



**Promotores
y promotoras de salud
mental en el
contexto de la
Educación Superior**

**Guía
Instruccional
módulo 2**



Guía módulo 2

Promoción de la salud y prevención de problemáticas psicosociales en las IES

Introducción:

¡Bienvenidos al segundo módulo! sobre promoción de la salud y prevención de problemáticas psicosociales en las IES.

Las enfermedades mentales han existido desde siempre en medio de las personas y a pesar de que se sabe hoy en día más sobre ella debido a todos los procesos de globalización, evolución social y científica nunca antes había sido tan imperante el estar atentos a cualquier signo de alarma que pusiera indicar la presencia de alguna afectación en la salud mental y esto es debido a que la concepción de que la salud se relaciona actualmente con un estado bienestar integral.

Pensar en una dificultad en salud mental, es saber que, al individuo, a su familia o comunidad, se enfrentan a situaciones que van restando cálida de vida y dificultad el desarrollo e interacción en las demás esferas sociales y el reto más grande deviene, en que no todas las personas pueden recibir atención de manera oportuna por fallas en los servicios o porque sin precedente alguno, se ignoraron todas las señales que pudieran indicar una afectación mental (Vicente, Saldivia, y Pihán, 2016). Se estima que al menos 1 de cada 5 personas a nivel mundial, han padecido alguna afectación a nivel mental, en la que en su mayoría presentaron signos de alerta desde edades muy tempranas, y aunque si bien es cierto, que las enfermedades mentales y las afecciones psicoemocionales son tratadas, sin desenlaces fatídicos como el suicidio, lo crónico de algunas, hace reevaluar constantemente el significado de bienestar y calidad de vida (Irrarzával, Prieto y Armijo 2016).

La meta ideal de todos los actores sociales, devendría en que en algún momento las afecciones psicológicas o de salud mental, disminuyera su número o que al menos el acceso a los servicios y atención estuviera al alcance de todos reduciendo la estigmatización, la discriminación y la desigualdad, sin embargo, la pregunta iría en caminata qué medidas se podría hacer ante este panorama, la respuesta parece estar en la prevención, en el análisis de los factores de riesgo y el reforzar los de factores protectores (Irrarzával, Prieto y Armijo 2016)..

Durante este módulo usted encontrará 5 temas. Al iniciar, se abordará la temática acerca de Estrategias de promoción y prevención en salud mental, revisión de las principales problemáticas de salud mental en las instituciones de educación superior, así mismo los factores de riesgo y factores protectores, Identificación de signos de alarma y alerta, y por último autocuidado y estilos de vida saludables.



Antes de entrar en nuestros temas, lo invitamos a ver el siguiente video:

Intervenciones tempranas y prevención en salud mental, Dr. Matías Irarrázaval

<https://youtu.be/O4HBXOqeTiU>

Actividad de sensibilización módulo 2

Para iniciar el recorrido por este modelo, invitamos revisar el siguiente video recomendado por MINSALUD alrededor de la prevención del suicidio en adolescentes:

https://www.youtube.com/watch?v=p5LLf_8WgM8

Profundización teórica módulo 2

En la carta Ottawa, se habla de la promoción como aquel medio necesario para que el pueblo mejore su salud, es decir que se integra la salud ya no solo desde el ámbito únicamente sanitarios y médico, sino como la posibilidad que la persona pueda empoderarse de su salud y prevención las enfermedades que de acuerdo a determinados factores de riesgo o determinantes sociales le predispongan a su padecimiento en este caso al padecimiento de alguna afección o trastorno en salud mental, con el fin incentivar el bienestar integral y de la prolongación de la vida (Solar, Fernández, Borquez, Rovegno, y Rivera, 2019).

Lección 2.1 Estrategias de promoción y prevención en salud mental

La prevención y la promoción de la salud mental, son dos conceptos que tiene relevancia por separado, sin embargo, sin embargo, en la mayoría de los casos, ambos permanecen en los planes de acción cuando se habla de salud.

La prevención en salud mental, se refiere a la modificación de los hábitos, la revisión de los factores de riesgos y la ausencia de factores protectores que pudieran estar inmiscuidos con la aparición del cualquier padecimiento de tipo mental además de detener su avance y atenuar sus posibles consecuencias en caso de aparición (Ramírez, Misol, Bentata, Alonso, Campayo, Franco, y PAPPS, 2018).

La prevención en salud, tiene 3 niveles de actuación, estos son igualmente aplicables para efectos de la salud mental. El primer nivel, se relaciona, con todas aquellas medidas que busca evitar la aparición de la enfermedad en sí misma, por ende, se efectuaran todas las acciones y conductas que contribuyan a alejar al sujeto o a la comunidad de la enfermedad. El segundo nivel se relaciona, con el diagnóstico precoz, decir, cuando hay presencia de la enfermedad, pero aún se encuentra en etapas muy tempranas cuyo tratamiento oportuno favorezca el pronóstico



de la enfermedad mental, por último, el tercer nivel de prevención, refiere a la recuperación del paciente en cuanto las manifestaciones clínicas de la enfermedad son notorias, en este su objeto de actuar, es el seguimiento a la enfermedad, las posibilidades de adherencia al tratamiento y la rehabilitación de la misma (Vignolo, Vacarezza, Álvarez, y Sosa, 2011)

Por otro lado, la promoción de la salud, serán todas aquellas estrategias que busque promover la salud, y el empoderamiento de la comunidad, la elaboración de políticas públicas tomando, además de creación y fortalecimiento de los entornos saludables, además de la promoción de actitudes personales y la reorientación de los servicios de salud tomado como referencia los determinantes sociales.

Dentro de la promoción de la salud, toma relevancia factores cognitivos-perceptuales, que son aquella percepción, pre saberes, ideas y creencias que se tiene acerca de la salud, lo que incluye en la aparición o instauración de conductas o comportamientos, seguido de esto además se preocupa por aquellos factores y motivantes que se relacionan con el cambio conductual o comportamental y que favorezca la toma de decisiones que promuevan la salud, en este caso, la salud mental (Osorio, Rosero, Ladino, Garcés y Rodríguez, 2010)

Referencias bibliográficas:

Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.)
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina interna*, 33(1), 7-11.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>

Ramírez, F. B., Misol, R. C., Bentata, L. C., Alonso, M. D. C. F., Campayo, J. G., Franco, C. M., ...& del PAPPs, G. D. S. M. (2018). Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPs 2018. *Atención Primaria*, 50(Suppl 1), 83. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-prevencion-trastornos-salud-mental-atencion-S0212656718303640>

Lección 2.2 Revisión de las principales problemáticas de salud mental en las Instituciones de Educación Superior.

A menudo, el estudiante universitario se encuentra expuestos a situaciones adversas en un mismo momento de tiempo, como lo son las responsabilidades académicas, los exámenes, la necesidad de formar relaciones vinculares estables con sus pares y docentes, mantener una disposición en la relaciones familiares, las dificultades económicas, entre otros, que pone en riesgo su salud física y su integridad mental, siendo estos factores predisponentes para que para



que haya ocurrencia de afecciones de salud mental (Torralba, Mendoza, Blum, Grynberg, y Icaza, 2018).

Con frecuencia, desde la adolescencia en edades entre los 12 y 18 años, surgen algunos trastornos mentales prevalentes como lo son trastornos disruptivos, los trastornos ansiosos, y los trastornos depresivos, colocando al adolescente en un riesgo para su desarrollo integral con consecuencias futuras en la vida adulta (según lo hallado por Robles, Bravo, La Riva y Suyov-Vega, 2020)

Así mismo en Dicho contexto Baader, Rojas, Molina, Gotelli, Alamo, Fierro, y Dittus, 2014) plantean que en la etapa universitaria persisten factores de riesgo que propensa a ocurrencia de trastornos psiquiátricos como la depresión, la ansiedad, la idea suicida o el suicidio en sí mismo, el consumo de sustancias psicoactivas que con su abuso favorecen el desarrollo de trastornos por abusode sustancias, así como también los trastornos de la conducta alimentaria. No obstante, el trastorno de mayor incidencia es la depresivos presentándose diferentes diversos cuadros en la población estudiantil universitaria en comparación con la población general, sin embargo, es en la población masculina en la que se muestra mayor tasa de intenso de suicidios.

En los estudios realizados por García, (2019), en su oferta de servicios de atención psicológica a universitarios, encontraron que el 56.25% de la población consultante tenían diagnósticos de depresivos, el 30.77% presentaban ansiedad, el 25% por trastornos de personalidad y el 29% por otros diagnósticos.

El panorama es preocupante y requiere de los esfuerzos de los profesionales, para afrontar las situaciones que desde los diferentes contextos educacionales pudieran darse sobre los problemas de salud mental, de tal forma que estos centros se conviertan en aliados de la comunidad universitaria, familiar y de la comunidad en general promoviendo la salud y previniendo desde los niveles posiblesla enfermedad mental.

Lectura bases:

Torralba, J. E. S., Mendoza, M. P. R., Blum, B., Grynberg, V. Z. T., & Icaza, M. E. M. M. (2018). Programa de orientación y atención psicológica para jóvenes universitarios de la UNAM: Características de la población que solicita sus servicios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 451. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi182e.pdf>

Referencias bibliográficas:

Torralba, J. E. S., Mendoza, M. P. R., Blum, B., Grynberg, V. Z. T., & Icaza, M. E. M. M. (2018). Programa de orientación y atención psicológica para jóvenes universitarios de la UNAM: Características de la población que solicita sus servicios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 451.

Baader,T., Rojas, C., Molina, J. L., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., ... & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 52(3),



167-176.
92272014000300004

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000300004

García, A. T. (2019). Condicionantes del Diagnóstico en la Demanda de Ayuda Psicológica en una Unidad de Atención Psicológica en un Campus Universitario: Consulta psicológica: condiciones del diagnóstico. *Revista de Psicoterapia*, 30(113), 213-237. <https://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/279>

Robles, N. E. C., Bravo, L. M. R., La Riva, M. E. M., & Suyo-Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-698. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/3_salud_mental_adolescent.es.pdf

Lección 2.3 Identificación de signos de alarma y alerta

Los signos de alarma en salud mental, según Buitrago et al., (2018) son señales o síntomas que evidencian alertas sobre alteraciones en la estabilidad de las personas y permiten que se generen procesos de intervención de manera temprana, por lo tanto, su identificación contribuye a mejorar la calidad de vida, especialmente, desde la participación de equipos interdisciplinarios, considerando que la salud mental es un factor clave para las personas y su adecuada integración social.

Algunos de los signos de alarma que se presentan cuando las personas presentan algún tipo de trastorno mental, especialmente en los contextos laborales, son: cambios en su personalidad, conductas, aspectos físicos y modos de interacción social (Mingote et al., 2011). A partir de lo anterior, se hace necesario promover ambientes que contribuyan a la disminución de los factores de riesgo que causan las alteraciones en las condiciones mentales.

En coherencia con lo anterior, se proponen, por parte de Rojas et al., (2018). un conjunto de acciones preventivas que pueden contribuir a intervenir signos de alerta en la salud mental de las personas: promover el cuidado de la salud mental a lo largo de la vida, mejorar los entornos protectores, promover entornos laborales sanos, definir estrategias para el cuidado de la salud mental al final de la vida, formación de personal de salud, garantizar políticas públicas que atiendan el problema, promover servicios efectivos de salud, entre otros.

Lectura base:

Cruz, F., Mcdouall-Lombana, J., Parra, A., Benito, L., Quesada, N., González-Giraldo, C., ... & Yomayusa-González, N. (2021). Cuidado de la salud mental del personal de salud durante la COVID-19: recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos. *Revista Colombiana*



dePsiquiatria, <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.02.007>.

Referencias bibliográficas

Mingote, J. C., Pino, P. D., Sánchez, R., Gálvez, M., & Gutiérrez, M. (2011). El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Medicina y seguridad del trabajo*, 57, 188-205.

Ramírez, F. B., Misol, R. C., Bentata, L. C., Alonso, M. D. C. F., Campayo, J. G., Franco, C. M., ...& del PAPPs, G. D. S. M. (2018). Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPs 2018. *Atención Primaria*, 50(Suppl 1), 83-108. Doi: 10.1016/S0212-6567(18)30364-0

Rojas, L. Á., Castaño, G. A., & Restrepo, D. P. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *CES Medicina*, 32(2), 129-140.

Lección 2.4 Factores de riesgo y factores protectores

Los factores de riesgo en salud mental, de acuerdo a Hidalgo (2002), constituyen condiciones o aspectos biológicos, psicológicos, sociales, religiosos o culturales que estadísticamente asociados a una mayor probabilidad de padecer algún tipo de enfermedad o situación psico-emocional problemática, desde esa misma perspectiva, el factor de riesgos se considera como una característica, evento, o condiciones o experiencias, que incrementan la posibilidad de que una condición patológica se desarrolle (Márquez-Caraveo y Pérez-Barrón, 2020).

En contraste con los factores de riesgo, se encuentra los factores protectores como los recursos con los que cuenta una comunidad, núcleo familiar, o individuo, que le permite salvaguardarse, de cualquier situación emocional o estresor, que, en alta exposición, desborde las capacidades y recursos para sostener la salud mental (Campos, Peris y Galeano, 2011).

Ambos son necesarios estudiarlos puesto que cualquier programa o atención en salud debe tener en cuenta a que factores de riesgo se expone el contexto, entre los factores de riesgo que indican en la afecciones mentales, se encuentra la situación económica, el entorno social, la herencia genética familiar, las situaciones personales y cotidianas la religión o la misma cultura, sin embargo, estos mismos pueden ser factores protectores, de ahí la necesidad y la pericia de un diagnóstico de los concomitantes que se predisponen en la enfermedad y que promueven la salud.

Lectura base:

Garzón, V. (2019). Factores de riesgo y protección asociados a la salud mental de los estudiantes universitarios. (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Medellín. http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/6813/1/Factores_Riesgo_Proteccion_Garzon_2019.pdf



Referencias Bibliográficas

Campos, C., Peris, M., & Galeano, M. M. T. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 114-133. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012

Márquez-Caraveo, M. E., & Pérez-Barrón, V. (2020). Factores protectores, cualidades positivas y psicopatología adolescente en contextos clínicos. *salud pública de México*, 61, 470-477. <https://www.scielosp.org/article/spm/2019.v61n4/470-477/es/>

Lección 2.5 Autocuidado y estilos de vida saludable

Según Gomá et al., (2018), el autocuidado es una práctica que implementan las personas en sus dinámicas cotidianas para consolidar estilos de vida más saludables tanto en la parte física como mental. En este sentido, no son acciones que se deben implementar solo cuando se presentan situaciones adversas de salud, sino que debe ser un comportamiento permanente de mejoramiento de los hábitos que cuiden la integridad de las personas, por lo tanto, involucra aspectos relacionados con las dimensiones físicas, estéticas, emocionales, intelectuales y trascendentales de los seres humanos (Uribe, 1999). En coherencia con lo anterior, se reconoce como un aspecto que depende de las condiciones naturales, ambientales, económicas, sociales y culturales donde se ubican las personas.

Por su parte, Villalobos et al., (2021) considera que el autocuidado es una estrategia clave para mejorar las condiciones de vida de las personas cuando se enfrentan a problemas, por lo tanto, se pueden garantizar acciones pertinentes desde procesos formativos que estimulen mejores hábitos de vida en las personas. Por otro lado, Gómez et al., (2018) manifiestan que el autocuidado corresponde a las prácticas que desarrollan los individuos para mantener y mejorar sus condiciones de salud física y mental en perspectiva de sus realizaciones personales que le garanticen niveles positivos de bienestar y calidad de vida.

Las prácticas de autocuidado están muy relacionadas con los estilos de vida de los individuos. En este sentido, según Giraldo (2010), estos últimos se relacionan con las decisiones que toman los seres humanos para mejorar sus condiciones de salud tanto física como mental.

Para Álvarez et al., (2006), los estilos de vida de las personas están influenciados por las condiciones sociales de donde se ubican y el contexto, es decir, estos elementos parten de las construcciones sociales de la realidad de los individuos e inciden en su salud mental y, en consecuencia, en diversas áreas de su vida.

Por su parte, Gómez (2018) considera que los estilos de vida saludable se refieren a las conductas que implementan los individuos y pueden sostener en el tiempo para mejorar su calidad de vida, dentro de los factores que se abordan en los estilos de vida están la alimentación saludable, actividad física, cuidado médico, buen uso del tiempo libre y sueño adecuado. Otáñez (2017) también incluye aspectos relacionados especialmente con las condiciones psicológicas y la salud mental.



En coherencia con lo anterior, tanto el autocuidado como los estilos de vida, tienen incidencias en la salud mental de las personas, en sus condiciones de vida y sus posibilidades de mejoramiento del bienestar.

Lectura base:

Galdames-Cruz, S., Jamet-Rivera, P., Bonilla-Espinoza, A., Quintero-Carvajal, F., & Rojas-Muñoz, V. (2019). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 28-43. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.4

Luego de esta lectura, profundiza revisar alguna de las siguientes experiencias sobre problemáticas psicosociales en las IES y programas de prevención:

Castaño-Pérez, G, y Calderón-Vallejo, G. (2017). *Problemáticas psicosociales en el ámbito universitario y programas de prevención*. Federación Internacional de Universidades Católicas–FIUC–, Universidad Católica Luis Amigó. Disponible en: https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/506_Problematicas_psicosociales_en_el_ambito_universitario.pdf

Como ejercicio autónomo con su respectivo equipo de trabajo recomienda realizar un análisis realizado sobre alguna de las experiencias, dando respuesta a las siguientes preguntas problematizadoras:

¿Cuáles son los aprendizajes sobre prevención en el ámbito universitario emergentes en el caso revisado?

¿Cuáles barreras encontramos en la prevención de problemáticas psicosociales en el ámbito universitario, y de qué manera se abordaron en la experiencia revisada?

Trabajo autónomo módulo 2

Para la realización de este segundo trabajo independiente correspondiente al módulo 2 promoción y prevención en salud mental y de acuerdo con las temáticas abordadas, usted deberá realizar una identificación diagnóstica sobre las principales problemáticas en salud mental primarias de la IES desde los grupos poblacionales de la comunidad educativa, tome en cuenta las siguientes indicaciones.

1. Emplee el Instrumento de caracterización IES salud mental, anexo en plataforma, en caso de que su institución cuenta con la caracterización previamente realizada, analizar allí las principales problemáticas o retos en salud mental reportados
2. Adicionalmente, identificar los factores de riesgo y de protección en salud mental, que ha reconocido su IES.

Referencia Bibliográficas

Álvarez, Q., Lara, E., & Navarro, M. (2006). Estilos de vida saludable y no saludable que tienen los y las trabajadoras del núcleo de procesos artesanales del Instituto Nacional de Aprendizaje. *Revista en enfermería actual*, 5(10), 1-21.

Giraldo, A. G., Toro, M. Y. T., Macías, A. M. M., Valencia, C. A. V., & Palacios, S. P. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.

Gomà, I., Cantera, L. M., & Pereira, J. (2018). Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja. *Psicoperspectivas*, 17(1), 132-143.

Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(1), 155-162.

Gómez, J., Campero, A., Rivas, E., & Flores, G. (2018). Impacto del autocuidado en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Higiene y Sanidad Ambiental*, 18(4): 1687-1691

Otáñez, E. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes.

Vertientes. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 5-11.

Uribe, T. M. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y Educación en Enfermería*, 17(2), 109-118.

Villalobos, A., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., Romero-Martínez, M., Mendoza-Alvarado, L. R., Flores-Luna, M. D. L., ... & Ávila-Burgos, L. (2021). Atención médica y acciones de autocuidado en personas que viven con diabetes, según nivel socioeconómico. *Salud Pública de México*, 61(6), 876-887.