



Universidad de Santiago de Chile
Departamento de Ingeniería Industrial
Taller de Gestión y Liderazgo
Profesor a cargo: Miguel Araya

“Educación y cuidado de la salud mental (OMS) del estudiante universitario”

Maletín del Saber Aplicado

Leo 2017

Contenido

Introducción	3
¿Qué es la salud mental según la OMS?	4
Salud mental en la actualidad	4
Panorama General del Plan de Acción Integral.....	4
Situación Mundial	5
Estructura del Plan Integral.....	5
¿Qué articulaciones existen en otras universidades?	7
Pontificia Universidad Católica de Chile.....	7
Universidad de Costa Rica	8
i) Universidad De Colombia.....	9
ii) Centro universitario de Los Lagos, México	10
Universidad de Santiago de Chile.....	10
Centro de Atención Psicológica (CAP).....	10
Unidad de promoción de la salud psicológica (UPS).....	11
Salud Mental y su relación con las emergencias y Desastres	13
El Apoyo Psicosocial	18
Consejos para mantener una buena salud mental	20
Conclusión	23
Bibliografía	24

Introducción

Lo principal, para comenzar, es tener claro ¿qué es la salud mental?, se debe saber que, según la OMS, este concepto es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, es capaz de trabajar productiva y fructíferamente y, además, posee la facultad de hacer una contribución a su comunidad. Cabe destacar que la OMS señala que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental, social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Una vez entendidas estas ideas se debe llevar a cabo un cuestionamiento personal y preguntarse ¿Qué grado de conocimiento acerca de la noción de la OMS sobre salud mental, disponen los estudiantes universitarios y que mecanismos educativos y apoyo institucional reconocen, cultivan y ejercen en su vida universitaria?

En el presente documento se dará a conocer el “Plan de acción integral” a cargo de la OMS vigente (2013-2020), sobre la salud mental, además se analizará la existencia de planes de control de la salud mental en universidades tanto extranjeras como nacionales, posteriormente se hará un análisis sobre el modelo de dos continuo, y un análisis de la relación de la salud mental frente a situaciones de desastre. Por último se entregaran unos tips, para un correcto manejo de la salud mental.

¿Qué es la salud mental según la OMS?

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad

Salud mental en la actualidad

El bienestar mental es un componente fundamental de la definición de salud según la OMS. La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad.

Es por esto que la OMS, presenta el **Plan de Acción Integral 2013-2020** reconoce la función esencial de la salud mental en la consecución de la salud de todas las personas. El plan está enfocado desde el punto de vista de la totalidad del ciclo de vida, pretende alcanzar la equidad a través de la cobertura sanitaria universal, y hace hincapié en la importancia de la prevención.

Se fijan cuatro objetivos principales:

1. Liderazgo y gobernanza más eficaces en materia de salud mental.
2. Prestación de servicios integrales e integrados de salud mental y asistencia social con base en la comunidad
3. Aplicación de estrategias de promoción y prevención.
4. Fortalecimiento de los sistemas de información, las evidencias y la investigación.

Panorama General del Plan de Acción Integral

Artículo 1: Un plan de acción integral sobre salud mental que abarque los servicios, políticas, leyes, planes, estrategias y programas.

Artículo 2: Tiene un enfoque integral y multisectorial, con coordinación de los servicios de los sectores sanitario y social, y concede especial atención a la promoción, prevención, tratamiento, rehabilitación, atención y recuperación. En el núcleo del plan de acción se encuentra el principio mundialmente aceptado de que «no hay salud sin salud mental».

Artículo 3: El plan de acción tiene vínculos conceptuales y estratégicos estrechos con otros planes de acción y estrategias mundiales aprobadas por la Asamblea de la Salud, tales como la estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol, el plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores 2008-2017, el plan de acción de la estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2008-2013, y el plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (2013-2020).

Artículo 4: El plan de acción es de alcance mundial y tiene por objeto proporcionar orientaciones para los planes de acción nacionales. En él se aborda la respuesta del sector social y de otros sectores pertinentes, así como las estrategias de promoción y prevención, con independencia de la magnitud de los recursos.

Artículo 6: Salud mental, concebida como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad.

Situación Mundial

Artículo 8: La salud mental es parte integral de la salud y el bienestar, tal como refleja la definición de salud que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La salud mental, como otros aspectos de la salud, puede verse afectada por una serie de factores socioeconómicos (descritos más adelante) que tienen que abordarse mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación que impliquen a todo el gobierno.

Estructura del Plan Integral

Artículo 20: La visión del plan de acción es un mundo en el que se valore, fomente y proteja la salud mental, se prevengan los trastornos mentales, y las personas afectadas por ellos puedan ejercer la totalidad de sus derechos humanos y acceder de forma oportuna a una atención sanitaria y social de gran calidad y culturalmente adaptada que estimule la recuperación, con el fin de lograr el mayor nivel posible de salud y la plena participación en la sociedad y en el ámbito laboral, sin estigmatizaciones ni discriminaciones.

Su finalidad global es fomentar el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proporcionar atención, mejorar la recuperación, promover los derechos humanos y reducir la mortalidad, morbilidad y discapacidad de las personas con trastornos mentales.

Objetivos

1. Reforzar un liderazgo y una gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental.
2. Proporcionar en el ámbito comunitario servicios de asistencia social y de salud mental completo, integrado y con capacidad de respuesta.
3. Poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental.
4. Fortalecer los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones sobre la salud mental.

Las metas mundiales establecidas para cada objetivo proporcionan la base para medir las acciones colectivas y los logros de los Estados Miembros hacia objetivos mundiales, pero no deben impedir la fijación de metas nacionales más ambiciosas, especialmente para los países que ya hayan alcanzado las metas mundiales

Principios y enfoques transversales

1.Cobertura sanitaria universal: independientemente de la edad, sexo, estatus socioeconómico, raza, etnia u orientación sexual, y de acuerdo con el principio de equidad, las personas con trastornos mentales deberán poder acceder, sin riesgo de empobrecimiento, a servicios de salud y sociales esenciales que les permitan recuperarse y gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr.

2.Derechos humanos: las estrategias, acciones e intervenciones terapéuticas, profilácticas y de promoción en materia de salud mental deben ajustarse a la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad y a otros instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos.

3.Práctica basada en evidencias: las estrategias e intervenciones terapéuticas, profilácticas y de promoción en materia de salud mental tienen que basarse en pruebas científicas y/o en prácticas óptimas, teniendo en cuenta consideraciones de carácter cultural.

4.Enfoque que abarque la totalidad del ciclo vital: las políticas, planes y servicios de salud mental han de tener en cuenta las necesidades sanitarias y sociales en todas las etapas del ciclo vital: lactancia, infancia, adolescencia, edad adulta y ancianidad.

5. Enfoque multisectorial: la respuesta integral y coordinada con respecto a la salud mental requiere alianzas con múltiples sectores públicos, tales como los de la salud, educación, empleo, justicia, vivienda, social y otros, así como con el sector privado, según proceda en función de la situación del país. ESTRUCTURA DEL PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL 2013-2020
Plan de acción integral sobre salud mental 2013 - 2020

6. Emancipación de las personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales: las personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales deben emanciparse y participar en la promoción, las políticas, la planificación, la legislación, la prestación de servicios, el seguimiento, la investigación y la evaluación en materia de salud mental.

El marco establecido en este plan de acción debe adaptarse a nivel regional a fin de tener en cuenta la situación específica de cada región. Las acciones propuestas para los Estados Miembros se han de examinar y adaptar como corresponda a las prioridades y circunstancias específicas nacionales para poder alcanzar los objetivos. No existe un modelo de plan de acción válido para todos los países, ya que estos se encuentran en distintas fases del proceso de articulación y aplicación de una respuesta integral en el campo de la salud mental.

¿Qué articulaciones existen en otras universidades?

Pontificia Universidad Católica de Chile

La Pontificia Universidad Católica de Chile fue fundada el 21 de junio de 1888 por iniciativa del arzobispo de Santiago, Monseñor Mariano Casanova, con el objetivo de ser una institución que integrara la excelencia académica y una formación inspirada en la doctrina cristiana. Hasta el día de hoy es una de las universidades más destacadas de nuestro país, contando con gran excelencia educacional año tras año.

¿Qué acciones se llevan a cabo actualmente en la UC, para combatir la salud mental?

El programa “La mejor inversión es tu salud mental”, su objetivo es promover la valorización del cuidado de la salud mental como eje importante en el desarrollo, bienestar y calidad de vida de todos los miembros de la Comunidad UC.

A causa de este programa se llevan a cabo, campañas en distintos lugares de los campus, stand con información y autoevaluaciones guiadas por profesionales de la salud estudiantil.

Los temas a tratar en estas instancias de dialogo son:

- Riesgo de problemas de salud mental en estudiantes UC.
- Autoevaluación del riesgo de desarrollar un trastorno por estrés agudo, ansiedad y depresión.
- Autoevaluación de riesgo en el uso de tabaco, alcohol y marihuana.
- Consejerías especializadas.
- Recomendaciones para proteger la salud mental y orientación sobre los servicios de salud para estudiantes y funcionarios.

Cada campaña realizada cuenta con test validados (instrumentos de tamizaje), que contienen instrucciones para cálculo de puntaje, retroalimentación y recomendaciones para cada nivel de riesgo. Asimismo, se entregan folletos informativos sobre distintas temáticas relativas a la campaña.

Además, se debe destacar que durante este mes se están llevando a cabo las tres líneas de acción, nombradas a continuación:

- 1)“Mes del bienestar y la salud mental”, desde 10 de septiembre – 10 de octubre.
- 2)Charlas para docentes
- 3) Talleres para funcionarios

También la Pontificia Universidad católica de Chile entrega a sus alumnos, atención psicológica, atención psiquiátrica, programa de autocuidado de drogas (PADEU), intervenciones grupales, grupo e información de prevención al suicidio.

Y como la salud no es solo mental, sino que física, se ofrecen muchos talleres extracurriculares tanto como baile, deportes, artísticos y musicales.

Universidad de Costa Rica

La Universidad de Costa Rica (también llamada por sus siglas, UCR), es una de las cinco universidades públicas de la República de Costa Rica y una de las más prestigiosas y reconocidas de América Latina.

Esta universidad se destaca en áreas del cuidado de la salud mental en su país, es por esto que se nombraran a continuación las acciones que se están llevando a cabo, para promover la salud mental.

- Creación de alianzas y vínculo constante con el Ministerio de Salud.
- Inserción de algunos cursos en el currículum universitario de temas de promoción de la salud: sexualidad, estilos de vida saludable, salud mental.
- Se ha gestionado que el Trabajo Comunitario que deben cumplir los estudiantes (300 horas) se enfoque en la promoción de la salud en la comunidad universitaria.

- Alianzas del Área de Promoción de la Salud con unidades administrativas y académicas para la elaboración e implementación de mini proyectos enfocados en la temática de la salud.
- Se cuenta con un formulario electrónico elaborado con base a las determinantes de la salud, con el fin de conocer el estado de salud de los funcionarios y estudiantes de la institución.
- Talleres de estilos de vida saludable para las diferentes oficinas universitarias.
- Forman parte de la Red Nacional Anti Tabaco y el campus es espacio libre del humo del tabaco.
- Se realizan Ferias de la Salud.
- Se tienen programas de extensión bajo esta temática.

Se puede notar que la Universidad de Costa Rica, cuenta con un programa muy completo para que sus estudiantes cuiden su salud mental, por ende hay muchas ideas de esta que se podrían tener en cuenta para las universidades chilenas.

i) Universidad De Colombia

Dentro de la universidad de Colombia existen diversos programas en apoyo a la salud mental. Estos programas están diseñados y orientados para toda persona que se encuentre interesada en el tema o quiera participar, no solamente a los estudiantes de la institución. A continuación se mencionarán los detalles del programa desarrollado en la entidad.

¿A quién beneficia?

A estudiantes de pregrado y de posgrado, docentes, administrativos, egresados, pensionados, visitantes, interesados en fortalecer el compromiso con su cuidado y en adquirir hábitos de vida saludables.

¿En qué consiste?

En programas, campañas, jornadas y/o atención individual (según el caso) que motiven a cada miembro de la comunidad universitaria a asumir responsablemente su salud. Con énfasis pedagógico, se trabajan aspectos físicos y emocionales, tanto a nivel colectivo como personal.

Fomento de la salud mental

Brindar alternativas para que la persona trate de manera asertiva aquellos sentimientos de angustia, depresión y ansiedad que puedan surgir en el transcurrir de su vida universitaria. Incluye los talleres de manejo de emociones, manejo del estrés y relajación, identificación y manejo de la depresión.

ii) Centro universitario de Los Lagos, México

Finalmente, se pudo obtener información concluyente sobre un estudio aplicado a una de las universidades de Guadalajara, México. En la investigación se buscaba determinar las causales que afectan la salud y rendimiento de los estudiantes, en base a los resultados se pudo obtener que dentro de los factores determinantes en la vida universitaria se encuentran los siguientes:

1. Hacer poco o ningún ejercicio.
2. Dormir menos de ocho horas al día.
3. Ansiedad.
4. Sobrepeso.
5. Tristeza/Depresión.

A continuación, se analizarán los organismos presentes en nuestra casa de estudios, para saber ¿cuán importantes son? y si tenemos noción de su existencia.

Universidad de Santiago de Chile

Es una universidad pública de Chile, perteneciente al Consorcio de Universidades Estatales de Chile y al Consejo de Rectores de las Universidades Chilenas. Posee un gran prestigio a nivel nacional e internacional.

Para llevar a cabo un buen proyecto de formación de un campus saludable en nuestra casa de estudios, primero se debe tener claro que cosas existen actualmente, a partir de esto cabe destacar los organismos CAP y UPS que serán analizados a continuación.

Centro de Atención Psicológica (CAP)

Perteneciente a la Escuela de Psicología de la Universidad de Santiago de Chile, nace en octubre del año 1997.

La misión del CAP es constituirse como un centro bisagra, articulado entre la Escuela de Psicología de la USACH y la Comunidad, con especial foco en colectivos y personas perteneciente al entorno geográfico.

A través de:

- Atención psicológica individual y grupal.
- Desarrollo de intervenciones colectivas, tales como talleres, escuelas de padres, cursos, capacitaciones y charlas.

Unidad de promoción de la salud psicológica (UPS)

Perteneciente a la vicerrectoría de apoyo al estudiante.

Su misión es: “fomentar y desarrollar la formación integral y la salud de los estudiantes, abordando la dimensión psíquica como principal motor del bienestar y Desarrollo personal, apoyando su rendimiento académico y adaptación al sistema universitario”.

Las áreas de trabajo de UPS son:

- 1) Psicoterapia individual y grupal
- 2) Apoyo al rendimiento académico.
- 3) Desarrollo personal y formación integral.
- 4) Promoción de conductas saludables.

Los profesionales que trabajan en UPS son:

- Omar Matus Pérez - Coordinador /Psicólogo laboral-Magister en RRHH USACH.
- Patricia Gallero Pardo/Psicóloga Clínica.
- Beatriz Paineplan /Psicóloga Educacional.
- Daphne Pinochet /Psicóloga Clínica.
- Verónica Vásquez/Psicóloga Clínica Especialista en Terapia de Grupo.

Además, en nuestra universidad, al momento de entrar al primer año se entrega un libro que es una “Guía del apoyo psicológico para universitarios”. También en la página www.vrae.usach.cl, ingresando a “Departamento de calidad de vida estudiantil”, luego “Unidad de promoción de la salud psicológica” y posteriormente haciendo clic en publicaciones, se puede encontrar una gran cantidad de “Micro artículos para detenerse y reflexionar”.

Además, se puede notar que existen talleres de desarrollo personal y de apoyo al rendimiento académico, como:

- 1) Taller de manejo de estrés.
- 2) Taller de fortalecimiento de la autoestima.
- 3) Taller de técnicas de relajación.
- 4) Taller de manejo de la ansiedad.

Se debe tener en cuenta que otro factor importante que ayuda al cuidado de la salud mental es la realización de deporte, ya que este nos lleva a un estado de relajación y nos ayuda a botar el estrés generado por la universidad, es por esto que cabe destacar la existencia del : “Departamento de Gestión del Deporte y Cultura” de nuestra casa de estudios , el cual tiene como misión ofrecer a la comunidad estudiantil amplias posibilidades de prácticas y desarrollo de la actividad física, recreación y cultura, en diferentes niveles, tales como cursos de formación integral en deportes y cultura, ramas deportivas y elencos vocacionales, y talleres de libre participación, para construir y forjar en el futuro profesional un hábito permanente de vida saludable y desarrollo integral.

Además, en nuestro campus existe una envidiable infraestructura de:

- Estadio
- Piscina
- Canchas
- Gimnasios

Disponibles para toda la comunidad universitaria, tanto funcionarios, profesores y alumnos. De esta forma los estudiantes pueden compartir con sus pares de todas las carreras la pasión por la música, el teatro, la plástica, el cine, la fotografía y la literatura, para que adquieran competencias y así vivir de manera saludable.

Salud Mental y su relación con las emergencias y Desastres

Hoy es un hecho indiscutido, la estrecha relación entre situaciones de emergencias, desastres y la salud o enfermedad mental. En efecto, desde la perspectiva de la salud mental, estos implican una perturbación psicosocial que sobrepasa la capacidad de manejo o afrontamiento de la población afectada, dañando relaciones familiares, amistades, y en general en los entornos sociales.

Tratándose de la mente humana, se ha dado a notar el cambio de paradigma en el último siglo de abordar la mente con tratamientos distintos a los medicamentos. Cada vez más, se reconoce que la ayuda psicológica a las víctimas es también prioritaria, por lo que resulta evidente que la planeación y preparación adecuadas, son tan importantes en el área de salud mental. Buscando la forma de tratar la salud mental es posible entenderla como dos continuos que se cruzan, uno de “nivel de salud mental o bienestar psicosocial” y otro de “enfermedad mental – no enfermedad mental”.

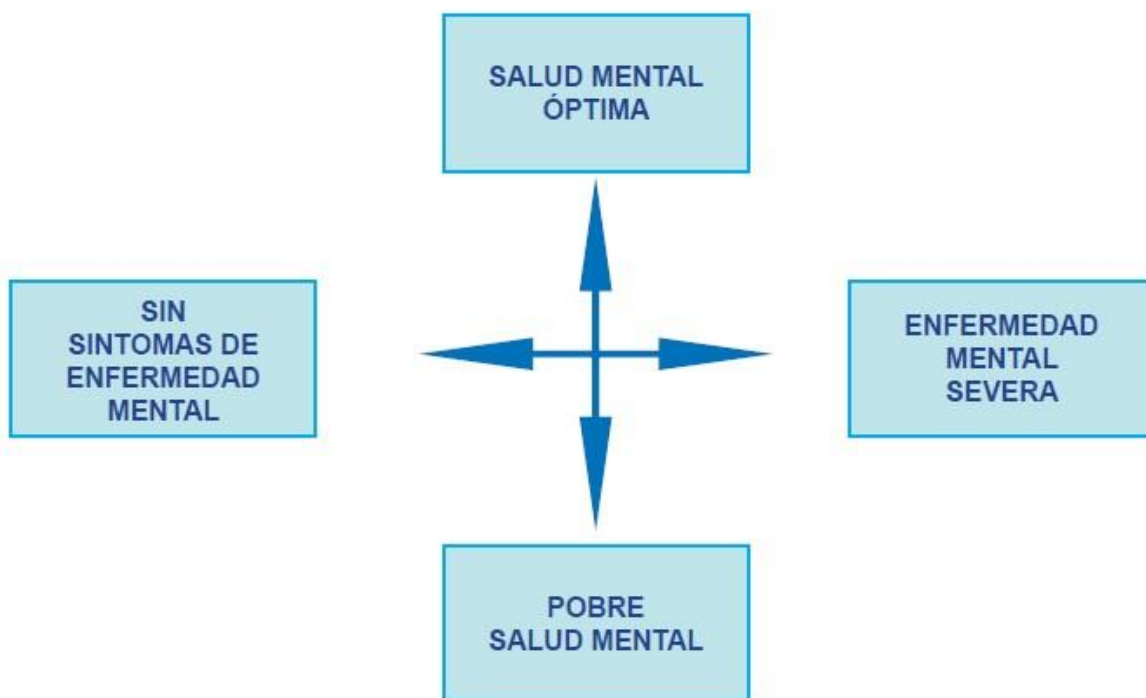


Ilustración 1: Modelo de dos continuos ("Two continuum Model"). Adaptado de Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health. CIHI, 2009

De acuerdo con este modelo, es posible que algunas personas no tengan síntomas de enfermedad mental, pero, aun así, posean un pobre nivel de salud mental. A su vez, existen personas que, teniendo una enfermedad mental severa bien tratada, pueden gozar de un nivel alto de salud mental.

La Salud Mental también va a variar bajo la circunstancia que se encuentra el afectado o afectados, y de ahí podemos distinguir 2 circunstancias desfavorables que son la emergencia y el desastre.

Se entiende por Emergencias y Desastres aquellas situaciones adversas que producen alteraciones en las personas, bienes, servicios, medio ambiente y que pueden tener como consecuencias, la pérdida de vidas humanas, daños en la salud, alteraciones en la vida laboral y afectación del bienestar psicosocial.

Hablamos de una Emergencia cuando, la situación adversa no supera la capacidad de respuesta de la comunidad afectada. Y de Desastre, cuando la situación adversa excede ésta capacidad.

LAVELL, A., et al. (2003). *La gestión local del riesgo: nociones y precisiones en torno al concepto y la práctica*. Centro de Coordinación para la Prevención de los Desastres Naturales en América Central (CEPRENAC): PNUD.



Ilustración 2: Departamento de Salud Mental. (2012). *Figura de componente de Apoyo Psicosocial*: Ministerio de Salud.

Para comprender en mayor medida las componentes de los desastres, definimos dos conceptos fundamentales.

La amenaza: se refiere a la probabilidad de que ocurra un desastre. Por ejemplo, Chile es un país con una amenaza permanente de movimientos sísmicos o de erupciones volcánicas. Otros países tienen una amenaza permanente de tifones o huracanes.

La vulnerabilidad: hace referencia a las condiciones sociales, de infraestructura, del suelo, etc., que aumentan el riesgo de efectos negativos de los desastres. Por ejemplo, vivir en condiciones de hacinamiento en construcciones sin tecnología antisísmica, construir puentes y edificios sin tecnología antisísmica en un país como Chile o Japón.

La vulnerabilidad se puede reducir, con lo cual se disminuye el daño potencial de los desastres. Lo fundamental para reducir la vulnerabilidad es la preparación específica según el tipo de amenaza a la que se está expuesto.

La interacción entre la amenaza y la vulnerabilidad se denomina riesgo.

Las respuestas psicológicas más frecuentes en las fases de ocurrencia ante situaciones de emergencias y desastre se detallan en la siguiente tabla:

FASE	RESPUESTAS
Critica Primeras 72 horas	• Crisis emocionales • Entumecimiento psíquico: se ven asustadas, apáticas, confundidas. • Excitación aumentada o “parálisis” por el temor. • Ansiedad difusa. • Deseo – temor de conocer la realidad. • Dificultad para aceptar la dependencia y la situación crítica en la que se encuentra. • Inestabilidad afectiva con variaciones extremas. • Ocasionalmente, estado de confusión aguda.
Post crítica Primer mes	• Aflicción, miedo y nerviosismo. • Tristeza. • Duelo. • Equivalente somáticos (síntomas orgánicos variados). • Preocupación exagerada, irritabilidad, inquietud motora, alteración en conductas cotidianas, pérdida del sueño y apetito. • Problemas en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral.
Reparación 2 a 3 meses	• Ansiedad que se va reduciendo. • Tristeza que persiste por más tiempo. • Tristeza o ansiedad no muy aparentes, pero con manifestaciones encubiertas como agresividad creciente (intrafamiliar, autoagresividad) y conductas evasivas (consumo de alcohol y estimulantes). • Desmoralización ante las dificultades de adaptación o si se demoran las ayudas prometidas. • Ira creciente que se acentúa si hay discriminación, victimización o impunidad.
Normalización A partir de los 3 meses	• Síntomas somáticos que persisten. • Reducción progresiva de las manifestaciones anteriormente descritas. • Pueden existir señales de riesgo como: ▪ Duelos que no se superan. ▪ Riesgo de suicidio. • Síntomas tardíos: fatiga crónica, inhabilidad para trabajar apatía, dificultad para pensar claramente, síntomas gastrointestinales vagos. • Síndrome de estrés posttraumático.

Ilustración 3: Departamento de Salud Mental. (2012). Tabla de Respuesta Psicológica. Ministerio de Salud.

Reacciones probables en niños y adultos:

SOCIALES	FISICAS
• Aislamiento • Irritabilidad • Conflictos interpersonales • Evitación	• Insomnio • Hiperexcitación • Dolores de cabeza • Quejas Somáticas • Disminución del apetito • Reducción de la libido • Disminución de la energía
EMOCIONALES	COGNITIVAS
• Shock • Inamovilidad • Miedo • Ansiedad • Desamparo • Desesperanza • Culpa por sobrevivir • Incapacidad para disfrutar	• Pérdida de la fe • Problemas de memoria • Falta de concentración • Confusión y desorientación • Pensamientos o recuerdos repetitivos • Negación de las emociones • Problemas en la toma de decisiones • Autoestima reducida • Exageradamente alerta

Ilustración 4: Williams R. (2006). The Psychosocial Consequences for Children and Young People who are exposed to Terrorism War Conflict and natural disaster. Current Opinion in Psychiatry. 10:337-349

Es muy importante considerar, que la mayoría de las personas pueden presentar reacciones psicológicas o conductuales negativas y que estas son probables y saludables ante un evento altamente estresante, pero ello no significa que desarrollarán un trastorno mental propiamente tal, puesto que la mayoría de las personas cuentan con recursos propios para enfrentar dificultades en la vida, por esto, después de un periodo de recuperación la gran mayoría de adultos y niños(as) ya no experimentarán esas reacciones.

Al efecto que generan las situaciones de emergencia y/o desastre, podemos atribuir tres tipos de estrés que vamos a representar de la siguiente manera, asociando cada estrés con una causa y una acción recomendada para superarlo:



Ilustración 5: Tipos de Estrés que generan las situaciones de Emergencias y Desastres Joshua Breslau. (Falta año) Globalizing disaster trauma: psychiatry, science, and cultural after the Kobe Earthquake: Harvard School of Public Health.

El Apoyo Psicosocial

Es el proceso mediante el cual se facilita la resiliencia (capacidad de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas) en las personas, familias y comunidades, permitiéndoles hacer frente a las reacciones emocionales a eventos críticos y recuperarse de los efectos de las crisis, además de ayudarles a hacer frente a tales acontecimientos en el futuro. *IFRC. (2005-2007). Psychosocial Framework.*

Cuando este proceso se realiza respetando la independencia, la dignidad y los mecanismos de supervivencia de las propias personas y comunidades afectadas, se convierte en una herramienta que promueve la restauración de la cohesión de la comunidad, elemento esencial para la adaptación y para transformar los problemas en oportunidades para el progreso sostenible y seguir adelante.

El apoyo psicosocial busca aliviar o controlar los efectos del trauma y restablecer el equilibrio, evitando la re-victimización. El objetivo central es facilitar y apoyar los procesos naturales de recuperación y prevenir que persistan o se agraven los síntomas, o que surjan enfermedades.

El Apoyo Psicosocial incluye:

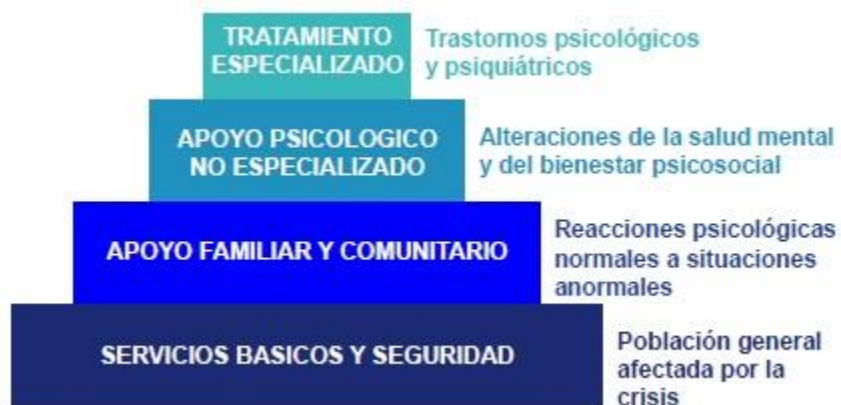


Ilustración 6: Pirámide apoyo psicosocial

Ayuda que además debe entregarse de forma escalonada como lo muestra el siguiente diagrama:



Ilustración 7: Comité Permanente entre Organismos. (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes: Ginebra

En síntesis, nos encontramos bajo amenaza constante que no se encuentra en nuestro poder manipular, pero aun así los factores que si podemos nos van a dejar más vulnerables o no. Es importante recalcar que no solo los desastres naturales son los que atacan nuestra salud mental, sino que también malas experiencias, rupturas amorosas, mal desempeño académico, peleas familiares, por lo que todo lo expuesto anteriormente debe extrapolarse a la vida en todos sus niveles, de esta manera mantener una buena salud mental para enfrentar la vida con toda la energía y ánimo posible.

Finalmente entregamos una lista de consejos que permitirán tener una salud mental adecuada y nos permitirá obtener un rendimiento óptimo, no solo en la universidad, sino que en todas las áreas que componen nuestra vida.

Consejos para mantener una buena salud mental

1. **Duerme 8 horas al día:** A pesar de que 6,5 son suficientes para rendir bien durante el día, el dormir 8 horas permitirá descansar el tiempo necesario para n nuestra mente y cuerpo. Procura ir siempre a dormir a la misma hora y seguir la misma rutina antes de ir a dormir. No hagas comidas copiosas ni ejercicio justo antes de dormir. No bebas alcohol en abundancia pues induce el sueño en un principio pero luego provoca despertares a media noche. Procura no mirar la tele en la cama. El sueño es muy importante en los procesos de aprendizaje y consolidación de memorias, ayuda a la concentración, puede ayudar a reducir síntomas de estrés y depresión. Pero dormir excesivamente no es bueno así que ¡que no se nos vaya de las manos!
2. **Realiza ejercicio físico moderado regularmente** (unas 3 veces por semana). El ejercicio físico nos ayuda, pues promueve la segregación de endorfinas y serotonina relacionada con la sensación de bienestar. También es un potente distractor de las preocupaciones y el dolor. Estudios recientes además apuntan a la norepinefrina moduladora que se encargaría de regular las reacciones al estrés.
3. **Ten una lista de objetivos a corto-medio y largo plazo.** Esto te permitirá tener metas y saber qué camino seguir. Proporciona estructura y sentido a la vida.
4. **Mantén contacto con las amistades y la familia.** El contacto social se asocia con la oxitocina, neuropéptido que produce sensación de bienestar. Además el apoyo social es un factor protector en muchos trastornos psicológicos y una gran ayuda en momentos de necesidad. Además se asocia con un envejecimiento más favorable.
5. **Relájate.** Dedicar un tiempo para ti. La relajación disminuye los efectos dañinos del estrés, reduce la tensión muscular, mejora síntomas psicósomáticos y el autocontrol. Y proporciona bienestar a la persona.

6. **Realiza ejercicios de agudeza mental:** sudokus, sopas de letras (y variados) sirven. Leer también es muy bueno y además nos ayudará a evadirnos de los problemas del día a día. Practica sumas, restas y divisiones manuales de vez en cuando. Al fin y al cabo las habilidades que no practicamos el cerebro las pierde por debilitación entre conexiones.
7. **Cuida tu alimentación y come lentamente.** Come mucha fruta y verduras y alimentos ricos en fibra. Evita los alimentos grasos o excesivamente azucarados.
Los alimentos inciden sobre la producción de Serotonina, Noradrenalina y Dopamina del cerebro. Todos los alimentos que fomenten la producción de estos neurotransmisores serán beneficiosos para el estado de ánimo y la salud mental: Hay que beber al menos 8 vasos de agua al día para mantener el cerebro y el cuerpo hidratados y fomentar así sus funciones.
8. **Toma el sol** (de forma moderada): Es bueno para el estado de ánimo ya que los rayos UV promueven la producción de serotonina.
9. **Adopta una actitud positiva, centrada en el presente, basada en la aceptación de uno mismo y de lo que nos rodea.**
10. **Los problemas financieros aumentan el estrés así que ten un presupuesto financiero y prevé los imprevistos con un “fondo para emergencias”.**
11. **No tengas miedo al cambio**, el cambio es inevitable y es el motor del avance.
12. **Se voluntario** en tu comunidad o participa en actos benéficos. Involúcrate.
13. **Busca ayuda cuando la necesites.** No es un signo de debilidad pedir ayuda sino de fortaleza. Nadie es perfecto, nadie va a poder encargarse siempre de todo solo. Vivimos en sociedad y debemos saber aprovechar los beneficios que ello nos aporta. La evolución nos ha convertido en seres sociales porque esta era la forma más adaptativa de existencia para nuestra especie.
14. **Da rienda suelta a la creatividad.** La creatividad fomenta la agudeza mental, es además una muy buena forma de expresión personal, de autoconocimiento. Debemos permitirnos dejar rienda suelta de vez en cuando a esa energía, pintar un lienzo, escribir un relato corto, hacer manualidades, inventar algún aparato nuevo, pintar una pared de casa con motivos.

15. **No abuses de la televisión.** Búscate hobbies más activos y desafiantes.
16. **Mantén cierta autonomía.** No depender siempre de los demás, haz cosas tú solo de vez en cuando. Está bien buscar apoyo en los demás pero también hay que creer en uno mismo.
17. **Ejercita el autocontrol y la solución racional de problemas,** premeditando tus acciones y estableciendo listas de pros y contras. Evalúa los riesgos y las consecuencias de tus acciones en la medida de lo posible, así evitaras sorpresas y arrepentimientos.
18. **Mens sana in corpore sano: asegúrate de cuidar tu salud, tu dieta y tu cuerpo.** Mente y cuerpo están unidos, ¡cuando uno se resiente el otro lo sufre también!
19. **Sé organizado con tu tiempo,** pero aprendiendo a priorizar. Ten en cuenta tus propias capacidades y los recursos disponibles (materiales y de tiempo) para cada tarea. No te sobrecargues y programa descansos entre tareas. Esto de por sí puede evitar mucho estrés. Utiliza una agenda o calendario.
20. **Se humilde y procura escuchar, se aprende mucho más.** No juzgues a los demás.
21. **Aprende a reconocer tus propias emociones y tu estrés.** Expresa lo que sientes a los demás. Aprende a canalizar esos sentimientos positivos y a controlar los negativos.

Conclusión

Como se pudo observar, la salud mental es un tema que se encuentra en constante amenaza hacia los estudiantes, además de ser un tema que está en continua discusión y en formulación de planes para lograr combatirlo. Es por esto, que es necesario contar con el conocimiento necesario para lograr combatir posibles factores que puedan dañar nuestro óptimo bienestar, además de poder ayudar a quienes estén pasando por alguna situación compleja que atente contra su salud, tanto mental como física.

Existen diferentes programas, actividades y talleres que se diseñan buscando mejorar las falencias que hay dentro del sistema de educación, pero no es suficiente, pues se ha visto que los resultados, muchas veces, no son los que se esperan y a los estudiantes no les llama la atención informarse de estos temas o, en otras ocasiones, se siente muy lejana a la persona con respecto a su realidad de alumno.

Por lo anteriormente señalado, es que nace la idea de contribuir a la comunidad estudiantil promoviendo instancias de comunicación y ayuda, con el fin de aplacar los vacíos y deficiencias que existen dentro de los programas ya instaurados en el área de educación superior. Estos planes no solo deben ser llevados a cabo por profesionales en el área, sino que se debe contar con la participación y colaboración de estudiantes y jóvenes que tengan más cercanía con la realidad del alumno que quiera, o se necesite, participar de estas instancias.

Bibliografía

- Vicerrectoría de Apoyo al estudiante, USACH. Unidad de promoción psicológica.
Web: <http://www.vrae.usach.cl/unidad-de-promocion-de-la-salud-psicologica>
- Vicerrectoría de Apoyo al estudiante, USACH. Departamento de gestión del deporte y cultura. Web: <http://www.vrae.usach.cl/departamento-de-gestion-del-deporte-y-cultura>
- Unidad de apoyo psicológico, Pontificia Universidad Católica de Chile.
Web: <http://apoyo.saludestudiantil.uc.cl>
- Salud mental: un estado de bienestar, diciembre del 2013.
Web: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Ministerio de Salud. (2016). Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Chile: Web Minsal.
<http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/Manual-para-la-proteccion-y-cuidado-de-la-Salud-Mental-en-situaciones-de-Emergencias-y-Desastres.pdf>
- Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health. CIHI, 2009.
- Williams R. (2006). The Psychosocial Consequences for Children and Young People who are exposed to Terrorism War Conflict and natural disaster. Current Opinion in Psychiatry. 10:337-349
- Joshua Breslau. (Falta año) Globalizing disaster trauma: psychiatry, science, and cultural after the Kobe Earthquake: Harvard School of Public Health.
- Comité Permanente entre Organismos. (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes: Ginebra