

Salud mental en la vida cotidiana

Paula Lizeth Charry Valdes

Angie Lorena Calderon Rivera

Paula Tatiana Ortegón Vergara

Nicolás Alejandro Parra Ortigoza

Camilo Andres Rincón Espinosa

Tutor

Luis Alfredo Jimenez Rodriguez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Diplomado Profundización Comunicación en Salud

2024

Resumen

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

En relación con esta definición es importante tener en cuenta que: La forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales. La salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo. (MinSalud).

El Tolima viene siendo afectado por complejos indicadores en esta materia desde hace varios años, y particularmente en los últimos 5 años ha venido en aumento el suicidio consumado, posicionándose como el sexto departamento de Colombia con mayor índice de afectación por esta causa, aproximadamente 100 suicidios por año en promedio.

Municipios como Ibagué, Cajamarca, Rovira, El Espinal, Guamo, Líbano, Mariquita, Ataco y Planadas repuntan con varios casos al año en la materia, fenómeno en el que fallecen

principalmente hombres, mientras que la ideación suicida afecta con mayores porcentajes a las mujeres. (El cronista).

Palabras claves: Salud mental, suicidio, comunicación.

Abstract

In Colombia, Law 1616 of 2003 defines mental health as “a dynamic state that is expressed in daily life through behavior and interaction in such a way that allows individual and collective subjects to deploy their emotional, cognitive and mental resources to move through everyday life, to work, to establish meaningful relationships and to contribute to the community.”

In relation to this definition, it is important to keep in mind that: The way we behave and relate to people and the environment in our daily life is the result of the way perceptions, thoughts, emotions, beliefs occur. . and other contents in our mind, which are intimately affected by genetic, congenital, biological factors and the particular history of each person and their family, as well as by cultural and social aspects. Mental health is a social construction that can vary from one context to another, depending on the criteria of health and illness, normality and abnormality established in each social group (which can be as large as a nation or as small as a family), which will directly influence the way people belonging to a certain group feel healthy or sick. (MinSalud).

Tolima has been affected by complex indicators in this matter for several years, and particularly in the last 5 years, completed suicide has been increasing, positioning itself as the sixth department in Colombia with the highest rate of impact due to this cause, approximately 100 suicides. . per year on average.

Municipalities such as Ibagué, Cajamarca, Rovira, El Espinal, Guamo, Lebanon, Mariquita, Ataco and Planadas increase with several cases per year in this matter, a phenomenon in which mainly men die, while suicidal ideation affects women with higher percentages . .

Keywords: health mental, suicide, communication.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Justificación	8
Objetivos.....	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
Estrategia de Intervención.....	10
Convivencia Social y Salud Mental	10
Propuesta de Intervención.....	12
Link de la Presentación.....	19
Conclusiones	20
Referencias Bibliográficas	21

Lista de figuras

Figura 1	<i>8 Tips de Comunicación para una Educación Asertiva de Salud Mental</i>	12
Figura 2	<i>Salud Mental</i>	13
Figura 3	<i>Salud Mental – Fortalecer Nuestra Respuesta</i>	16
Figura 4	<i>Podcast Animado - Reducir la Sensación de Soledad, Aliviar el Estrés y la Ansiedad, Fomentar la Autoestima y la Confianza, Fomentar la Expresión Emocional</i>	17
Figura 5	<i>Sustentación – Salud Mental y Convivencia Social</i>	19

Lista de Tablas

Tabla 1	<i>Encuesta – La Salud Mental en la Vida Cotidiana</i>	14
----------------	--	----

Introducción

El Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 fue formulado durante el año 2012 y adoptado mediante la Resolución 1841 de 2013. Es un proceso técnico, político que involucró la participación amplia de la ciudadanía y el desarrollo de una ruta de trabajo que incluyó las fases de aprestamiento, definición técnica, consulta, formulación, validación, reglamentación, divulgación, implementación, monitoreo y evaluación. (Ministerio de salud 2015). El PDSP 2012-2021, se concibió como la apuesta política para la equidad en el derecho a la salud en Colombia. Para alcanzar los objetivos anteriormente expuestos se establecieron 8 dimensiones 1) salud ambiental, 2) vida saludable y condiciones no transmisibles, 3) convivencia social y salud mental, 4) seguridad alimentaria y nutricional, 5) sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, 6) vida saludable y enfermedades transmisibles, 7) salud pública en emergencias y desastres, 8) salud y ámbito laboral, y dos dimensiones transversales: 1) gestión diferencial de poblaciones vulnerables y 2) fortalecimiento de la autoridad sanitaria para la gestión de la salud; En el municipio de Espinal Tolima direccionado por la alcaldía municipal se ha evidenciado la poca participación por parte de las entidades gubernamentales y de la ciudadanía en cuanto a la dimensión de convivencia social y salud mental, no cuenta con programas de promoción que garanticen la promoción de la salud mental como uno de los pilares fundamentales para tener buena salud.

Justificación

El siguiente trabajo está enfocado a la convivencia social y a la salud mental, esto se debe al crecimiento acelerado de los casos de suicidio que se están presentando en el país, y no es excepción en el municipio del Espinal Tolima, por ello se desarrolla una propuesta estructurada con ayuda de los modelos y teoría de comunicación en salud, todo esto con el fin de mitigar un poco el impacto negativo que está teniendo esta problemática en la actualidad en los diferentes municipios de Colombia.

Objetivos

Objetivo General

Plantear una estrategia para mitigar el impacto negativo de la convivencia social y salud mental manejando una teoría o modelo de comunicación en salud teniendo en cuenta las 4p.

Objetivos Específicos

Identificar las principales problemáticas las cuales están teniendo impactos negativos en nuestro departamento.

Desarrollar estrategias implementando métodos de comunicación vistos anteriormente.

Emplear las 4P (preventiva, predictiva, participativa, personalizada) en la propuesta de la problemática escogida.

Estrategia de Intervención

Convivencia Social y Salud Mental

La salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad (Ley 1616 de 2013). Como objetivos planteados encontramos:

- a. Fomentar la cultura del autocuidado y la corresponsabilidad social en torno a la salud mental.
- b. Incidir en la transformación de los imaginarios sociales y culturales que generen comportamientos y entornos protectores para la salud mental y la convivencia social.
- c. Promover factores protectores de la salud mental y la convivencia social en individuos y poblaciones con riesgos específicos.
- d. Intervenir de manera positiva los determinantes psicosociales de la salud y la calidad de vida de la población víctima del conflicto mediante procesos de acción transectorial.

Teniendo en cuenta lo anterior el municipio del Espinal se encuentra presentando un alza en las cifras de intentos de suicidio, según la dirección de salud del Espinal, en lo que lleva del año 2024 se han presentado 8 intentos de suicidio, según las declaraciones del Hospital San Rafael dichos pacientes tenían problemas de salud mental (cuadros depresivos y ansiedad), frente a la preocupación por parte de las autoridades y la población el director administrativo en salud Sr Carlos García la alcaldía municipal se encuentra trabajando en el desarrollo de estrategias de promoción de la salud mental, se ha fijado especial atención en la población infantil y juvenil por lo cual se tiene como actividad principal el desarrollo de campañas de orientación en salud

mental, dirigidos por profesionales en el área de medicina y psicología en los establecimientos educativos del municipio y la promoción de la información mediante la difusión en redes sociales. Según la información de contratación directa se destinaron \$ 61.849.431 en fondos para la ejecución de estrategias que permitan impactar la salud mental de los ciudadanos de forma positiva, brindando acompañamiento y atención mediante distintos canales comunicativos.

Actualmente no se evidencia la difusión de las campañas de prevención en salud mental tal cual está plasmado en el informe de contratación directa publicado por la alcaldía municipal, se evidencia una comunicación deficiente con la ciudadanía, aumento de las cifras de drogadicción, violencia, marginalidad, intentos de suicidio tanto de la población joven y adulta por lo que se requiere la aplicación de estrategias de comunicación y difusión del mensaje que se desea transmitir.

Propuesta de Intervención

Gracias al modelo de cambio de comportamiento - comunicación, podemos plantear una propuesta la cual nos va a ayudar a tener una disminución considerable en los intentos de suicidio en el municipio del Espinal, esto también se puede lograr gracias a la implementación en la propuesta de las 4P (preventiva, predictiva, participativa, personalizada), para llevar a cabo esta propuesta se plantean los siguientes pasos:

Figura 1

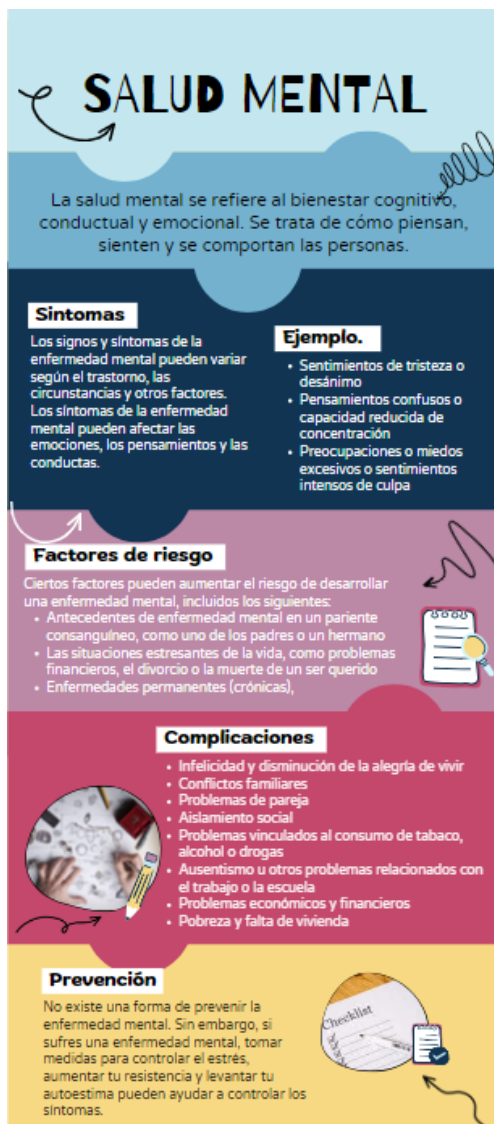
8 Tips de Comunicación para una Educación Asertiva de Salud Mental



- Con ayuda de medios de comunicación como lo son las redes sociales y canales de información local, se compartirá infografía para dar a conocer sobre el tema de salud mental, que es, síntomas, factores de riesgo, complicaciones y prevención

Figura 2

Salud Mental



- Mediante base de datos seleccionar la población, la cual tenga mayor aceptación al tema de salud mental, este procedimiento también se puede realizar por medio de encuesta para así poder cualificar.

10. ¿Tiene facilidad de acceso a servicios de salud mental?

a. Si b. No

11. ¿Cree usted que el tema de salud mental se habla con normalidad en la actualidad?

a. Si b. No

12. ¿Se siente cómodo(a) hablando de sus problemas de salud mental con personas cercanas?

a. Mucho b. Poco c. Nada

13. ¿Como considera su bienestar en salud mental en la actualidad?

Buena

Regular

Mala

14. ¿Cuándo te sientes mal ¿Qué sueles hacer?

Comer

Dormir

Hacer
ejercicio

Salir

Escuchar
música

Otro

15. ¿Como considera usted que maneja las emociones y sentimientos negativos?

Buena

Regular

Mala

16. ¿Considera usted que sufrir de salud mental es solo para llamar la atención?

Si

No

- Luego de llegar a la población a la cual se quiere dirigir, se realizara la entrega de material educativo como folletos, dando a conocer la promoción de la salud mental y la prevención de las afecciones.

Figura 3

Salud Mental – Fortalecer Nuestra Respuesta

Salud Mental - niños y adolescentes

La promoción de la salud mental de los niños y adolescentes es otra prioridad, que puede lograrse mediante políticas y leyes que promuevan y protejan la salud mental, apoyando a los cuidadores para que ofrezcan un cuidado cariñoso, poniendo en marcha programas escolares y mejorando la calidad de los entornos comunitarios y en línea. Los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas son de las estrategias de promoción más eficaces para cualquier país, independientemente de su nivel de ingresos.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias de la Salud ECISA
Diplomado Profundización Comunicación en Salud

Paula Lizeth Charry
Angie Lorena Calderon
Paula Tatiana Ortegón
Nicolás Alejandro Parra
Camilo Andres Rincón

Grupo 15

SALUD MENTAL
Fortalecer nuestra respuesta

Determinantes de la Salud Mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Promoción de la Salud mental y prevención de las afecciones de Salud mental

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.

Prevención del Suicidio

La prevención del suicidio es una prioridad mundial y forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Algunas medidas permitirían avanzar considerablemente al respecto, como limitar el acceso a los medios de suicidio, fomentar una cobertura mediática responsable, promover el aprendizaje socioemocional en los adolescentes y favorecer la intervención temprana. Prohibir los plaguicidas muy peligrosos es una intervención particularmente económica y rentable para reducir las tasas de suicidio.

- Brindar acompañamiento por medio de podcast animados para así reducir la sensación de soledad, aliviar el estrés y la ansiedad, fomentar la autoestima y la confianza, fomentar la expresión emocional, ya que la falta de estos son los principales problemas los cuales afecta la salud mental.

Figura 4

Poscast Animado - Reducir la Sensación de Soledad, Aliviar el Estrés y la Ansiedad, Fomentar la Autoestima y la Confianza, Fomentar la Expresión Emocional



Nota. https://www.canva.com/design/DAGGeF69pk0/BetzEkVU3AAW8H40odj_Dw/edit?utm_content=DAGGeF69pk0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

- Con el conocimiento compartido en pasos anteriores con los familiares de las personas con problemas de salud mental y convivencia social desarrollar actividades las cuales promuevan la integración y la ocupación de tiempo libre para así ir promoviendo un cambio de actitud.
- Educar a estas personas con nuevas habilidades para que aprendan nuevos comportamientos, enseñados mediante demostraciones y prácticas, en este paso es muy importante brindar retroinformación para así poder llegar a los objetivos planteados con éxito.

- Con ayuda de los familiares y la comunidad brindar un respaldo social, y así aumentar la autoconfianza, esto se logra con espacios donde pueda expresar los nuevos conocimientos adquiridos.

- Por último, se debe de tener un mantenimiento en estas actividades para así evitar que estas personas recaigan o existan nuevos casos en la comunidad.

Con ayuda de los pasos anteriores guiados por el modelo de comportamiento - comunicación y las 4P se puede lograr una disminución considerable en las personas que sufran de convivencia social y salud mental, ya que se llega a la raíz del problema mejorando la salud de las personas y previniendo que otras personas sufran esta enfermedad.

Link de la Presentación

Figura 5

Sustentación – Salud Mental y Convivencia Social



Nota. <https://www.youtube.com/watch?v=674hNaPFD7k>

Conclusiones

Es necesario la Intervención Integral: La propuesta presentada ofrece un enfoque integral que combina concientización, educación, apoyo emocional y participación comunitaria para abordar la complejidad de los problemas de salud mental

La participación de la comunidad y familiares o personas cercanas, es esencial para el éxito de cualquier iniciativa en salud mental, ya que contribuye a reducir el estigma, aumentar la solidaridad y mejorar la aceptación de las personas con problemas de salud mental.

La propuesta reconoce que la salud mental es un tema complejo que requiere un abordaje desde diferentes puntos de vista y al combinar estrategias de prevención, educación y apoyo emocional, se busca no solo tratar los síntomas, sino también promover estilos de vida saludables y fortalecer el bienestar emocional de las personas en general.

Referencias Bibliográficas

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015, noviembre). *Orientaciones para el desarrollo de la Información en salud en el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones*

Colectivas –PIC Open this document with ReadSpeaker docReader

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-informacion-pic.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031* Open this document with ReadSpeaker docReader

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/lineamientos-formulacion-pdsp-2022-2031.pdf>

UNICEF (2007). *Guía de planificación participativa de estrategias de comunicación en salud.*

Open this document with ReadSpeaker docReader

<https://www.unicef.org/paraguay/media/2126/file/guia-salud.pdf>

World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.*

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-oueresponse/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw0YGyBhByEiwAQmBEWtZcBX5bxzGEVOnJD6E6qPwmBXbQzf5OPeXtlXRJ7otJIhH98COIGBoCZucQAvD_BwE