

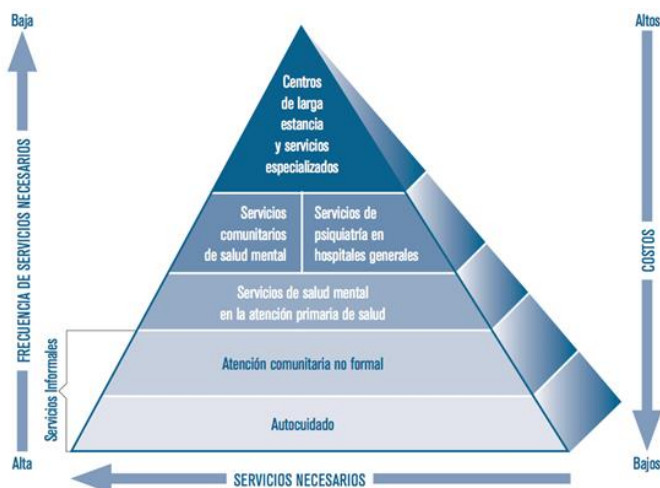
Programa

Herramientas para favorecer la respuesta comunitaria en salud mental

Profes. Esteban Encina Zúñiga, Joan Calventus Salvador & María Sol Pastorino
Programa de Salud Mental. Escuela de Salud Pública
Facultad de Medicina. Universidad de Chile

I. Introducción

En salud mental existen diferentes tipos de servicios, algunos se proveen en la atención primaria como los CESFAM, otros en centros especializados como los COSAM u otros podrían incluir la hospitalización en servicios cerrados. Para organizar estos servicios y su relación con la comunidad, los organismos internacionales promueven un modelo balanceado, que los ordena según la proporción de personas que requiere tratamiento para los diferentes niveles de gravedad/complejidad.



El modelo está graficado por esta estructura piramidal que en su base representa la mayor cantidad de servicios que la población requerirá, en tanto los servicios que se encuentran en la parte alta son aquellos que se requieren con menor frecuencia. En otras palabras, los estudios poblacionales han mostrado que una fracción menor de personas de la población requerirán atención de hospitalización en salud mental. La mayor parte de estas, podrían resolver sus necesidades de salud mental a nivel de la atención primaria en salud y una proporción menor que la anterior requerirá atención de especialidad, pero

ambulatoria, en un nivel intermedio de la pirámide. Además, de aquellas personas que necesiten servicios de hospitalización, la mayoría la necesitará solo durante algún tiempo; cuando avancen en su recuperación, volverán a necesitar servicios de menor complejidad clínica, situados en la base de la pirámide. Esta organización muestra que las acciones de la base, preventivas, de atención temprana, además de más necesarias son menos costosas, por lo cual los esfuerzos públicos deben estar focalizados en estos niveles de atención, previniendo el desarrollo de problemas de salud mental y conteniendo que se agraven

Pero uno de los elementos más relevantes del modelo es que **reconoce que la mayor cantidad de acciones sanitarias necesarias no están en los servicios de salud, sino en los entornos comunitarios**, ya sea a través de las decisiones que las personas pueden tomar para promover y cuidar su salud mental –autocuidado– como a través de organizaciones comunitarias y de la sociedad civil que constituyen factores protectores de la salud mental –atención comunitaria no formal– acciones que están representadas en los dos primeros niveles.

El **cuidado propio** involucra elementos como los estilos de vida relacionados con la alimentación, los vínculos sociales saludables, el ejercicio físico, causas que constituyen los mayores determinantes de la salud mental.

El que sean acciones ejecutadas personalmente, no quiere decir que sus posibilidades sean independientes de factores sociales, económicos o culturales. En efecto, los estilos de vida si bien determinan la salud, lo hacen modulando a los determinantes sociales de la salud, es decir, las condiciones en que las personas viven, interactúan, trabajan. Pero aun cuando haya límites en la libertad de elección, ser conscientes de esa posibilidad permite valorar la importancia de adoptar los estilos de vida más saludables allí donde sean posibles. Por ejemplo, aun cuando una persona esté exigida por sobrecarga laboral que no pueda disminuir, si dispone de conocimientos sobre salud mental es probable que el poco tiempo disponible, por ejemplo, en su desplazamiento, lo utilice con una lectura motivante, escucha de audios de meditación o, si es posible, opte por movilizarse en bicicleta, incidiendo con ello en su salud mental.

Subiendo al segundo nivel de la pirámide, se encuentran **las acciones de cuidado comunitario no institucional o informal**. En este conjunto de actividades, el rol del apoyo mutuo de grupos de autoayuda, organizaciones comunitarias de voluntariado, juntas de vecinos/as, organizaciones espirituales o religiosas entre otras, representarán acciones que favorecerán la salud mental por medio de vínculos que aumentan la cohesión social, la confianza interpersonal, la reciprocidad y redes de solidaridad. De especial relevancia en este segmento son las acciones que la comunidad organizada realiza para ayudarse a sí misma en lo relacionado a la salud mental.

Dado que los dos primeros niveles de acciones sanitarias pueden lograrse por medio estrategias donde la comunidad es protagónica, **este breve programa de formación se focaliza en conocer herramientas que sean posibles de ser transferidas a las comunidades, de modo que esta pueda accionar respuestas a sus necesidades de salud mental utilizando estrategias que combinen saberes disciplinares con los saberes comunitarios**

II. Propósito y logros de aprendizaje

- Que los/as estudiantes dispongan de herramientas de salud mental para ser transferidas a un grupo comunitario, favoreciendo la alfabetización para el cuidado y protección de la salud mental de los entornos donde ese grupo habita.
 - Enseña métodos para diagnosticar la situación de salud mental en los territorios.
 - Comunica los principales conocimientos que comprenden la alfabetización en salud mental
 - Enseña a identificar las principales habilidades de una relación de ayuda
 - Enseña las principales acciones de primeros auxilios en salud mental

III. Metodología y recursos

Este curso es un programa asincrónico de 4 módulos, cada uno de los cuales incluye (1) videoclases, (2) herramientas de aplicación y (3) recursos bibliográficos de profundización. Se estima que cada módulo toma dos horas para su revisión y estudio.

Además, se contempla un encuentro sincrónico al finalizar el semestre para compartir las experiencias de transferencia a los grupos comunitarios

IV. Programa de contenidos

Módulo	Docente	Logro aprendizaje	Contenidos
1. Diagnóstico y evaluación de situación de salud mental	Joan Calventus	Enseña métodos para diagnosticar la situación de salud mental en los territorios.	<ul style="list-style-type: none"> - Concepciones sobre salud mental - Principales herramientas para un diagnóstico de situación de salud mental - Herramientas para auto-aplicar en comunidad
2. Habilidades para la relación de ayuda	María Sol Pastorino	Enseña a identificar las principales habilidades de una relación de ayuda	<ul style="list-style-type: none"> - Nociones sobre el modelo de competencias de ayuda - Competencias Fundamentales de Ayuda para adultos
3. Alfabetización en salud mental	Esteban Encina	Comunica los principales conocimientos que comprenden la alfabetización en salud mental	<ul style="list-style-type: none"> - Definiciones sobre alfabetización en salud mental - Conocimientos para cuidar de la propia salud mental - Actitudes no estigmatizantes
4. Primera ayuda en salud mental	Esteban Encina	Enseña las principales acciones de primeros auxilios en salud mental	<ul style="list-style-type: none"> - Acción 1: Reconocer - Acción 2: Interactuar - Acción 3: Mantener a salvo - Acción 4: Dar apoyo

V. Recursos

Acceso a carpeta con los contenidos de cada Módulo [siguiendo este enlace](#)