

**Estrategia de comunicación en salud**

**“Tu salud mental es tu prioridad, cuida de ella”**

Diana Marcela Castaño Villegas

María Ruby Cuenca Villabon

Claudia Ximena González Ayala

Jhoan Jair Marroquin Caicedo

María Luisa Rebolledo Pabón

Asesor

Diego Fernando Pardo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

2024

## Tabla de Contenido

Introducción .....	5
Descripción Del Problema .....	6
Política Distrital de Salud Mental .....	6
Objetivos .....	8
Objetivo General .....	8
Objetivos Específicos .....	8
Modelo para Implementar: Modelo de Creencias de Salud .....	9
Definición de la Estrategia .....	10
Población Objetivo .....	10
Actividades y Recursos .....	11
Mensajes Claves .....	11
Actividades y Eventos .....	11
Alianzas Estratégicas .....	12
Difusión .....	12
Canales de Comunicación .....	12
Monitoreo y Evaluación .....	12
Evaluaciones Iniciales .....	12
Medición de Resultados .....	13
Evaluación de la Satisfacción .....	13
Retroalimentación del Personal .....	13
Contenido Gráfico y Audiovisual que se Aplicará en la Estrategia de Comunicación en Salud...	14
Desafíos de la Comunicación en Salud y la Importancia de la Comunicación en Salud .....	14

Conclusiones .....	18
Referencias Bibliográficas .....	19

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Infografía cuida tu salud mental</i> .....	15
<b>Figura 2</b> <i>Signos de Alarma/ Como Cuidar tu Salud Mental</i> .....	16
<b>Figura 3</b> <i>Infografía. Estrategia de Comunicación en Salud: Tu Salud Mental es tu Prioridad, Cuida de Ella</i> .....	17

## **Introducción**

La salud mental se puede definir como la armonía o equilibrio entre las personas y su ambiente que incluye el bienestar emocional, psicológico y social, la cual está directamente relacionado con su calidad de vida e influye en su manera de pensar, actuar y reaccionar a los diferentes estímulos o vivencias.

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar integral de las personas, especialmente en la etapa de la juventud, donde pueden surgir diversos desafíos emocionales y psicológicos.

El propósito de esta estrategia de comunicación en salud es fomentar la conciencia, educación y comunicación sobre la salud mental entre los estudiantes del colegio INEM, perteneciente a la institución educativa Jorge Isaac con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años, empleando la estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación) como enfoque principal.

## **Descripción Del Problema**

Un informe del Observatorio de Salud Mental de Cali reveló que el 20% de los estudiantes está en un riesgo alto de salud mental, el 70% en un riesgo medio y el 10% en un nivel bajo, según datos de agosto de 2023.

Según análisis de Cali Cómo Vamos, entre enero y agosto de los últimos 3 años (2020-2022), los menores de edad representaron aproximadamente 1 de cada 10 suicidios en Cali.

El Observatorio de Salud Mental de Cali tiene un sistema de vigilancia de eventos de interés en salud mental, que incluye violencia de género, consumo de sustancias psicoactivas, intento de suicidio y lesiones de causa externa.

Se han registrado diferentes afecciones de estado de ánimo, de pensamiento y de comportamiento, siendo los trastornos de ansiedad y estrés postraumático los más comunes, según datos presentados por la Secretaría de Salud en 2018.

## **Política Distrital de Salud Mental**

El Concejo de Santiago de Cali adoptó el 30 de septiembre del 2021, la Política Distrital de Salud Mental, Convivencia Social y Abordaje del Consumo de Sustancias Psicoactivas "Tejiendo Caleñidad y Ciudadanía Afectiva" (Acuerdo 0501 del 2021).

Esta política pública es el resultado del trabajo conjunto con múltiples actores públicos y privados, individuales y colectivos, que, de forma directa o indirecta, participaron y continúan participando en su formulación y puesta en marcha. Tejer caleñidad es sinónimo de promover una comunidad incluyente e integradora de los ciudadanos, desde el reconocimiento y goce de los derechos humanos y los derechos en salud mental.

Esta política, tiene como objetivo promover una mejor calidad de vida de la población del Distrito de Santiago de Cali, mediante el accionar constante, coordinado e intersectorial en salud mental, convivencia social y consumo de sustancias psicoactivas, enmarcado en la Política Nacional de Salud Mental y en la Política de Prevención y Atención Integral del Consumo de Sustancias Psicoactivas, como estrategia para responder a las

necesidades y el reconocimiento de la salud mental de la población que habita y reside en Santiago de Cali y bajo los principios de la gestión pública de Santiago de Cali. Lo anterior, de cara a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, las violencias de género, las conductas suicidas, los trastornos mentales incluyendo la depresión y la epilepsia. (Alcaldía de Santiago de Cali, 2023)

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Formular una estrategia de comunicación en salud a través de la realización del contenido gráfico y audiovisual, y de un video en el que se evidencien los desafíos de la comunicación en salud y la importancia de la Comunicación en salud 4.0 en esta.

### **Objetivos Específicos**

Informar a los estudiantes de edades entre 11 y 18 años del colegio INEM, sobre la importancia de la salud mental y desterrar mitos y estigmas asociados.

Educar a los estudiantes de edades entre 11 y 18 años del colegio INEM, sobre los trastornos mentales comunes, síntomas, factores de riesgo y estrategias de autocuidado.

Fomentar la comunicación abierta y el apoyo entre a los estudiantes de edades entre 11 y 18 años del colegio INEM, para crear una cultura de aceptación y comprensión hacia la salud mental.

Promover el acceso a recursos y servicios de salud mental disponibles para los estudiantes de edades entre 11 y 18 años del colegio INEM, que necesiten apoyo.

Incrementar la conciencia sobre la salud mental entre los estudiantes.

Promover el acceso a servicios de apoyo y asesoramiento.

Segmentar el público: Aunque la campaña está dirigida a estudiantes entre los 11 a 18 años, las necesidades y los intereses pueden variar significativamente entre preadolescentes y adolescentes mayores.

### **Modelo para Implementar: Modelo de Creencias de Salud**

El modelo de creencias en salud tiene un enfoque teórico que permite la comprensión de la percepción de las personas, la manera como evalúan y responden a la información relacionada con la salud. Este modelo se basa en la idea de que las creencias y percepciones de una persona influyen en su comportamiento de salud.

**Autoeficacia:** Hace referencia a la creencia de una persona en su capacidad para llevar a cabo acciones específicas relacionadas con la salud. Una mayor autoeficacia se relaciona con una mayor probabilidad de adoptar y mantener comportamientos saludables.

Al comprender estos aspectos, los profesionales de la salud pueden desarrollar estrategias efectivas de comunicación y educación para promover cambios positivos en el comportamiento de salud de las personas.

## **Definición de la Estrategia**

### **Población Objetivo**

El colegio INEM perteneciente a la institución educativa Jorge Isaacs ubicado en la ciudad de Cali valle del cauca, tiene una diversa población juvenil de estudiantes la cual es el foco de atención para desarrollar estrategias de comunicación en salud mental. La comprensión profunda de sus características demográficas, intereses y comportamientos es esencial para crear intervenciones efectivas y relevantes.

La estrategia está dirigida a los Estudiantes entre 11 y 18 años perteneciente a la institución educativa Jorge Isaacs, específicamente a los que se encuentran en el colegio INEM con el fin de abordar desafíos significativos con repercusiones directas en su salud mental.

La pandemia ha dejado al descubierto un deterioro en el bienestar emocional de muchos jóvenes, subrayando la urgencia de intervenciones compasivas en salud mental.

Los trastornos de ansiedad, fobia social y depresión son comunes entre los adolescentes de Cali, empeorados por preocupaciones como el desempleo y el rendimiento académico. Además, la región ha experimentado un aumento alarmante en los casos de suicidio juvenil, donde las decepciones amorosas se citan como una causa principal.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar la salud mental desde una perspectiva integral, no solo clínica sino también comunitaria y preventiva, reconociendo la importancia de la comunicación efectiva y la sensibilización para promover el bienestar emocional de los jóvenes en Cali.

## **Actividades y Recursos**

Para Crear una campaña eficaz para promover la salud mental en estudiantes de 11 a 18 años implica una combinación de educación, sensibilización y actividades de apoyo que sean atractivas y adecuadas para su edad.

### ***Mensajes Claves***

Desarrollar mensajes que resuenen con el grupo objetivo y que sean apropiados para su nivel de desarrollo:

Utilización de un lenguaje claro y positivo.

Incluir mensajes sobre la capacidad de manejar desafíos de salud mental.

Desmitificar los mitos sobre la salud mental.

### ***Actividades y Eventos***

Fomentar la participación de los estudiantes en el ámbito de la salud mental, brindando un espacio donde sus voces y perspectivas sean escuchadas. Se organizarán eventos y talleres presenciales y virtuales para facilitar la educación y el diálogo sobre la salud mental, con la participación de profesionales de la salud mental, jóvenes líderes y personas que han superado desafíos de salud mental.

**Talleres y Seminarios.** Organizar eventos educativos sobre cómo reconocer signos de problemas de salud mental y estrategias de afrontamiento.

**Historias y Testimonios.** Compartir experiencias reales de adolescentes que han lidiado con problemas de salud mental.

**Días de Concienciación.** Coordinar con días internacionales de salud mental para amplificar el alcance.

Se crearán materiales informativos y educativos adaptados a las necesidades y preferencias de la audiencia juvenil (video e infografía) donde puedan aprender más sobre la salud mental y encontrar ayuda cuando sea necesario.

### **Alianzas Estratégicas**

Para la implementación de la estrategia se establecerán colaboración con la institución educativa Jorge Isaacs, organizaciones de salud mental, profesionales de la salud, y el gobierno local (alcaldía de Santiago de Cali en conjunción con la secretaria de salud y secretaria de educación) para maximizar recursos y alcance.

### **Difusión**

#### ***Canales de Comunicación***

Se utilizarán una variedad de canales de comunicación para llegar a la comunidad estudiantil, incluyendo redes sociales, plataformas en línea, escuelas, universidades, centros comunitarios y eventos locales.

**Redes Sociales.** Se lanzarán campañas en redes sociales con mensajes positivos y alentadores sobre la salud mental, utilizando hashtags específicos para fomentar la participación y el compromiso de la comunidad a través de Instagram, TikTok, Facebook y Snapchat.

**Escuelas.** Organiza talleres y charlas informativas.

**Medios Tradicionales.** Considera usar carteles y folletos en lugares comunes como bibliotecas, centros juveniles y consultorios médicos.

### **Monitoreo y Evaluación**

#### ***Evaluaciones Iniciales***

Realizar evaluaciones exhaustivas al inicio del tratamiento para comprender las necesidades y adaptar el contenido.

***Medición de Resultados***

Utilizar herramientas estandarizadas para medir los resultados del tratamiento, como mejoras en los comportamientos.

***Evaluación de la Satisfacción***

Obtener retroalimentación sobre su experiencia, incluida la accesibilidad, la calidad, la empatía del personal y la efectividad.

***Retroalimentación del Personal***

Obtener retroalimentación del personal sobre los desafíos y el apoyo requerido para mejorar.

## **Contenido Gráfico y Audiovisual que se Aplicará en la Estrategia de Comunicación en Salud**

Generar contenido educativo y de concientización sobre salud mental, a través de la siguiente infografía y video. Este contenido debe estar disponible en la plataforma digital y difundirse a través de redes sociales y otros canales de comunicación mencionados en el punto anterior.

### **Desafíos de la Comunicación en Salud y la Importancia de la Comunicación en Salud**

<https://youtu.be/8K7DuEpACmM>

Figura 1

Infografía cuida tu salud mental



**Figura 2**

*Signos de Alarma/ Como Cuidar tu Salud Mental*



*Nota.* <https://youtu.be/3JOCY6HS18U?si=8f7WXkYxCAgrCtpE>

**Figura 3**

*Infografía Estrategia de Comunicación en Salud: Tu Salud Mental es tu Prioridad, Cuida de Ella*



## Conclusiones

La promoción de la salud mental debe ir de la mano con acciones concretas, tales como facilitar el acceso a servicios de apoyo psicológico y emocional, así como a recursos comunitarios que fortalezcan su bienestar. La creación de espacios seguros y de diálogo también juega un papel crucial, permitiendo que los jóvenes expresen libremente sus emociones y reciban el respaldo de profesionales capacitados.

Al priorizar el cuidado de la salud mental de los estudiantes, se está invirtiendo en su desarrollo integral y en la mejora de su calidad de vida a largo plazo. Proporcionarles las herramientas y el apoyo necesario para afrontar los desafíos emocionales propios de la adolescencia no solo beneficia a los individuos, sino que también contribuye positivamente a la salud mental de toda la sociedad.

En conclusión, la implementación de estrategias de comunicación en salud dirigidas a los estudiantes del colegio INEM, perteneciente a la institución educativa Jorge Isaac con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años, representa una inversión fundamental en el bienestar presente y futuro de esta comunidad. Más allá de la simple concienciación, es imperativo crear un entorno comprensivo y accesible donde los jóvenes puedan encontrar el apoyo necesario para enfrentar sus desafíos emocionales.

### Referencias Bibliográficas

Alcaldía de Santiago de Cali (2019) Observatorio de Salud Mental - Cali Vigilancia

Epidemiológica y Comunitaria en Salud Mental.

<https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/135130/observatorio-de-salud-mental/>.

El País (2022) Depresión y ansiedad, las enfermedades de salud mental que más afectan a los

vallecaucanos. <https://www.elpais.com.co/cali/depresion-y-ansiedad-las-enfermedades-de-salud-mental-que-mas-afectan-a-los-vallecaucanos.html>

El Tiempo (2022) Jóvenes en Cali sienten que empeoró su salud mental durante la pandemia.

<https://www.eltiempo.com/colombia/cali/jovenes-en-cali-sienten-que-empeoro-su-salud-mental-durante-pandemia-650883>

Secretaría de Bienestar Social de la Alcaldía de Santiago de Cali (2020) Caracterización de las y

los jóvenes en la ciudad de Santiago de Cali: ruta o pacto por la juventud

<https://www.cali.gov.co/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=descargas&lFuncion=descargar&idFile=79420>

Secretaría de Salud (2018) Datos sobre el comportamiento de la salud mental de los caleños-

Cali. <https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/144910/secretaria-de-salud-presento-datos-sobre-el-comportamiento-de-la-salud-mental-de-los-calenos/>.

Secretaria de Salud Pública Distrital de Santiago de Cali (2022) Análisis De Situación Integrado De Salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-cali-distrito-2022.pdf>

Semana (2023) El Preocupante Panorama de Salud Mental en Cali: el 70 % de los Estudiantes está en Riesgo. <https://www.semana.com/nacion/cali/articulo/el-preocupante-panorama-de-salud-mental-en-cali-el-70-de-los-estudiantes-esta-en-riesgo/202334/>.