunicaciones

				en Colombia.
Bonilla, M. & García, R., & Pérez, M., 2018.	Revisión	Perú	-	Se concluye que la educomunicación se presenta como un desafío en mejora de las habilidades y prácticas necesarias en la comunidad de la información y el conocimiento.

Se encontraron más de 50 artículos que concluían en diversos logros de investigaciones referente a las variables de estudio según las plataformas virtuales de SCIELO, SCOPUS, DOAJ Y REDALYC.

Estas investigaciones se han encontrado en los últimos 3 años (2017-2020). Según el diseño, 10 de los estudios analizados en el presente trabajo fueron identificados como descriptivos; cuatro de revisión; y un cualitativo – cuantitativo. La mayoría de artículos encontrados utilizaron como población al ciudadano mismo desde sus diversas plataformas de acciones como profesionales.

Los contenidos de los resultados derivados de la revisión se describen a continuación según los ítems que serán detallados a continuación.

¿De qué hablamos cuando hablamos de la salud mental?

Gonzalo (2018) en su artículo nos señala que la salud mental se entiende como un campo disciplinario de límites difusos, pero también como una situación o estado, cuya entidad es rápidamente instrumentalizable.

Se utiliza la noción de salud mental para señalar el estado o condición de un ciudadano, esto surgió desde el fin de la segunda guerra mundial y hasta el día de hoy, en donde la salud mental a viene obteniendo un protagonismo predominante tanto a nivel académico, político, social.

Se conoce que desde 1948, la Organización Mundial de la Salud cuenta con una sección de salud mental para beneficio del ciudadano de a pie y en donde las grandes potencias mundiales pueden reconocer el beneficio de esta terminología en el progreso y desarrollo de sus comunas.

No es exagerado decir que actualmente vivimos en un verdadero boom de salud mental, aunque no siempre el poblador sepa de que está hablando.

Visualización a futuro la salud mental como una esperanza de vida.

Según el psicólogo Melgosa, (2017) se debe de visualizar a la salud mental como en mira al futuro con gran esperanza de vida; así como Dante logró describir que el infierno en su Divina Comedia como un espacio sin esperanza, por ello, este autor nos señala que como cultivamos y educamos nuestra salud mental es como nos sentiremos y como viviremos; siendo un factor muy importante el no dejar de perder la esperanza de vivir.

Un claro ejemplo como lo relata el autor son los deportistas que en muchos partidos creen que no pueden lograr la victoria, así como los escolares que creen que no culminarán el año

escolar acaban suspendiendo sus asignaturas y los enfermos que pierden la esperanza de vivir y se dejan llevar por la muerte; en todos estos casos se refleja que el sufrimiento humano se debe a la flaqueza de mirar el futuro con esperanza logrando llegar a la desesperación e incertidumbre, ello juega de manera negativa hacia su progreso y desarrollo.

Las comunicaciones y el impacto en la salud mental en la ciudadanía en tiempos de pandemia.

Huarcaya (2020) señala que mediante sus diversas investigaciones se han reportado 414179 casos de personas infectadas de la COVID-19 debido a esta pandemia no solo resultado afectado el poblador de a pie sino los profesionales de la salud quienes de manera continua vinieron atendiendo a los pacientes sufriendo diversos problemas como ansiedad, depresión y estrés.

Siendo estos tres indicadores ejes predominantes a evaluar para detectar profesionales de la salud con problemas mentales, por ello, se tomó a bien el poder investigar cual fue la causa de este problema en donde más del 30% indicaron el confinamiento, 10% el no poder ver a sus familiares, y el 60% la desinformación y la falsa información.

Por ello, en su artículo de investigación titulado "Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19", consideró realizar una revisión narrativa sobre los efectos de este virus en la ciudadanía en general, donde los diagnósticos aplicados reportaron que los pacientes con mayor afectación eran las mujeres profesionales de salud o aquellos que trabajan de forma directa con los casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

Huarcaya, concluyó esta investigación señalando que para reducir la difusión de la enfermedad se debe de tener mucho cuidado al diagnóstico en el tratamiento del problema de la salud mental logrando informar de manera adecuada al ciudadano, no tratando de asustarlo con noticias falsas o deformando los contenidos, de igual manera la información debe de llegar de manera adecuada a como el ciudadano lo necesite y no como el gobierno quiera ejecutarlo porque con esa información objetiva y veraz podremos abordar adecuadamente este virus y empoderar al Perú en la prevención y erradicación de la COVID-19.

La comunicación en la salud mental

Dios & Jiménez (2019) analizaron que las habilidades comunicativas en relación del profesional de la salud y los pacientes se involucran en el logro de las mejoras de la salud física, mental, funcional y subjetiva de los pacientes. En la investigación se indica 3 aspectos articulados a la comunicación; como es el interactivo, perceptivo y comunicativo; así como las 3 funciones, como lo es afectivo – valorativo, reguladora e informativa; de igual manera se comenta entre ámbitos de interés, los articulados con las barreras comunicativas, la comunicación satisfactoria y efectiva entre pacientes – familiares y personal de salud.

El ciudadano se define por su posición de sociabilidad y ello hace que pueda vincular sus ideas – sentimientos y de ámbito sus obras – destrezas. Siendo así la comunicación es un requisito indispensable para la existencia del ser humano y sobre todo el progreso social.

Jiménez nos plantea que la comunicación refleja la necesidad objetiva de asociación y cooperación mutua entre personas lo cual mejora la salud mental de ser humano porque el trabajo en equipo ayuda a fortalecer diversos lazos emocionales entre los ciudadanos.

Psicológicamente, las barreras comunicativas en la salud mental se originan como consecuencia de los rasgos psicológicos de los que se comunican como puede ser el carácter, interés, temperamento, dominio de las habilidades comunicativas.

Comunicación en salud desde la perspectiva ética

Como nos lo señala Dios & Jiménez (2019) en la práctica médica la comunicación juega un papel importante no solo como fuente inagotable como fuente de información sino como modulación de la conducta, personalidad, valores de trabajo individual - colectivo, explicación de fenómenos, discusión de lo desconocido, vigencia de leyes y normas entre otras especialidades médicas, como podemos detallar la comunicación se encuentra en todos lados y sobre todo en la salud que es un campo muy importante para la calidad de vida del poblador.

¿Qué comunicar en salud? ¿Qué comunicar en las diferentes modalidades de atención médica? ¿En qué contexto se desarrolla la comunicación? ¿Comunicar a quién? ¿Para qué? ¿Necesidad de la comunicación? ¿Cómo comunicar? Estas son algunas de las consultas que investigadores sometes a análisis sistemático dado los diversos conflictos cotidianos referente a la salud mental, lo real es que cada ámbito se integra el proceso de comunicación como un todo con el objetivo de mantener informados a los ciudadanos sobre los diversos acontecimientos, pero de forma veraz que no altere el pensamiento y la salud del poblador.

Es importante indicar que el paciente en mejoras de su salud mental elija el sistema comunicativo con el cual desea expresar sus emociones y sentimientos con los demás como lo es con la familia, doctores y personas externas a su mejoramiento evitando obtener una comunicación inadecuada, mal regulada o irrespetuosa.

Comunicación entre profesionales de la salud mental

Se conoce que entre los profesionales de la salud mental se planifican barreras de ordenación psicológica, porque cuando un nuevo profesional se incorporará estamos hablando de la comunicación inicial (etapa de reconocimiento) lo contrario sucede con el trabajador con mayor experiencia y con mayor tiempo de servicio; la conducta suele tener procesos comunicativos con variados objetivos porque logra imponer jerarquía y profesionalismo perseverando su lugar y autoridad en el colectivo.

Resultados

Esta investigación analizó la literatura disponible en la base de las plataformas virtuales de SCIELO, SCOPUS, DOAJ Y REDALYC sobre los tópicos de la comunicación en el bienestar de la salud mental de los ciudadanos publicada entre los años 2017 y 2020. La finalidad fue realizar un análisis sobre la aplicación de diversos planes de comunicación inmersos o con referente al impacto que puede generar este en la salud mental de los ciudadanos. A continuación, se describen algunos aspectos considerados de alta relevancia y se analizan implicaciones para la investigación.

Estudios señalan que desde el año 2018 las deficientes comunicaciones en los centros laborales generan inestabilidad en la salud mental de los trabajadores y hasta puede generar trastornos psicológicos en menor grado, en donde 3 de cada 5 trabajadores o trabajadoras manifiestan que se deben de mejorar las comunicaciones en sus centros de trabajo y 2 de cada 5 viven preocupados porque no conocen las políticas públicas de sus superiores; lo cual conlleva que más del 90% de los trabajadores sufran trastornos mentales porque perciben que pueden perder su trabajo lo cual les conlleva a la depresión, ansiedad y angustia en algunos de los casos con finales negativos.

Con este estudio realizado en Catalunya podemos discernir que una deficiente comunicación en los centros laborales genera drásticamente una inestabilidad emocional en los trabajadores logrando desequilibrar la salud mental de los mismos, así se señala que la comunicación es importante en cada espacio de la vida del ciudadano.

Estudios que datan desde el año 2017 referente a que el ser humano logre la estabilidad de la salud mental nos señalan que la actividad del cuerpo y de la mente debe de mantenerse en continua ocupación, por ejemplo, el trabajo o las tareas cuando lo hacemos con conciencia produce satisfacción y agrado siendo estos resultados fuentes positivas para fortalecer a la salud mental. Muchos trastornos mentales se inician con la falta de la actividad articulada.

Algunos estudiosos nos señalan que el ocio es importante y necesario en la vida del ser humano, con el objetivo de no caer en el sedentarismo; siendo el ocio el que se complementa con actividades físicas que compensan de quietud.

¿Es posible que la actividad sea una fuente de bienestar? Estudios nos señalan que la mejor actividad que gratifica las emociones del ser humano es el trabajo pero un trabajo que sea de agrado y no de presión o dependencia emocional porque si no fuera así el trabajador tiene que generar cambios; en donde, se debe de considerar que si el trabajo fuese de agrado tiene que hacerse de manera esmerada con un plan inteligente de organización para prevenir el estrés recomendando plantearse objetivos alcanzables y al mismo tiempo evitar que los objetivos sean difíciles de lograr para poder mantener la mente con desafíos continuos que le ayuden a equilibrarla.

Conclusiones

En esta revisión se logró sintetizar los resultados de 50 estudios centrados en la comunicación y el bienestar de la salud mental aplicado todo al ser humano. Llegándose a observar que las aplicaciones de las comunicaciones en la sociedad actual juegan un papel muy importante porque en todas las acciones que ejecuta de manera directa o indirecta el ser humano llega a comunicar. No obstante, el poder lograr el bienestar de la salud mental esta íntegramente relacionado con las comunicaciones, el cerebro que es un receptor continuo de información es quien genera estos estados emocionales dependiendo de que la comunicación sea oportuna y veraz.

El poder mantener un equilibrio en la salud mental es un gran desafío como se logró describir en la introducción de esta investigación. Entendiéndose que uno de los principales retos de la comunicación es que llegue de manera adecuada al cerebro de los ciudadanos lo cual genera tranquilidad y seguridad en ellos, sobre todo cuando es de interés colectivo.

Tal como lo señala Minaya (2018) en su artículo las comunicaciones son importantes siempre y cuando sea de manera continua, en donde se plantea aplicar las comunicaciones a nivel de toma de decisiones para beneficio del hombre.

En este proceso de la investigación seremos enfáticos en señalar que no por mucho comunicar estamos comunicando eficientemente porque la exposición excesiva a los medios de comunicación puede llegar a generar consecuencias negativas en la salud mental (Sarabia, 2020).

Contribución de los autores

Autoría única para la firmante

Financiación

No procede.

Agradecimientos

No procede.

Conflicto de intereses

No procede.

Referencias bibliográficas

- Bonilla, M., García, R. & Pérez, M. (2018). La educomunicación como reto para la educación inclusiva. <https://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/edmetic/article/view/10029>
- Cordoví, V., Pardo, M., Rodríguez, N. & López, E. (2019). La gestión de información estadística relacionada con las actividades formativas en la Universidad Virtual de Salud. <http://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/2214>
- Gonzalo, M. (2018). ¿De que hablamos cuando hablamos de salud mental? Revista SCIELO. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/279/27957772009/27957772009.pdf>

- Hidalgo, I., Hidalgo, B., Hernandez, S., Hidalgo, D. & Latorre, N. (2019). USO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/944/858>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista SCIELO. <https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/198>
- Minaya, C., Muñoz, H. & Barreiro, B. (2018). Propuesta para proyecto de tecnologías de la información y las comunicaciones para la formación continua en los institutos superiores tecnológicos de Manabí. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/679/713>
- Sarabia, S. (2020). La salud mental en tiempos del coronavirus. *Revista de Neuropsiquiatría*, 83(1). <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3680>
- Sarmiento, M. (2017). Salud mental y desarrollo. <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1259>
- Tabarquino, R. & Miquel, J. (2018). *La tipología de las redes de política pública de regulación del servicio público de Comunicaciones*. <https://revistes.uab.cat/redes/article/view/839>
- Tricoci, G. (2018). *Gobierno de TI y utilización de los sistemas de información en las firmas argentinas*. <https://revistas.upr.edu/images/forume/2018/v23n2/a1.pdf>
- Velásquez, J. & Montoya, Y. (2019). *Gestión de la información a través de las TIC para el fortalecimiento de la comunicación intercultural en URACCAN*. <https://revistas.uraccan.edu.ni/index.php/Interculturalidad/article/view/650>
- Velásquez, O., Urresty, J., Miramá, V., Hernández, C. & Jojoa, P. (2018). Desempeño de un Sistema de Comunicación Digital Empleando Codificación de Línea Digital Communication System Performance Using Line Codes. *Ingenierías USBMed*, 9(2), 11-18. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/IngUSBmed/article/view/3323/2883>