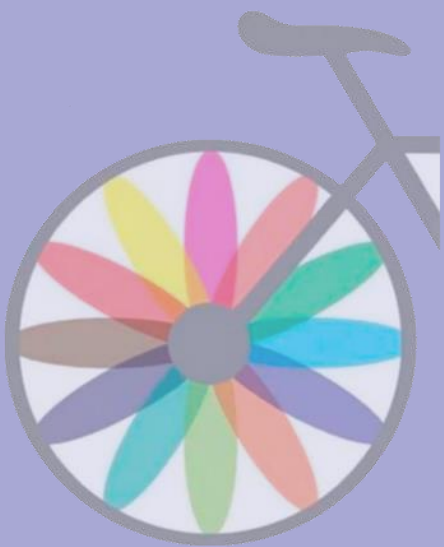




Coordinación de
Centros de Formación y
Servicios Psicológicos



Diplomado para la formación del personal académico- administrativo del Bachillerato: Apoyo a los estudiantes

Mtra. Marcela Rosas Peña
Facultad de Psicología

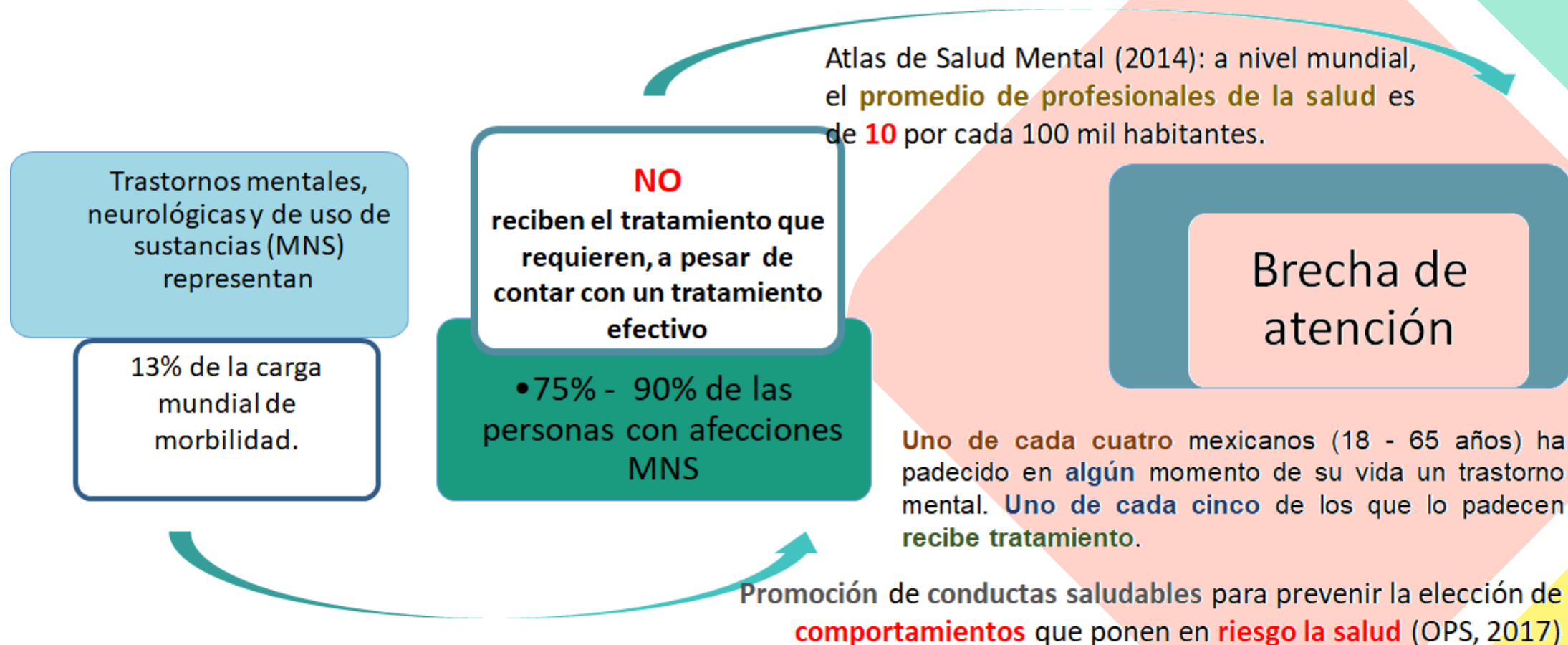




UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Brecha de atención en salud mental



El **tiempo que demoran** para recibir atención en un centro de salud oscila entre **4 y 20 años** según el tipo de afección.

Prevalencia de problemas psicológicos



La OMS y OPS reportan que la prevalencia de los problemas psicológicos a nivel mundial ha ido en aumento.

La depresión afecta a más de 300 millones de personas.

La ansiedad afecta a 264 millones.

En estudiantes universitarios se ha encontrado que la depresión o ansiedad se presenta en el 15.6% para estudiantes de pregrado.

También, se ha encontrado correlación positiva de depresión, abuso de sustancias e ideación suicida.



Demanda de atención en la comunidad

Comunidad UNAM

39,966

Casos detectados:

Violencia

9,849

Autolesión - Suicidio

2,736

Consumo de sustancias

3,752

Depresión

5,263

Ansiedad generalizada

2,489

Estrés agudo

125

Burnout y FPC

9

Somatización

200

Salud mental

Estado de **bienestar** en el cual el individuo es consciente de sus propias **capacidades**, puede afrontar las **tensiones** normales de la vida, puede **trabajar** de forma **productiva** y **fructífera** y es capaz de hacer una **contribución** a su comunidad.



Bienestar físico
y mental

Estrés
intermedio

Estrés
moderado

Condición de riesgo
a la salud mental

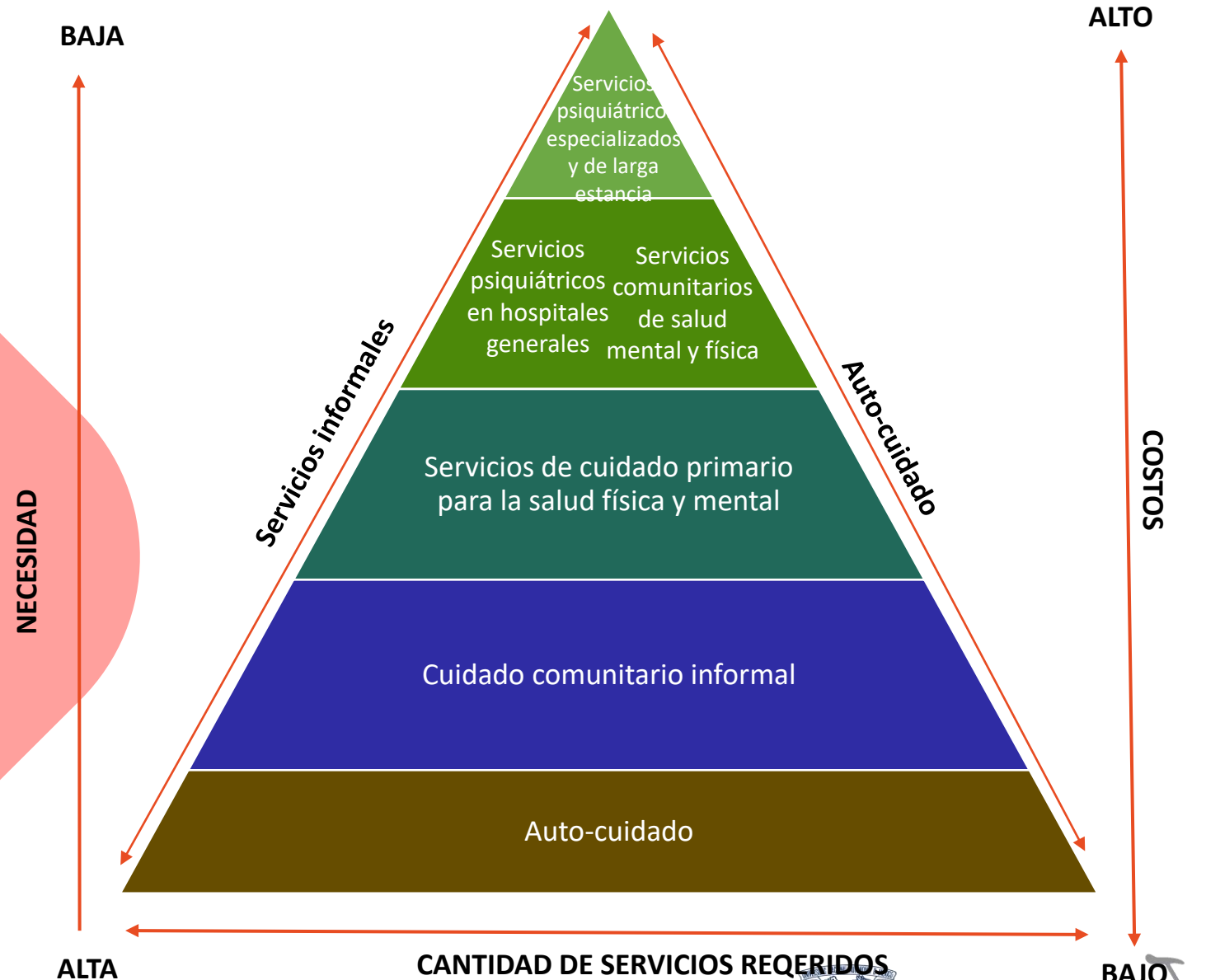
Condiciones de salud mental

El inicio de un trastorno mental puede ser **súbito** (desencadenados por una situación de intenso estrés); sin embargo, suelen **ser lentos y paulatinos** (se comportan como una enfermedad crónica).

atención (trastorno por déficit de atención),
memoria (demencia),
pensamiento (esquizofrenia),
emoción (depresión),
sensopercepción,
aprendizaje (trastornos del desarrollo infantil)
conducta; los cuales interfieren en la vida y la productividad del individuo.

Razones para integrar la salud mental en el trabajo comunitario

1. La carga de los trastornos mentales es **excedente**.
2. Los problemas de salud **mental** y **física** están entrelazados.
3. La **brecha** de tratamiento para los trastornos mentales es enorme.
4. Mejorar el acceso a la atención de salud mental.
5. Promover el **respeto** a los derechos humanos.
6. Es asequible y rentable.
7. Genera buenos resultados de salud.





Prevenir los
trastornos de
salud mental

Promover la
salud mental

Prestar apoyo a
las personas

La plataforma
comunitaria



Antecedentes de MNS

¿Te ha **pasado** algo como esto antes?

¿**Alguna** vez te has sentido de esta manera?

Cuando te sentiste de esta manera en el pasado, ¿**buscaste** ayuda?

¿**Qué** pasó? (Explora si fueron al hospital, etc.)

Cuando te sentiste así en el pasado, ¿**Qué** hiciste? (Explore el consumo de alcohol, drogas y tabaco).

Cuando te sentiste así en el pasado, ¿alguna vez trataste de **hacerte** daño?

Salud comunitaria

“Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (OMS, Mental Health Gap Action Programme (mhGAP), 2019)

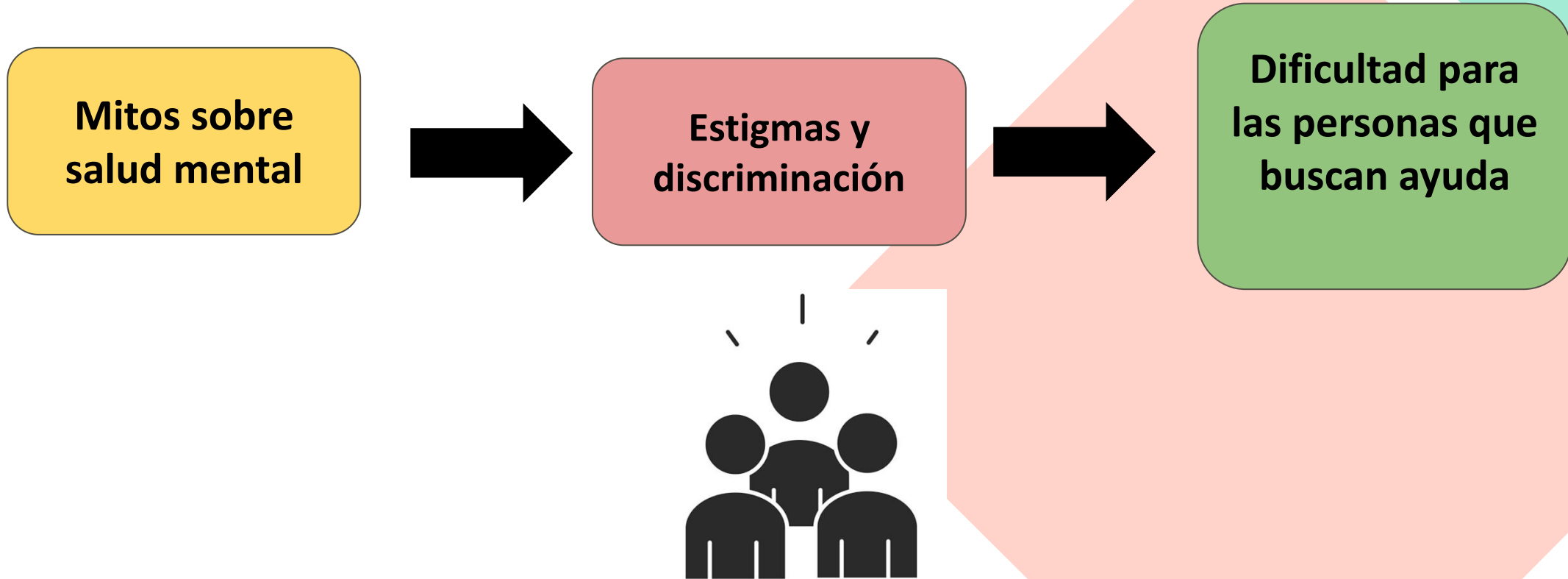


UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Coordinación de
Centros de Formación y
Servicios Psicológicos

¿Cómo hablar de salud mental en la comunidad?



Los prestadores de la comunidad pueden desempeñar un papel fundamental a la hora de proporcionar información precisa sobre la salud mental al público. En búsqueda de eliminar el estigma y la discriminación.

¿Por qué es importante?



- Mayor sensibilización respecto a la salud mental.
- Información muy limitada acerca de las enfermedades mentales y la salud mental.
- Existen muchos mitos sobre la salud mental.

• Concientización, comprensión e identificación de los trastornos de salud mental



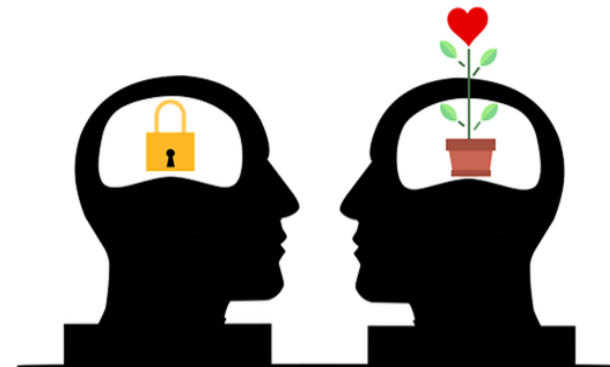
¿Qué podemos hacer?

Sensibilización informal

- Intervenir y fomentar una actitud más compasiva y libre de prejuicios.
- Transmitir y compartir los conocimientos sobre salud mental con sus colegas, amigos y familia.
- Mejorar la sensibilización sobre la salud mental y los trastornos de salud mental.

Sensibilización formal

- Talleres.
- Foros comunitarios.
- Folletos o notas informativas.
- Anuncios o campañas en redes sociales.
- Anuncios en periódicos o revistas.



Reducción del estigma

El estigma es un estereotipo o percepción negativa que puede llevar a alguien a juzgar injustamente a otra persona y atribuirle falsamente características negativas.

- Estos procesos negativos suelen contribuir a múltiples formas de exclusión social e incluso a la pérdida de los derechos como ciudadanos.
- Ser rechazados por los compañeros, amistades, empleadores e incluso por la familia.
- Negar participación, acceso a servicios y desigualdad

El estigma, la discriminación y la exclusión social

- Estereotipo o percepción negativa que lleva a juzgar y atribuir características negativas
- Hacen sentir que es su culpa
- Estigma da lugar a prejuicios y discriminación
- Contribuye a exclusión social
- Ocasiona inseguridad, baja autoconfianza, evitar actividades sociales
- Es resultado de la falta de información.

El estigma, la discriminación y la exclusión social

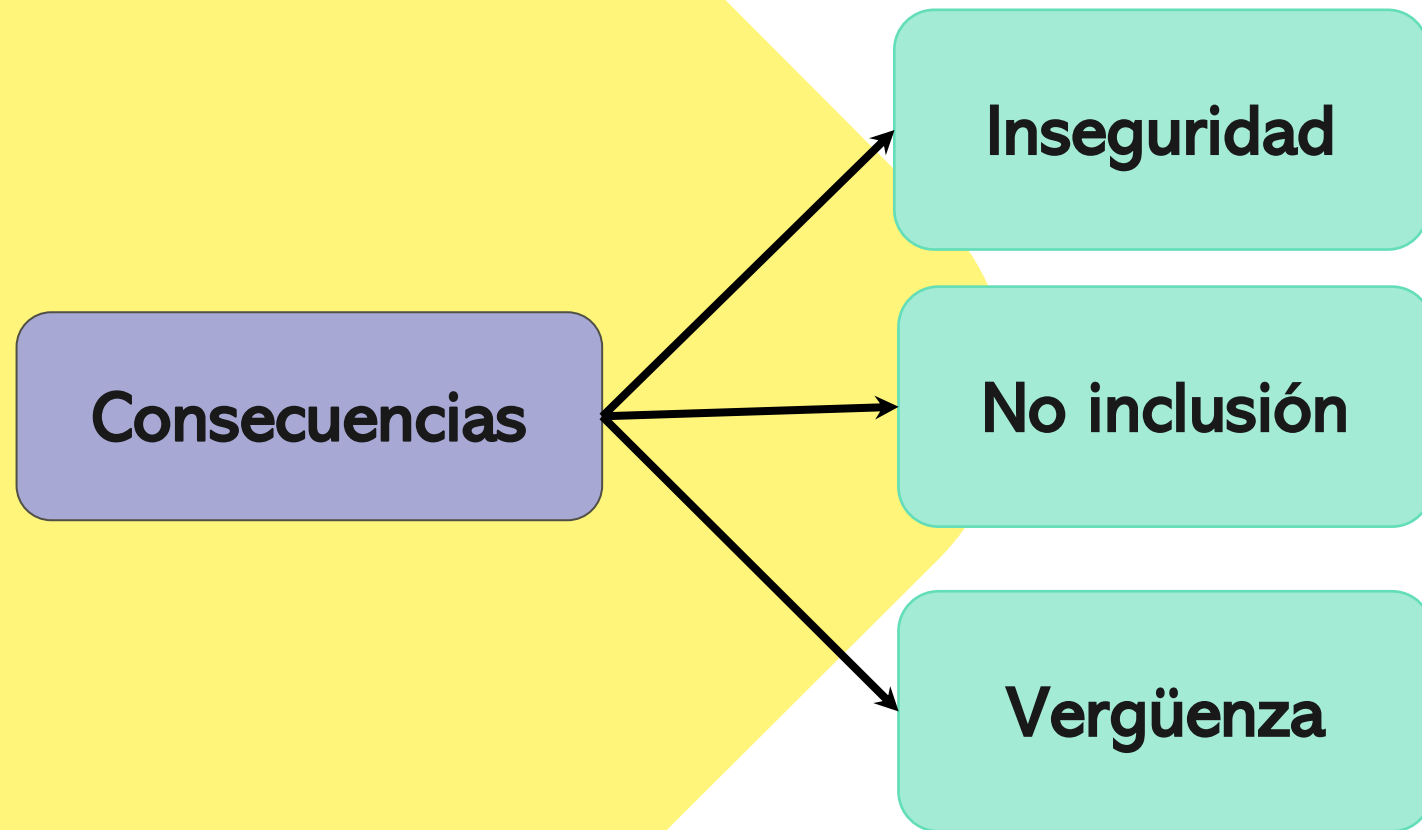


Mitos de la salud mental...

- ❖ “Tener un trastorno de salud mental es culpa de la persona.”
- ❖ “Los trastornos de salud mental no son tratables.”
- ❖ “Los trastornos de salud mental son causados por poderes sobrenaturales o por una maldición.”
- ❖ “Las personas con trastornos de salud mental son violentas o no tienen ningún autocontrol.”



¿Qué trae consigo la discriminación y el estigma?





UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Coordinación de
Centros de Formación y
Servicios Psicológicos

Sugerencias para combatir el estigma y la discriminación

Los estudios existentes muestran que podemos reducir el estigma y la discriminación al usar intervenciones que impliquen contacto social.

¿Qué podemos
hacer?

Cambiar las actitudes negativas sobre las enfermedades mentales.

Denunciar la discriminación o el trato poco respetuoso cuando los observe.

Liderar con el ejemplo positivo.

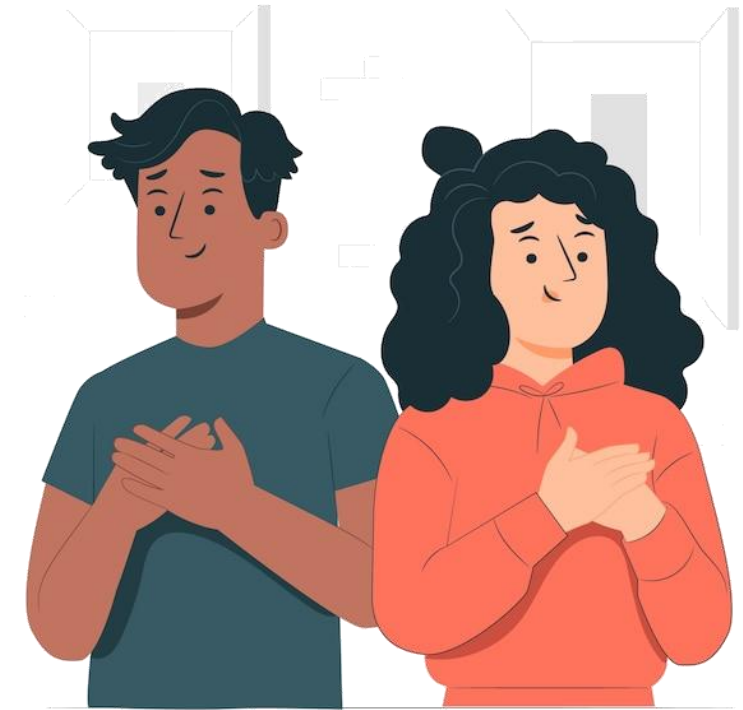
**¿Cómo podemos
actuar?**



- Utilizar el lenguaje adecuado, cómo: “una persona con un trastorno de salud mental”
- Trato con respeto y con una actitud positiva.
- Trabajar activamente con los medios de comunicación para la reducción del estigma.

Combatiendo el estigma

- Brindar información correcta, desmintiendo mitos
- Denunciar discriminación cuando lo observe
- Mostrarse compasivo al hablar sobre TSM
- Evitar uso de lenguaje estigmatizante
- Elogiar a quien solicite ayuda y escuchar sin prejuicios
- Visibilizar la salud mental
- Alentar a hablar abiertamente de su problema o experiencias con quien confíen



¿Cómo involucrar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias al planificar actividades en su comunidad?



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



AÑOS
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA
UNAM



Coordinación de
Centros de Formación y
Servicios Psicológicos

La inclusión de personas con trastornos de salud mental en sus actividades es una forma eficaz de combatir el estigma y el cambio de actitudes acerca de la salud mental en su comunidad.

Participación de los cuidadores y familiares de las personas con trastornos de salud mental en programas o actividades.

Las personas con trastornos de salud mental tienen una perspectiva y experiencias de gran valor que pueden ser útiles para configurar y mejorar las actividades de salud mental en la comunidad.

¿Qué les pareció más útil y que podría mejorarse?

¿Qué utilidad tuvo la información específica recibida?

¿Se sintieron apoyados?

¿Qué hacer si estás planificando actividades de salud mental en tu comunidad?

Invitar a personas con trastornos de salud mental o a sus familias a que se involucren en las actividades



Realizar encuestas, entrevistas o grupos de opinión para averiguar las necesidades de las personas con trastornos de salud mental.

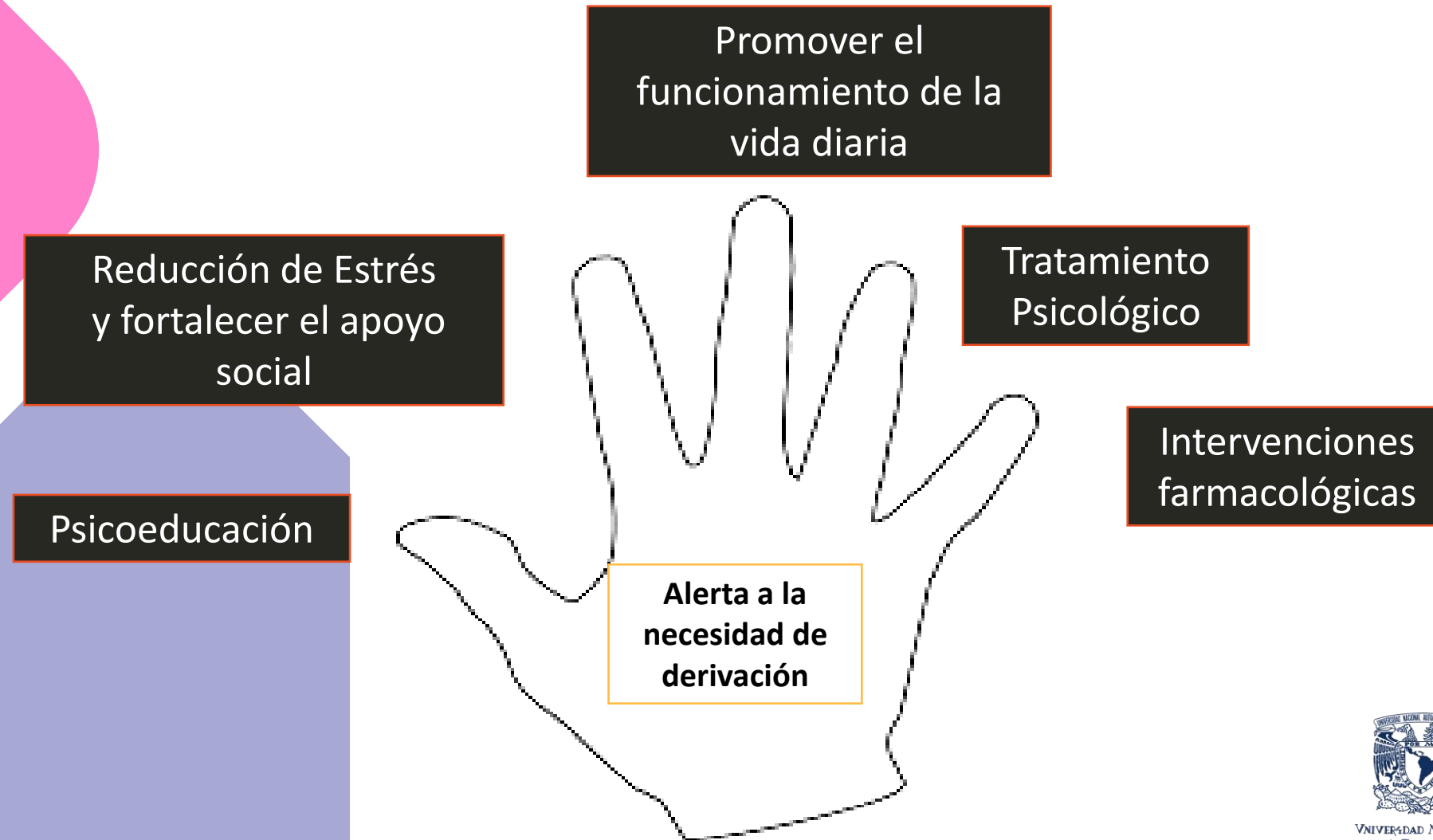
Pedir sus comentarios a las personas con trastornos de salud mental o de sus familias respecto a cualquier actividad que se planifique.

Otras maneras de apoyar



- Prestar apoyo social o “establecer lazos de amistad”.
- Transmitir a otros la propia experiencia de la enfermedad, el tratamiento, la recuperación o el cuidado.
- Ayudar a las personas con estrategias para abordar sus síntomas o su discapacidad.
- Proporcionar orientación básica.

Prácticas esenciales.



Consejos para la comunicación

- Hacer participar a la persona
- Comenzar por escuchar
- Ser amistoso, respetuoso y no juzgar
- Usar un lenguaje sencillo.
- Responder con sensibilidad cuando las personas revelen experiencias difíciles.

¿Qué comunicamos cuando entregamos psicoeducación?

1. Empoderamiento

- Concéntrese en lo que la persona y la familia pueden hacer ahora para mejorar su situación.
- Enfatice la importancia de involucrar a la persona con el trastorno en todas las decisiones.

2. Hechos

- Tómese el tiempo para explicar el **pronóstico**. Sea realista, pero enfatice que con una administración adecuada, muchas personas **mejoran**.

¿Qué comunicamos cuando entregamos psicoeducación?

1. 3. Estrategias de **afrontamiento**

- Reconozca y anime las cosas que la gente está haciendo bien.
- Discuta las **acciones** que han ayudado en el pasado.
- Discuta las opciones locales para los **recursos** de la comunidad.

4. Asesore sobre el **bienestar** general

- Fomente un estilo de vida saludable que incluya una buena **dieta**, **ejercicio** físico regular y controles de rutina con su médico.
- Aconseje a la persona y a los cuidadores que **busquen** ayuda cuando sea necesario.

Estrategia de atención psicológica



Bienvenida(o) al cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental COVID-19

Introducción:

El riesgo actual a padecer COVID-19, constituye una condición social sin precedentes que nos afecta a todas y todos. El momento actual nos demanda una forma de **enfrentar y evaluar cómo nos sentimos**; como resultado, podríamos identificar qué hacer al respecto y dónde podríamos encontrar la ayuda profesional, con evidencia de éxito, que pudiéramos necesitar.

En consecuencia, le pedimos complete usted la siguiente información. A partir de lo que responda, **recibirá retroalimentación y recomendaciones** para actuar ante las emociones, pensamientos y comportamientos que usted pudiera identificar y que se presentan



www.misalud.unam.mx



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Coordinación de
Centros de Formación y
Servicios Psicológicos

Estrategia de atención psicológica

www.misalud.unam.mx

Evaluación, manejo y seguimiento de condiciones de riesgo a la salud mental



Estrategia de atención psicológica

www.misalud.unam.mx

Recuerda que cuidar de ti es lo mejor para todos.

ID de seguimiento para atención:
N4564766

[Descargar resultado](#)

Te informamos que si así lo deseas puedes dar tu **consentimiento** para ser contactado y dar seguimiento a tu resultado.
La atención es completamente gratuita.

Nombre:

Correo electrónico:

Teléfono / Celular:

Elige el horario en el que prefieres ser contactado
Matutino (09:00hrs - 13:00hrs) ▼

Elige el tipo de intervención de tu preferencia
Individual ▼

☒ Doy mi consentimiento para ser contactado.

- Cuida tu salud mental. Si requieres de apoyo, da tu consentimiento para ser contactado por un profesional.



Acciones de salud comunitaria

- Ferias de la salud emocional
- Talleres de promoción de la salud mental
- Campañas salud mental, suicidio
- Conversatorios (noche de emociones)



NOCHE DE EMOCIONES

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Te invitan al taller

Cuida tu cuerpo y mente
LA SALUD MENTAL COMO CLAVE DEL AUTOCUIDADO

1º de marzo Actividad gratuita
¡No te lo pierdas!

En la siguiente liga:
<https://www.google.com/search?q=google/LJEPu4DJEtYPfFr7>

INOCHE de emociones

Campaña

Actualmente se cuenta con mas de 200 materiales en los que se incluyen los siguientes temas :

- ✓ Prevención de comportamientos violentos
- ✓ Habilidades emocionales
- ✓ Autocuidado
- ✓ Prevención de conductas de autolesión y suicidio

Logos: UNAM La Universidad de la Nación, Facultad de Psicología, DEACO Dirección General de Atención a la Comunidad

¿CÓMO MANEJAR

ES NORMAL SENTIRNOS TRISTES DE VEZ EN CUANDO
CONSEJOS PARA SENTIRTE MEJOR

Paso 1
Respira profundo

Haz ejercicio

Realiza actividades que disfrutes en compañía de amistades y familiares

Mantente en contacto y pide apoyo a tus seres queridos

Si el estado de ánimo persiste, es buena idea buscar ayuda profesional

Si necesitas ayuda llama al Programa de Atención Psicológica a Distancia: 50-25-08-55

Logo: MY salud también es mental



Cursos a distancia

- <https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/course/index.php>



Aprendo 
En línea de todo y para todos

Sexualidad

Ansiedad

Crianza

Consumo de
sustancias

Depresión



Sesiones clínicas y académicas a través de Facebook

- <https://www.facebook.com/CoordinacionCentrosUNAM>

