

UNIVERSIDAD MAYOR-PRECAMBUS

PROPUESTA DE SALUD MENTAL Y APOYO (CONTENCIÓN) A DOCENTES, ASISTENTES, ESTUDIANTES, FUNCIONARIOS MUNICIPALES Y FAMILIAS.

Contexto de la iniciativa

Perspectiva teórica:

1. OMS y Salud mental.

Salud Mental

A continuación, se desarrollará una breve reflexión acerca de concepciones de salud mental, para ello seguiremos fundamentalmente el texto. **Promoción de la Salud Mental:** Conceptos, Evidencia emergente, Práctica.

Este texto es un informe compendiado de la Organización Mundial de la Salud, el año 2004. De acuerdo con este, el concepto de salud mental es muy amplio, ya que es una construcción social y cultural, aunque pueden definirse o determinarse algunos elementos comunes, siempre depende de los discursos dominantes que existan en cada cultura. Por esta razón, comunidades, sociedades y culturas tiene modos diferentes de conceptualizar su naturaleza y sus causas, determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas para sus comunidades.

La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, entre otras cuestiones.

A pesar de esta diversidad conceptual, hoy en día, se tiende a compartir, al menos formalmente, algunas concepciones de “salud mental” propuesto por la OMS.

Desde su inicio, la OMS ha incluido el bienestar mental en la definición de la salud. La OMS define la salud como:

... un estado completo de bienestar físico, psicológico y social (incluso espiritual) y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS 2001).

Aunque es importante definir la salud mental, no siempre es necesario para lograr su mejoramiento. Las diferencias en los valores entre países, culturas, clases y géneros pueden parecer demasiado grandes para permitir un consenso sobre una definición (OMS 2001b). Sin embargo, La OMS ha propuesto el siguiente significado de salud mental:

... un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2001a).

En ambas definiciones se sugiere **releva la idea de proceso, en vez, de estado. La salud mental correspondería a un proceso continuo de restablecimiento del equilibrio. Esta concepción implica que para mantener ese equilibrio se requiere de un conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales, estos son considerados como determinantes sociales de la salud.** Es decir, considera el “modo de vida” como una instancia determinante de la salud mental. (MINSAL, 2016)

Algunos teóricos de salud mental reflexionan respecto a esta concepción, destacando ideas fundamentales que están a la base de esta definición:

1- Se destaca que (salud y enfermedad mental) no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no indica necesariamente que se goce de salud mental y viceversa, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente “buena”. (OMS, 2004)

Desde la perspectiva de la OMS resulta un impedimento para la promoción de salud mental, la actitud de algunos profesionales de la salud y planificadores de salud, en la que con frecuencia están más preocupados de los problemas más inmediatos de las personas que tienen una enfermedad mental que las personas que están “bien”, libres de enfermedad mental. (OMS, 2004)

2- Comparten el valor fundamental de la salud mental para el desarrollo de comunidades. En palabras de la OMS, la salud mental tiene una relación recíproca con el bienestar y la expansión/crecimiento de una sociedad y sus miembros. En el informe compendiado de salud mental de la OMS, propone que su valor se puede considerar en diversas formas:

- La salud mental es esencial para el bienestar y funcionamiento de los individuos.
- La buena salud mental es un recurso importante para los individuos, familias, comunidades y naciones.
- La salud mental, como una parte indivisible de la salud general, contribuye a las funciones de la sociedad y tiene un efecto sobre el crecimiento, expansión y creatividad general.
- La salud mental abarca a todas las personas, ya que se genera en la vida diaria, en las casas, escuelas, lugares de trabajo y actividades recreativas.
- La salud mental contribuye al capital social, humano y económico de cada sociedad.

3- Desde la perspectiva sistémica, en la salud mental existe una estrecha relación entre individuo y comunidad, esta complementariedad se constituye como una totalidad/unidad en sí misma.

Existe una interdependencia de factores individuales y comunitarios de la salud mental. De tal manera que, el buen desarrollo de un individuo en el sentido de su bienestar y salud mental contribuye al desarrollo de comunidades prósperas en amplios sentidos políticos, económicos y sociales (anteriormente descritos) y simultáneamente un buen desarrollo comunitario fortalece la salud mental de los individuos que participan en dicha comunidad.

Las personas que están más aisladas socialmente y las personas que están en desventaja tienden a desarrollar mayores problemas de salud que las otras (House, Landis & Umberson, 1988). Muchos estudios han mostrado las poderosas asociaciones entre la salud y la conectividad social (Putnam, 2001).

De la misma manera, en comunidades que están en situaciones de estrés, de injusticia social etc. Los individuos tienden a aumentar la posibilidad de desarrollar enfermedad mental.

Es importante destacar que esta relación no está siendo propuesta en términos de causas y efectos (de una sobre la otra) sino más bien, se propone que se distinga como un nicho ecológico que constituye una unidad.

2. Promoción de salud mental.

La Promoción de la Salud Mental.

No cabe duda del rol fundamental de la salud mental para el desarrollo de individuos y comunidades, entonces la pregunta ahora consiste: ¿Cómo podemos promover la salud mental?

En el texto promoción de salud mental, la OMS destaca el valor de entender los conceptos de salud mental que tiene una comunidad en particular, antes de iniciar el proceso de promoción de la salud mental. Cada comunidad tiene su propio entendimiento y sensibilidad a este respecto. Todo plan de promoción debiese partir desde la comprensión de los valores, creencias y conductas de esa comunidad hacia la idea de salud mental y considerar las diferencias individuales dentro de la propia comunidad.

En términos de los objetivos y acciones para el desarrollo de un plan de promoción de salud mental en una comunidad, la OMS propone considerar, en la construcción de estos, factores personales, sociales y ambientales que determinan la salud mental. Estos los agrupan conceptualmente de la siguiente manera:

- El desarrollo y mantenimiento de comunidades saludables.

Las intervenciones comunitarias se han concentrado en el fortalecimiento y construcción de las redes comunitarias y en la elaboración de procesos de empoderamiento y la conformación de un sentido de pertenencia y responsabilidad social dentro de los miembros de la comunidad. (Hawkins y otros, 2002)

Esto proporciona entonces un ambiente de protección y seguridad, que facilita la minimización del conflicto y la violencia.

- La capacidad de cada persona para afrontar el mundo social a través de destrezas de participación, tolerancia a la diversidad y responsabilidad mutua

Aquí el énfasis esta puesto en desarrollar objetivos y acciones relacionados con:

- Capacidad para manejar y resolver los conflictos.

- Estrategias de comunicación.
- Responsabilidad personal en las acciones.
- Construcción de instancias grupales de coordinación de la comunidad.
- La capacidad de cada persona para afrontar los sentimientos y pensamientos, el manejo de la propia vida.

Se proponen considerar en la construcción de objetivos y acciones los siguientes temas:

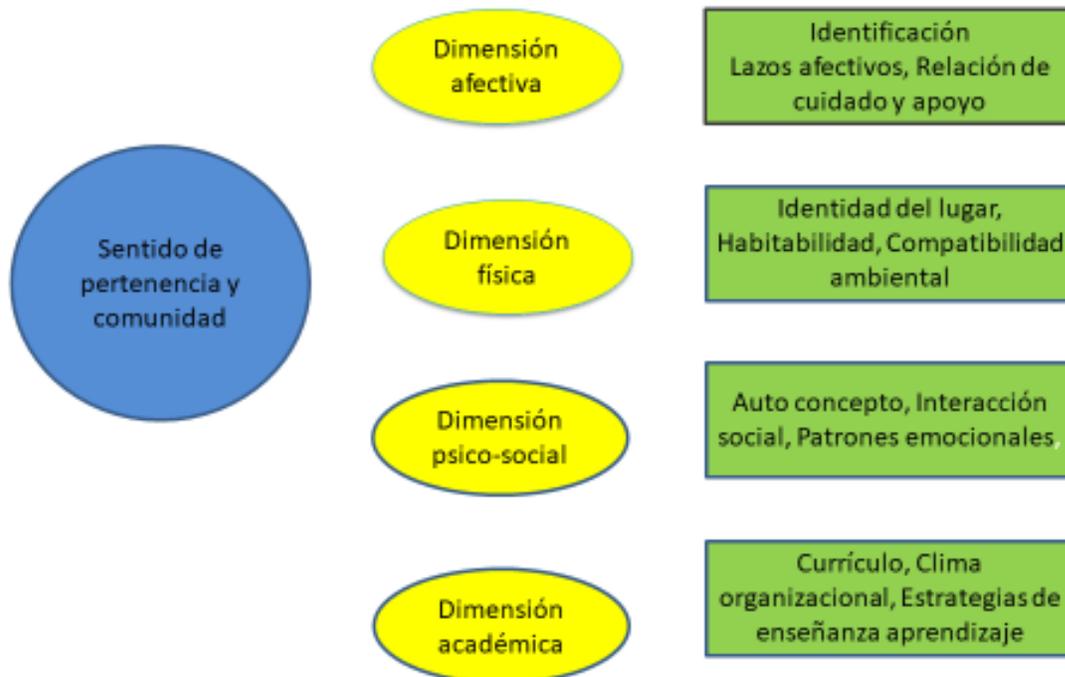
- Salud física.
- *Valoración personal.*
- *capacidad para aprender.*
- *Autonomía.*
- *Estrategias para afrontar adversidades.*
- *Capacidad de responder flexiblemente a los factores de estrés.*

Y por último en relación con una mirada Psicológica, en la perspectiva de la promoción de la salud mental, *la OMS propone desarrollar enfoques de salud de la persona, destacando sus fortalezas, capacidades y esfuerzos personales dirigidos a la recuperación equilibrio.*

Características de centros educativos que promueven comunidad/ conexión



Dimensiones del sentido de pertenencia y comunidad



3. Para la construcción de un plan de salud mental.

La pregunta **¿Qué entendemos por salud mental?** cobra relevancia, ya que **permite a los actores de la comunidad educativa tomar la responsabilidad de la mirada que tienen respecto a salud mental**, reconocer las explicaciones asociadas a esta visión, cuestionarse el origen de estas explicaciones, los valores asociados a ellas y sobre todo favorecer el cuestionamiento de las acciones que quedan predispuestas a realizar desde sus propias miradas. Con ello es posible de construir miradas patologizantes y construir una amplia gama de acciones que faciliten el proceso de prevención y promoción en salud mental. De manera que las acciones que se implementen, no sean percibidas como meras instrucciones a seguir, sin que los actores se apropien de ellas.

Dado todo lo anterior, para iniciar un **Plan de Salud Mental**, se propone:

- Desarrollar intervenciones grupales e individuales.
- Considerar los ejes señalados por la OMS.
- Trabajar líneas a nivel social de psicoeducación, grupal e individual.
- Desarrollar en los participante perspectivas de salud mental propositivas y no patologizantes, desarrollo de la persona y la importancia de la participación, del grupo y la comunidad en el bienestar.
- Desarrollar en los participantes visiones constructivas de ser humano, de lo psicológico, del abordaje de problemas y conflictos, del rol de la familia, de la maduración y el crecimiento, entre otras.
- Se considera el levantamiento de la información: relevando ansiedad e incertidumbre, estrés, u otras emociones y situaciones actuales relevantes y problemáticas para la comunidad.
- Realizar un diagnóstico psicosocial a comunidades (apoderados, estudiantes y funcionarios) de este diagnóstico se pueden visualizar cuáles son las problemáticas más recurrentes en lo que refiere a salud mental. Esto a fin de poder implementar iniciativas que vayan en apoyo de estos requerimientos ya sea de manera individual para quienes más lo necesiten o de manera grupal, como así también desplegar acciones de autocuidado de manera preventiva.

PROGRAMA DE DESARROLLO Y BIENESTAR PSICOLOGICO

OBJETIVO GENERAL:

Esta área pretende diagnosticar, intervenir y fomentar en los actores y estamentos de la comunidad educativa, variables y factores de cultura interna-externa, comunicacionales y psicológicos, para mejorar el bienestar y la salud psicológica de los distintos estamentos.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA:

- Contribuir al desarrollo de comunidad, participación, cuidado mutuo, centrado en una visión de salud y no patologizante, así como desarrollar un enfoque de salud, centrado en las fortalezas y recursos personales, dirigidos a la recuperación equilibrio emocional y experiencial de las personas en su contexto.
- Fortalecer la integración familia y comunidad educativa, y el desarrollo de autonomía y responsabilidad personal de los estudiantes.
- Desarrollar la capacidad de las personas para reconocer, manejar emociones y pensamientos, y resolver problemas.
- Comprender y favorecer la vinculación y relación entre el desarrollo saludable del individuo, de la familia y de la comunidad escolar como partes un todo integrado.

AMBITOS DE INTERVENCON

DIAGNOSTICO E INTERVENCION PSICOEDUCATIVA:

Desarrollo de diagnóstico y acciones educativas e informacionales para la socialización de la mirada y cosmovisión post moderna y relacional respecto de salud mental, participación, comunidad, desarrollo y proyecto de vida.

ESTRATEGIA 1

- **Desarrollo de encuestas y entrevistas**, con grupos de informantes clave para diagnóstico.
- **Conversatorios (10)** de 1 hora 30 minutos, vía medios digitales, para los tres estamentos.
Temario:

1. ¿QUE ES SALUD MENTAL? ¿Y dónde está la mente?
2. Cuestionar y reflexionar respecto a algunas cosmovisiones dominantes sobre salud mental y visión de “persona” (adulto, niño, adolescente).
3. Visión monódica v/s relacional, etiquetar v/s entender al otro.
4. ¿Dónde está la realidad?... la responsabilidad de observar y respetar al otro como legítimo otro en la convivencia.
5. No estamos solos, ni separados. (La potencia de la construcción de comunidad y responsabilidad social)
6. ¿Educar/formar/crecer? (rol de cada unidad (familia, educadores, institución y sociedad), en el desarrollo/apoyo emocional y maduración)
7. Problemas, tipos de problemas y soluciones. Los recursos y estrategias personales, familiares, grupales y comunitarios.
8. Desarrollo del proyecto de vida familiar y personal.
9. La vida en tiempos de cambios. Modelos y perspectivas de ser humano, familia y sentido vital, moderno y post moderno.
10. Responsabilidad personal, religiosidad y espiritualidad en la vida actual y la comunidad.

- **Difusión de ideas, frases, reflexiones, vía diversos medios digitales**, mailings, podcast, mails, etc. Estos se refieren ideas y frases de los mismos temas señalados en los conversatorios, destinados a instalar y mantener en la cultura conversacional de la comunidad, las ideas tratadas en los conversatorios.

ESTRATEGIA 2:

- **Talleres** (se presentan 9 talleres de 3 sesiones cada uno) 20 participantes por taller.

Dirigidos a actores significativos de la comunidad: orientadores, profesores jefes, delegados de padres por curso, representantes estudiantiles (líderes por curso, centros de estudiantes, etc.)

Los talleres son de carácter práctico, con objetivos específicos en relación a cada tema, además de una metodología participativa y con ejercicios de aplicación (videos, pautas, simulaciones, rol playing, etc.). (La cantidad de talleres depende del número de usuarios que componen la comunidad educativa).

Aquí se trabajan temas específicos:

- Manejo de ansiedad e incertidumbre, estrategias de afrontamiento. (Estudiantes)
- Maduración, familia y proyecto de vida. (Estudiantes y apoderados)
- Ciclo vital familiar y personal. Problemas y abordajes en crisis. (Estudiantes y apoderados)
- Lenguaje, Comunicación y “enaccion”. Mapa de estrategia de conversación eficaz. (Profesores)
- Problemas y Resolución de conflictos. Tipos de problemas y acciones. (Estudiantes)
- Autocuidado y auto observación. Mapa de observación personal para la toma de decisiones. (Estudiantes)
- Liderazgo, motivación, proyecto y comunidad. (Profesores y Apoderados)
- La persona como entidad fija o en transformación. Narración de la propia vida y del otro. (Estudiantes y profesores)
- “Arquitectura”, contexto y modo de hacer la propia vida. Consecuencias “enactivas” del modo de vivir. (Estudiantes y apoderados)
- Usos, aportes y consecuencias, del diagnóstico psicológico-psiquiátrico. (taller para profesores, orientadores y apoderados)

INTERVENCIONES PSICOTERAPEUTICAS

Desarrollo de acciones psicoterapéuticas grupales e individuales, orientadas a la resolución e problemas, así como al desarrollo de habilidades y competencias, que contribuyen al bienestar psicológico de individuos, familias y comunidad educativa.

ESTRATEGIA 1:

Psicoterapia grupal dirigidos a profesores, apoderados, padres y estudiantes, que consideren que requieren un apoyo psicológico.

El espacio de psicoterapia grupal, aumenta la cobertura de intervención, así como permite desarrollar recursos del grupo, crear vínculos y apoyo. Requiere la construcción de problemas por el propio grupo, con la guía del psicoterapeuta.

Se estiman 10 grupos de 12 personas (5 sesiones). Sin embargo, el número de grupos está sujeto a la cantidad de inscritos, así como los tipos de problemáticas específicas de cada estamento.

ESTRATEGIA 2:

Dispositivo (equipos clínicos) atenciones individuales psiquiátricas y psicológicas oportuna:

De los talleres o de la psicoterapia grupal (también de manera espontánea o por derivación de colegios) los profesionales pueden derivar a atenciones individuales psicoterapia y evaluación psiquiátrica.

El trabajo psicológico y psiquiátrico incluye un equipo clínico con capacidad de prestar atenciones:

Psicoterapia familiar.

Psicoterapia de pareja.

Psicoterapia Individual.

Diagnóstico y orientación psiquiátrica.

Evaluación psicológica de psicodiagnostico.

ESTRATEGIA 3:

Dispositivo (equipo clínico) de atenciones psicológica telefónica de orientación, apoyo y contención (“psicofonoescucha”):

Un equipo de psicólogos capacitados en el programa, que permite atender llamadas telefónicas, con el fin de orientar y contener, así como derivar a las otras instancias del programa.

EQUIPOS PROFESIONAL:

Todos los profesionales cuentan con grado de Magister y/o especialización, así como experiencia clínica y docente.

1 COORDINADOR DEL PROGRAMA. PS. ANGELINA PIEPER CH.

8 PSICOLOGOS/AS.

1 PSIQUIATRA

10 estudiantes de psicología, como ayudantes en conversatorios, talleres y atención telefónica

Profesionales y practicantes del CAPs. Para atenciones on line y telefónica (“psicofonoescucha”).

1 Asesor de TI.

DURACION:

Se propone una duración de 6 a 8 meses de duración, para el diagnóstico e intervención en las diversas estrategias realización.

VALORIZACION DEL PLAN:

PREGUNTAS:

1. ¿A SU JUICIO, EXISTEN DIFICULTADES O PROBLEMATICAS EN EL AMBITO DE LA SALUD PSICOLOGICA?
2. ¿EN QUE ESTAMENTOS DE LA COMUNIDAD USTED DISTUNGUE DIFICULTADES PSICOLOGICAS?
3. ¿HAN PODIDO REALIZAR ALGUN DIAGNOSTICO DEL ESTADO DE SALUD PSICOLOGICA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA?,
4. ¿Y, ¿SI ES SI, ESTOS LE PARECEN RELEVANTES COMO PARA REALIZAR UNA INTERVENCION?
5. PODRIA INIDICAR CUAL O CUALES SERIAN LAS DIFICULTADES O PROBLEMAS MAS RELEVANTES DE ABORDAR?