

Estrategia para la salud mental y sus buenas prácticas

Diana Katherine Villalobos Dávila

Yurley Karina López Rodríguez

Tutor

Anyely Eliana Cruz Suarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Diplomado de Profundización en Comunicación en salud

2023

Tabla de Contenido

Introducción	4
Objetivos	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos	6
Contextualización del Problema	7
Actores - Responsabilidad y Alcance	8
Resultados Esperados	10
Conclusiones	12
Referencias Bibliográficas	14

Lista de Figuras

Figura 1 *Descripción detallada de la estrategia en Comunicación en Salud* 9

Figura 2 *Folleto estrategias de comunicación salud mental Villavicencio – Meta*..... 10

Introducción

La salud mental es un tema crucial que afecta a millones de personas en todo el mundo, y su impacto en la calidad de vida y el bienestar es innegable. En los últimos años, el aumento de la mortalidad relacionada con la salud mental ha generado una creciente preocupación en la comunidad médica y en los responsables de la formulación de políticas públicas. Esta problemática no es ajena al municipio de Villavicencio, ubicado en el Departamento del Meta, Colombia, donde los desafíos en materia de salud mental son cada vez más evidentes y urgentes.

En este contexto, la comunicación juega un papel fundamental como herramienta para abordar los retos de la salud mental y reducir la mortalidad asociada a esta problemática. Sin embargo, a medida que la sociedad evoluciona y la tecnología avanza, surgen nuevas oportunidades y desafíos que requieren una adaptación constante de los enfoques comunicativos. La Comunicación 4.0, con su énfasis en la digitalización, la interconexión y la participación ciudadana, se presenta como una vía prometedora para mejorar la comunicación en el ámbito de la salud mental en Villavicencio.

El presente trabajo se propone explorar los desafíos de la comunicación en el contexto de la salud mental en Villavicencio, analizando cómo la implementación de la Comunicación 4.0 puede contribuir a reducir la mortalidad asociada a esta problemática. Para ello, se llevará a cabo un análisis exhaustivo de la situación actual de la salud mental en el municipio, identificando las barreras comunicativas existentes y los factores que contribuyen a la alta tasa de mortalidad relacionada con esta área.

Asimismo, se examinarán las características clave de la Comunicación 4.0 y su potencial para mejorar la divulgación de información relevante sobre salud mental, la concientización, el apoyo comunitario y reducir la tasa de mortalidad relacionada con la salud mental.

Además, se tendrá en cuenta las responsabilidades y el alcance de diversos actores involucrados, incluyendo profesionales de la salud, autoridades gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y, por supuesto, las propias personas que experimentan problemas de salud mental en Villavicencio en el desarrollo de esta propuesta de comunicación en salud.

El objetivo de las buenas practicas busca brindar estrategias y experiencias significativas para la prevención de la salud mental, comprendiendo la importancia de dinamizar las condiciones de bienestar. Las buenas prácticas permitirán reducir el impacto negativo que hoy por hoy la ciudad de Villavicencio enfrenta en cuanto a la mortalidad asociada a la salud mental; De esta manera, se busca crear conciencia sobre la importancia de una comunicación efectiva y adaptada a las necesidades actuales para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de la comunidad villavicense.

El modelo y teoría de la comunicación utilizado en la Estrategia de Comunicación es:

Modelo de Creencias de Salud, que permite la participación en programas de prevención de enfermedades. Una característica importante de este modelo es; Lo que para una población es bueno no tiene que ser así necesariamente para otra. Las actividades preventivas de salud requieren que profesionales puedan evaluar la conducta de una persona mediante variables socio-psicológicas y demográficas.

Este modelo es una herramienta psicoeducativa para la población con el único fin de tomar acciones preventivas.

En cuanto a la teoría de acción razonada de Fishben y Ajzen, “indica que la intención de realizar o no realizar una conducta es una especie de balance entre lo que uno cree que debe hacer (actitudes) y la percepción que se tiene de lo que otros creen que uno debe hacer (norma subjetiva).

Objetivos

Objetivo General

Diseñar e implementar actividades encaminadas a la promoción y prevención de la salud mental de la población de Villavicencio con el fin de evitar mortalidad.

Objetivos Específicos

Realizar un diagnóstico detallado de la situación de salud mental en el municipio de Villavicencio, incluyendo estadísticas de mortalidad, prevalencia de trastornos mentales, disponibilidad de servicios de atención y percepciones de la comunidad sobre la salud mental.

Identificar las principales barreras de comunicación que afectan el acceso a información relevante sobre salud mental en la población de Villavicencio, considerando factores como la falta de difusión de recursos, el desconocimiento de servicios disponibles y la presencia de estigmas asociados a los trastornos mentales.

Diseñar una estrategia de Comunicación 4.0 adaptada a las necesidades específicas de Villavicencio, que aborde las barreras identificadas y promueva la concientización sobre la importancia de la salud mental, alentando el acceso a servicios y el apoyo mutuo en la comunidad.

Desarrollar campañas de sensibilización y concientización sobre la salud mental, utilizando diferentes medios de comunicación y plataformas digitales, para llegar a diversos grupos de población en Villavicencio y fomentar una cultura de apertura y apoyo hacia los problemas de salud mental.

Evaluar periódicamente el impacto de la estrategia de Comunicación 4.0 en la reducción de la mortalidad relacionada con la salud mental mediante la recopilación de datos y el análisis de indicadores de salud y percepción de la comunidad.

Contextualización del Problema

En la actualidad la organización mundial de salud (OMS), define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. Para la Organización mundial de la salud (OMS) la salud mental es parte del bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectiva de las personas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo. La salud mental es un derecho humano fundamental.

La OMS indica que se requieren mayores inversiones en todos los frentes con, para que los esfuerzos permitan ampliar el acceso a la atención de salud mental de calidad y a tratamientos eficaces, y que la investigación identifique nuevos tratamientos asociados a todos los trastornos mentales y mejore los tratamientos existentes. La OMS para el 2019 puso en marcha, una iniciativa especial sobre salud mental (2019-2023), destinada a garantizar el acceso asequible a la atención de calidad, a 100 millones mas de personas con trastornos de salud mental, en 12 países (aporte de OMS).

En el plan de desarrollo 2020-2023 Villavicencio, en una de las problemáticas las mujeres expresaron la necesidad de tener acciones dirigidas al cuidado de la salud mental. En la Dimensión de Convivencia Social y Salud Mental, la violencia intrafamiliar presenta una tasa de incidencia de 230,94 casos por 100.000 habitantes para el año 2018, con tendencia hacia el aumento, exigiendo por lo tanto la priorización de este evento que impacta tanto a niños, niñas, adolescentes, mujeres y adulto mayor.

De acuerdo al contexto de mortalidad en la salud mental, podemos determinar que la actividad física es el elemento mas importante para dar calidad de vida, para ello se cuenta con

una serie de actividades que se implementaran en la estrategia con el fin generar escenarios que contribuyan al fortalecimiento de la salud mental evitando la mortalidad prematura y contribuyendo a una vida mas estable emocionalmente.

Se establecerán estrategias o herramientas que permitan el autocuidado de la salud mental y física de la población de Villavicencio. Las estrategias o herramientas de atención a la salud mental tienen aspectos importantes como: calidad de vida, buenos habitos saludables, ejercicio físico, asistencia con psicólogo o psiquiatra, lo anterior con el fin de avanzar a una salud mental mas apropiada para el ser humano.

Podemos decir que la pobreza y la violencia en la ciudad de Villavicencio es un indicador indirecto que favorece la presentación de la enfermedad mental, se refleja en personas habitantes de calle en el cual la enfermedad es mas notable porque no cuentan con ningún servicio de atención integral.

Actores - Responsabilidad y Alcance

El Ministerio de Salud y Protección Social, adopta la Política Nacional de Salud Mental En ejercicio de sus atribuciones legales, en especial de las conferidas en el artículo 31 de la Ley 1616 de 2013, y en desarrollo de lo establecido en el artículo 2° del Decreto ley 4107 de 2011 y la Resolución 1841 de 2013.

Su responsabilidad es dirigir, organizar, coordinar y evaluar el servicio social obligatorio de los profesionales y ocupaciones del área de la salud.

Autoridades Municipales y Gubernamentales, como lo son la alcaldía de Villavicencio y la gobernación del Meta, siendo ellos los responsables de brindar el apoyo institucional y financiero necesario para la implementación de la estrategia de Comunicación 4.0 en salud mental. Deben facilitar la coordinación entre entidades y la asignación de recursos.

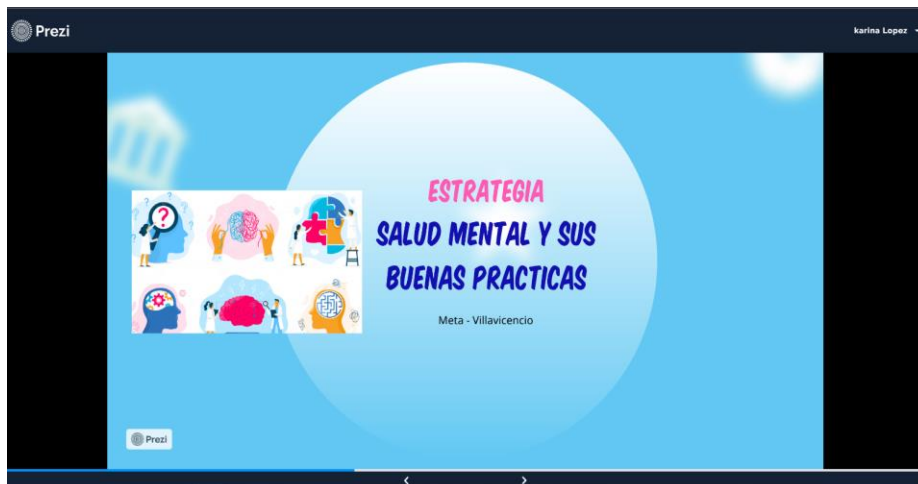
Profesionales de la Salud Mental, ellos son responsables de liderar la implementación de la estrategia de Comunicación 4.0 en sus respectivas áreas de trabajo. Deben proporcionar información precisa y actualizada sobre salud mental, promover mensajes empáticos y brindar apoyo profesional a través de los canales de comunicación establecidos.

Otros actores que son importantes en la estrategia son los habitantes de Villavicencio niños, niñas adolescentes jóvenes y adulto; comunidad educativa y entidades de salud pública.

El alcance de estos actores será la formulación de planes que promuevan la salud mental y la comunicación efectiva en el municipio, la capacitación de colegas y personal de salud, y la participación activa en la generación de contenidos y recursos para la estrategia de comunicación, respectivamente.

Figura 1

Descripción detallada de la estrategia en Comunicación en Salud



Nota. El enlace presenta las estrategias de salud mental y sus buenas prácticas,

<https://prezi.com/view/dEPPVhfeog7FRtKEgej8/>

Figura 2

Folleto estrategias de comunicación salud mental Villavicencio – Meta



Nota. El folleto permite informar la estrategia de comunicación salud mental,

https://www.canva.com/design/DAFqUdjSH7s/MhQuu_c3RWjPFS8H1yRDdQ/edit?utm_content=DAFqUdjSH7s&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Resultados Esperados

Reducción de la Mortalidad Relacionada con la Salud Mental: Se espera que la intervención contribuya a disminuir la tasa de mortalidad relacionada con trastornos mentales en Villavicencio. Al mejorar el acceso a información y servicios de salud mental, así como promover una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental, se espera que las personas busquen ayuda profesional a tiempo y encuentren apoyo adecuado para enfrentar sus desafíos.

Mayor Acceso a Servicios de Salud Mental: La estrategia de Comunicación 4.0 debería facilitar el acceso de la población a servicios de atención en salud mental. La implementación de plataformas digitales, aplicaciones móviles y redes de apoyo comunitario en línea permitirá a las personas acceder a recursos de forma confidencial y oportuna, reduciendo las barreras de acceso tradicionales.

Disminución de Estigma y Mayor Conciencia sobre la Salud Mental: Se espera que las campañas de sensibilización y concientización tengan un impacto significativo en la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales. La comunidad estará más informada sobre la importancia de la salud mental y será más comprensiva y solidaria hacia las personas que enfrentan desafíos emocionales.

Fortalecimiento de Redes de Apoyo Comunitario: La creación de redes de apoyo comunitario, tanto en línea como presenciales, debería brindar un espacio seguro y confidencial para que las personas compartan experiencias, encuentren apoyo emocional y obtengan orientación de profesionales de la salud mental y de otros miembros de la comunidad.

Mejora en la Formación y Capacitación de Profesionales de la Salud: Los profesionales de la salud que participen en la intervención deberían mejorar sus habilidades en el uso efectivo de herramientas de Comunicación 4.0 y en la promoción de mensajes empáticos y sin estigma. Esto permitirá una atención más cercana y sensible a las necesidades de las personas con problemas de salud mental.

Participación Activa de la Comunidad en la Estrategia: Se espera que la comunidad en general participe activamente en la intervención, aprovechando las plataformas y recursos digitales para buscar información y apoyo, y contribuyendo al enriquecimiento de la estrategia a través de su retroalimentación y participación en actividades.

Conclusiones

La implementación de estrategias de Comunicación 4.0 en el ámbito de la salud mental en el municipio de Villavicencio, Departamento del Meta, es una propuesta con potencial significativo para abordar los desafíos actuales y reducir la mortalidad relacionada con esta problemática. La combinación de tecnologías digitales, redes sociales, aplicaciones móviles y enfoques participativos ha permitido mejorar el acceso a información, servicios y apoyo emocional, promoviendo una mayor conciencia sobre la salud mental y reduciendo estigmas asociados a los trastornos mentales.

La estrategia de Comunicación 4.0 propuesta busca fortalecer la participación activa de la comunidad, empoderando a las personas con problemas de salud mental y fomentando una cultura de apertura y apoyo en la sociedad. Los resultados esperados, como la reducción de la mortalidad, mayor acceso a servicios y la formación de redes de apoyo comunitario, tienen el potencial de mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar emocional de la población de Villavicencio.

A pesar de los esfuerzos realizados a lo largo de la historia para mitigar los efectos de la problemática de salud mental, aún persisten desafíos importantes. Algunas de las razones que han llevado a que las intervenciones en comunicación en salud mental hayan enfrentado dificultades y limitaciones son; estigma y discriminación cultural, escasez de recursos y acceso limitado a servicios, desafíos en la comunicación tradicional y la falta de participación comunitaria

Es importante aprender de las fallas pasadas y usar las nuevas oportunidades que brinda la Comunicación 4.0 para abordar los desafíos de la salud mental de manera más efectiva. La estrategia propuesta en este trabajo busca superar algunas de estas limitaciones al fomentar una comunicación más inclusiva, participativa y accesible para la comunidad de Villavicencio,

generando así una nueva perspectiva para mejorar la atención y promoción de la salud mental en la región.

Referencias Bibliográficas

- Calderón, J., Romo, J., Díaz, L., & Vásquez, Y. (2023). *Estrategia de comunicación en salud para fortalecer la problemática de salud mental en Cali*. Edu.co.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/56635/jhcalderonp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Freeman, M. (2022). The World Mental Health Report: transforming mental health for all. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 21(3), 391–392. <https://doi.org/10.1002/wps.21018>
- García Peña, J. J., Molina Velásquez, D. I., Kratc, E., & Cardona Ríos, G. C. (2022). Salud mental positiva como factor protector en la prevención del comportamiento suicida. Afianzamiento desde grupos de apoyo. *Revista colombiana de psiquiatria*.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.09.002>
- Jassir Acosta, M. P., Cárdenas Charry, M. P., Uribe Restrepo, J. M., Cepeda, M., Cubillos, L., Bartels, S. M., Castro, S., Marsch, L., & Gómez-Restrepo, C. (2021). Caracterización del estigma percibido hacia la salud mental en la implementación de un modelo de servicios integrados en atención primaria en Colombia. Un análisis cualitativo. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 50 Suppl 1, 95–105.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.017>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2023) *Gestión-Integrada-para-la-salud-mental*. Available at: <https://minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/gestion-integrada-para-la-salud-mental.aspx>

Neira, P. (2023). *Salud Mental Digital: Cuidando Nuestro Bienestar en la Era Digital*.

Linkedin.com. <https://www.linkedin.com/pulse/salud-mental-digital-cuidando-nuestro-bienestar-en-la-paola-neira/?originalSubdomain=es>

Pinzón Flórez, C. E., Johanna, A., Tolosa, A., Gil, N. A., Aley, C., Montenegro, B., Lady, N., &

Castillo, A. (2021). *Dirección de Epidemiología y Demografía*. Gov.co, de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/analisis-situacion-salud-colombia-2021.pdf>

Revista Salud Digital Latino América. (2019). *Cómo impacta la tecnología en el cuidado de la salud mental*. Revistasaluddigital.com, de

<https://www.revistasaluddigital.com/es/noticia/como-impacta-la-tecnologia-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Santamaría-García, H. (2023). La salud mental y el escenario social actual en Colombia. *Revista colombiana de psiquiatría*, 52(2), 83–84. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.05.001>

Tecnoestrés: evolución y efecto de la tecnología en la salud mental. (2023).

Fundaciontelefonica.com, de <https://telos.fundaciontelefonica.com/tecnoestres-evolucion-y-efecto-de-la-tecnologia-en-la-salud-mental/>

Téllez Bedoya, C. A., & Téllez Bedoya, C. (2022). Retos de la salud mental para la cuarta revolución industrial en las empresas de Colombia. *Tendencias*, 23(2), 332–358.

<https://doi.org/10.22267/rtend.222302.211>

Tipos trastornos ansiedad - navarra.es. (2022). Navarra.es, de

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/

World Health Organization: WHO. (2019). Salud mental. *www.who.int*.

<https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>