Manual del capacitador Ruta Integral en Atención en Salud para Trastornos y Problemas de Salud Mental



Módulo 4: Disminución de Estigma en salud mental

Objetivo de aprendizaje:

Fortalecer el conocimiento sobre los problemas de salud mental, contribuyendo la disminución de estigma que se tienen sobre el mismo.

* Conocer conceptos generales del estigma de la salud mental
* Interpretar situaciones que llevan al estigma
* Emplear la teoría dada en el contexto clínico, profesional, comunitario.

Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida.

En todo el mundo, muchas personas con trastornos mentales son víctimas de discriminación por el simple motivo de padecer esos trastornos. De ahí que a menudo vacilen en recurrir a especialistas para tratar sus problemas y opten, en cambio, por sufrir solos y en silencio

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sesión | Población Objeto | Objetivo | Duración | Modalidad | Actividad de capacitación |
| 1: Entrenamiento  Disminución Estigma en SM | Cliente interno, personal de salud subredes integradas | Fortalecer el conocimiento sobre los problemas de salud mental, contribuyendo la disminución de estigma que se tienen sobre el mismo. | 1 hora | Presencial | Actividad 1 Desarrollo de pre test – alistamiento (5 minutos)  Actividad 2 Actividad inicial , Actividad 4 mitos y realidades 10 minutos. Actividad 6 Promoción del respeto y realidad 10 minutos  Actividad 5 desarrollo post test |
| 1: Entrenamiento  Disminución Estigma en SM | Cliente interno, personal de salud subredes integradas | Fortalecer el conocimiento sobre los problemas de salud mental, contribuyendo la disminución de estigma que se tienen sobre el mismo. | 60 minutos | Virtual | Actividad 1 Desarrollo de pre test – alistamiento (5 minutos)  Actividad 2 Actividad inicial , Actividad 4 mitos y realidades 10 minutos. Actividad 6 Promoción del respeto y realidad 10 minutos  Actividad 5 desarrollo post test |
| 1: Entrenamiento  Disminución Estigma en SM | Comunidad | Sensibilizar a la comunidad en Disminución Estigma en SM | 60 minutos | Presencial | Actividad 1 inicial: 15 minutos  Actividad 2 presentación del tema:10 minutos  Actividad 3 DESARROLLO (35 minutos)  Actividad de cierre. |

**Guía del capacitador paso a paso**

**Sesión 1 Disminución Estigma en Salud Mental**

NOTA: El profesional que realice el ejercicio de fortalecimiento debe tener conocimiento previo del tema, teoría expuesta en la ficha técnica anexa y consulta complementaria si lo considera necesario.

**Duración 60 minutos**

Objetivo de la sesión:

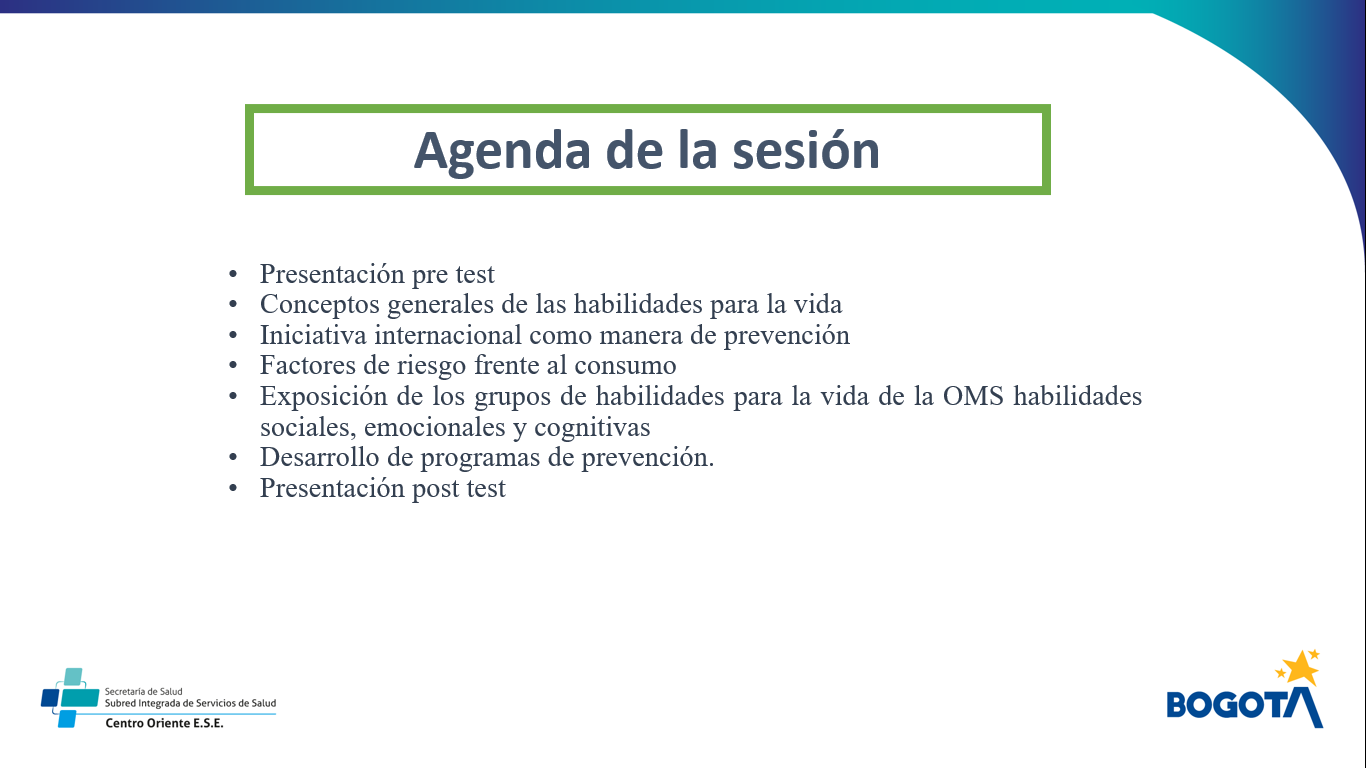
• Conocer conceptos generales del estigma de la salud mental

• Interpretar situaciones que llevan al estigma.

• Emplear la teoría dada en el contexto clínico, profesional, comunitario.

Presente el esquema de la sesión, Enuncie brevemente como está organizado el ejercicio de fortalecimiento.

*Imagen 1 agenda de la sesión*



*Fuente: Manual del capacitador SISS*

**Actividad 1 desarrollo de pre test alistamiento (5 minutos)**

En primera medida se ha compartido previamente el pretest de la temática, al líder del grupo profesional, se pregunta de igual manera si ya se ha realizado o si es necesario compartirlo en algún momento, paralelamente se va organizando el lugar de manera que los participantes no se den la espalda, en mesa redonda o media luna, si el espacio así lo permite, y contando con ayudas audiovisuales como video beam y computador.

**Actividad 2 actividad inicial (10 minutos)**

se realiza una actividad rompe hielo “Adivina quién”, a través del cual los participantes responderán a quiénes creen corresponden las características que va señalando. Para esta actividad es necesario proyectar imágenes de personas del documental facilitado, se mencionan las profesiones las cuales ejercen u oficios en los que se desempeñan como abogado, feminista, periodista, médico, ambientalista y persona con enfermedad mental, tendero.

Cada imagen hace parte del documental “Los rostros de la enfermedad mental”, por lo que se desconoce quiénes son, gustos o preferencias, esto con el fin de provocar la reflexión acerca del estigma en salud mental, viendo el video de sus testimonios (<https://www.youtube.com/watch?v=QOMT61f_Rfs&t=416s&ab_channel=SeventheComunicaci%C3%B3nyAccesibilidad> (desde el minuto 4’35”).

Posterior a ello, se presenta la exposición del contenido definiendo los principales conceptos (salud mental y estigma), los efectos nocivos del estigma y las medidas para su reducción.

“Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida”.

**Actividad 3 presentación del tema:5 minutos**

El profesional a cargo realiza preguntas para los participantes, realizando escucha activa donde va llevando la conversación con las preguntas orientadoras.

¿Estigma se entiende cómo?

¿Qué impacto tiene el estigma sobre las personas?

¿Qué impacto tiene sobre la familia?

**¿Qué impacto tiene sobre la comunidad?**

**Se concluye poniendo la posición de:** Para entender que es la salud mental, nos guiamos por la Ley 1616 del 2003, “Ley de Salud Mental” que define la salud mental como “la salud mental como un estado dinámico que se expresa en **la vida cotidiana** a través del **comportamiento y la interacción** de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus **recursos** emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

**Actividad 4 mitos y realidades 10 minutos.**

*Mitos vs. Realidad.*

* 4 de cada 10 colombianos reportan haber tenido algún problema de salud mental en la vida (Encuesta Nacional de Salud Mental, 2015).
* La depresión es la segunda causa de carga de enfermedad, solamente superada por la hipertensión arterial, según el Estudio de Carga de Enfermedad (Ministerio de Salud y Protección Social y el Cendex, 2010).
* Una persona con una expectativa de vida de 65 años puede presentar 7,5 años vividos con discapacidad por enfermedad mental Encuesta Nacional de Salud Mental, 2015)
* Entre 2016 y 2017, hubo un aumento de 47% de intentos de suicidio. De esos casos, 32,1% reportó intentos previos. En 2017 fueron más mujeres: 2 por cada hombre. 48, 5% entre los 15 y 24 años. Además, el 49,5% de los casos reportó un trastorno mental, el más frecuente fue la depresión. 4 hombres mueren por suicidio, siendo una relación de 4:1 con respecto a las mujeres (Sivigila).
* La mitad de todos los trastornos de salud mental muestran los primeros signos antes que una persona cumpla 14 años, y tres cuartas partes de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 24 años.
* Desafortunadamente, menos del 20% de los niños y adolescentes con problemas de salud mental diagnosticables reciben el tratamiento que necesitan. El acompañamiento temprano a la salud mental puede ayudar a un niño antes de que los problemas interfieran con otras necesidades de desarrollo.

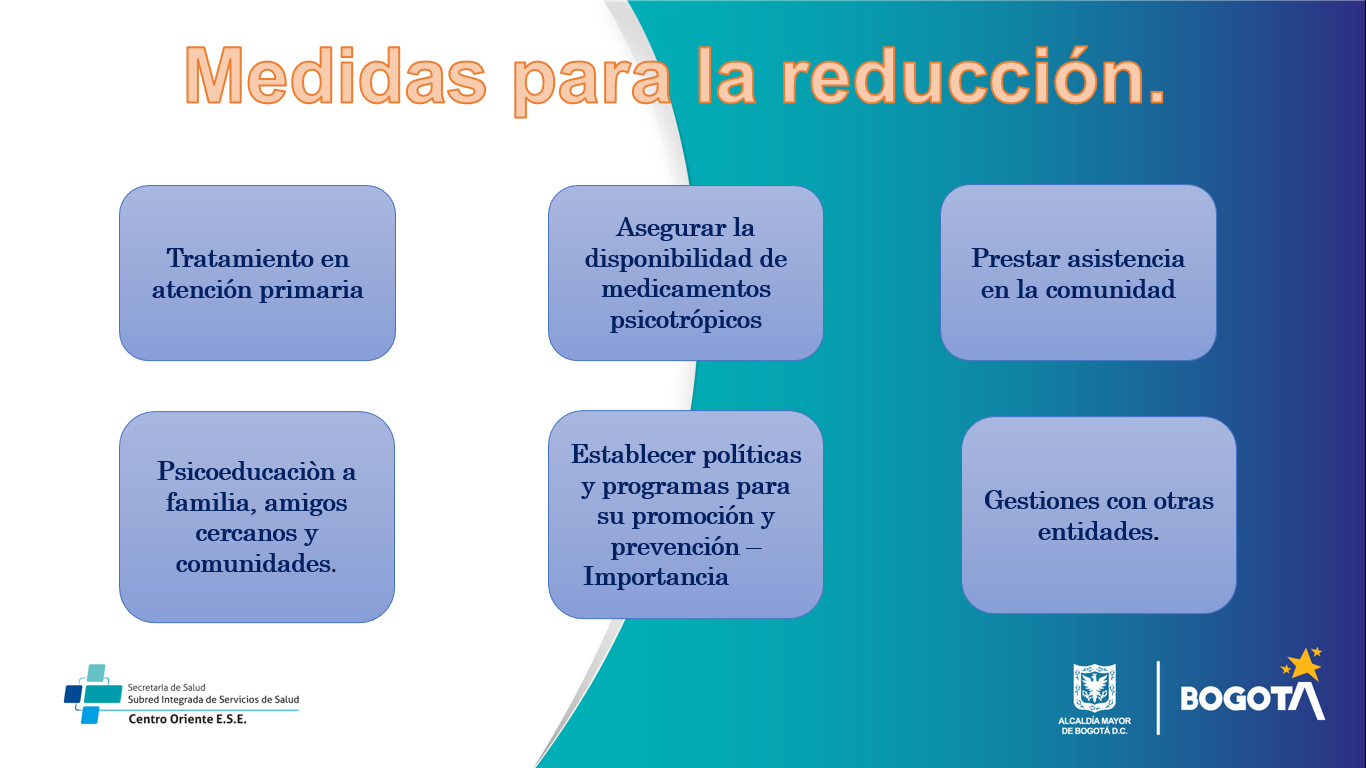
**Actividad 5 medidas para la reducción 10 minutos.**

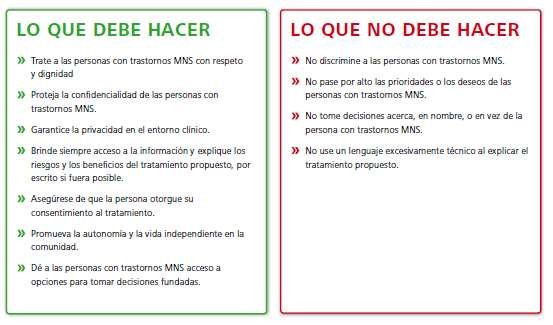
Seguimientos al tratamiento – Atención.

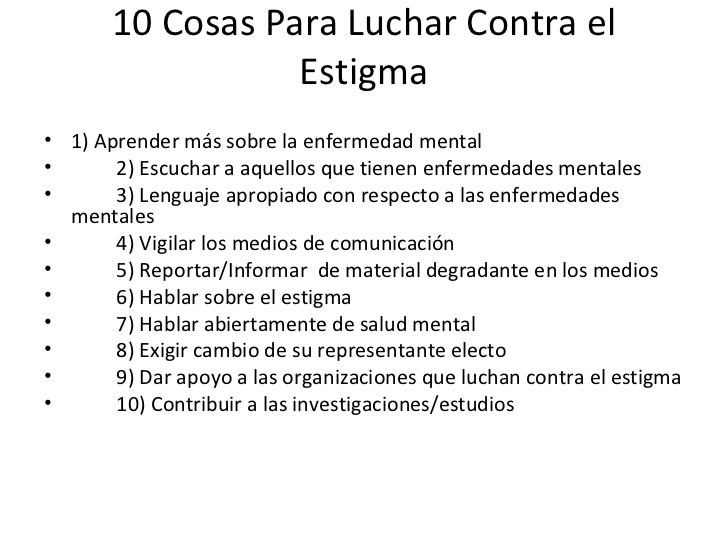
Calidad en la atención y el trato por el usuario

Comunicación asertiva

Apoyo científico



** Actividad 6 Promoción del respeto y realidad 10 minutos**

****

**Actividad 7 presentación post test 10 minutos**

Se comparte el formulario por medio de link correo o grupos de WhatsApp , de igual manera se está dispuesto a colaborar con algún caso de no poder acceder al formulario.

**Guía del capacitador Disminución estigma en salud mental**

NOTA: El profesional que realice el ejercicio de fortalecimiento debe tener conocimiento previo del tema, teoría expuesta en la ficha técnica anexa y consulta complementaria si lo considera necesario.

**Sesión 1 Virtual 60 minutos**

Objetivo de la sesión:

•Conocer conceptos generales del estigma de la salud mental

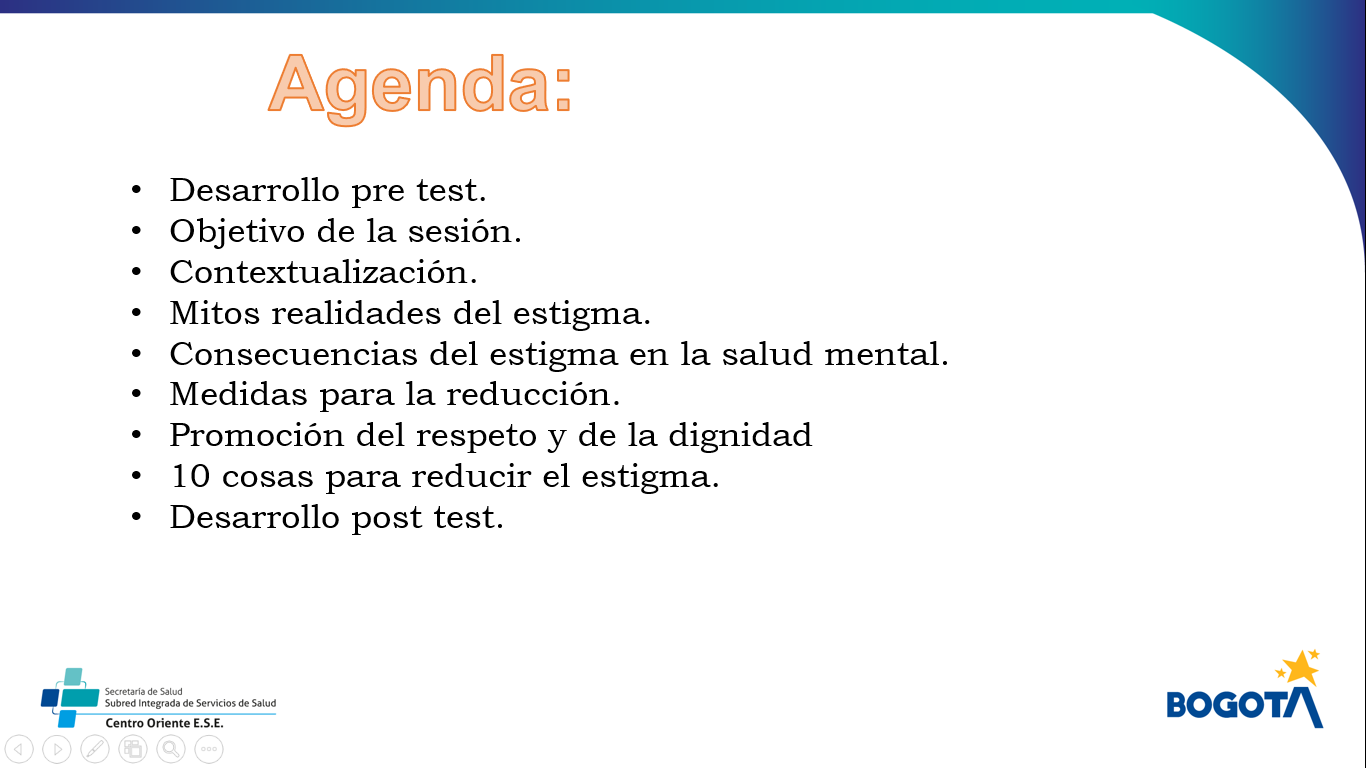
•Interpretar situaciones que llevan al estigma.

•Emplear la teoría dada en el contexto clínico, profesional, comunitario.

**Actividad 1 desarrollo de pre test (5 minutos)**

En primera medida se ha compartido previamente el pretest de la temática, al líder del grupo profesional, se envía de igual manera al chat de la reunión mientras todos los participantes se van conectando.

Presente la agenda de la actividad



**Actividad 1 desarrollo de pre test (5 minutos)**

1 realice la actividad adivina quién.

2 proyecte el video.

Se realiza una actividad rompe hielo “Adivina quién”, a través del cual los participantes responderán a quiénes creen corresponden las características que va señalando. Para esta actividad es necesario proyectar imágenes de personas del documental facilitado, se mencionan las profesiones las cuales ejercen u oficios en los que se desempeñan como abogado, feminista, periodista, médico, ambientalista y persona con enfermedad mental, tendero.

Cada imagen hace parte del documental “Los rostros de la enfermedad mental”, por lo que se desconoce quiénes son, gustos o preferencias, esto con el fin de provocar la reflexión acerca del estigma en salud mental, viendo el video de sus testimonios (<https://www.youtube.com/watch?v=QOMT61f_Rfs&t=416s&ab_channel=SeventheComunicaci%C3%B3nyAccesibilidad> (desde el minuto 4’35”).

Posterior a ello, se presenta la exposición del contenido definiendo los principales conceptos (salud mental y estigma), los efectos nocivos del estigma y las medidas para su reducción.

“Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida”.

**Actividad 3 presentación del tema:5 minutos**

El profesional a cargo realiza preguntas para los participantes, realizando escucha activa donde va llevando la conversación con las preguntas orientadoras.

¿Estigma se entiende cómo?

¿Qué impacto tiene el estigma sobre las personas?

¿Qué impacto tiene sobre la familia?

**¿Qué impacto tiene sobre la comunidad?**

**Se concluye poniendo la posición de:** Para entender que es la salud mental, nos guiamos por la Ley 1616 del 2003, “Ley de Salud Mental” que define la salud mental como “la salud mental como un estado dinámico que se expresa en **la vida cotidiana** a través del **comportamiento y la interacción** de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus **recursos** emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

En todo el mundo, muchas personas con trastornos mentales son víctimas de discriminación por el simple motivo de padecer esos trastornos. De ahí que a menudo vacilen en recurrir a especialistas para tratar sus problemas y opten, en cambio, por sufrir solos y en silencio. La información equívoca sobre los trastornos mentales, por ejemplo, la idea de que esos enfermos suelen ser violentos o víctimas de algún tipo de maleficio, o de que esas dolencias son incurables, no hacen más que perpetuar el estigma y la discriminación. La falta de acceso a terapias eficaces y el internamiento de esas personas en centros psiquiátricos aislados, dan pábulo a ese tipo de prejuicios

**Actividad 4 mitos y realidades 10 minutos.**

*Mitos vs. Realidad.*



**Consecuencias del estigma en la salud mental**

* Aislamiento
* Guardar silencio
* Rechazo continuo
* Comentarios denigrantes
* Trato violento
* Discriminación.

*La falta de acceso a terapias eficaces y el internamiento de esas personas en centros psiquiátricos aislados, dan pábulo a ese tipo de prejuicios.*

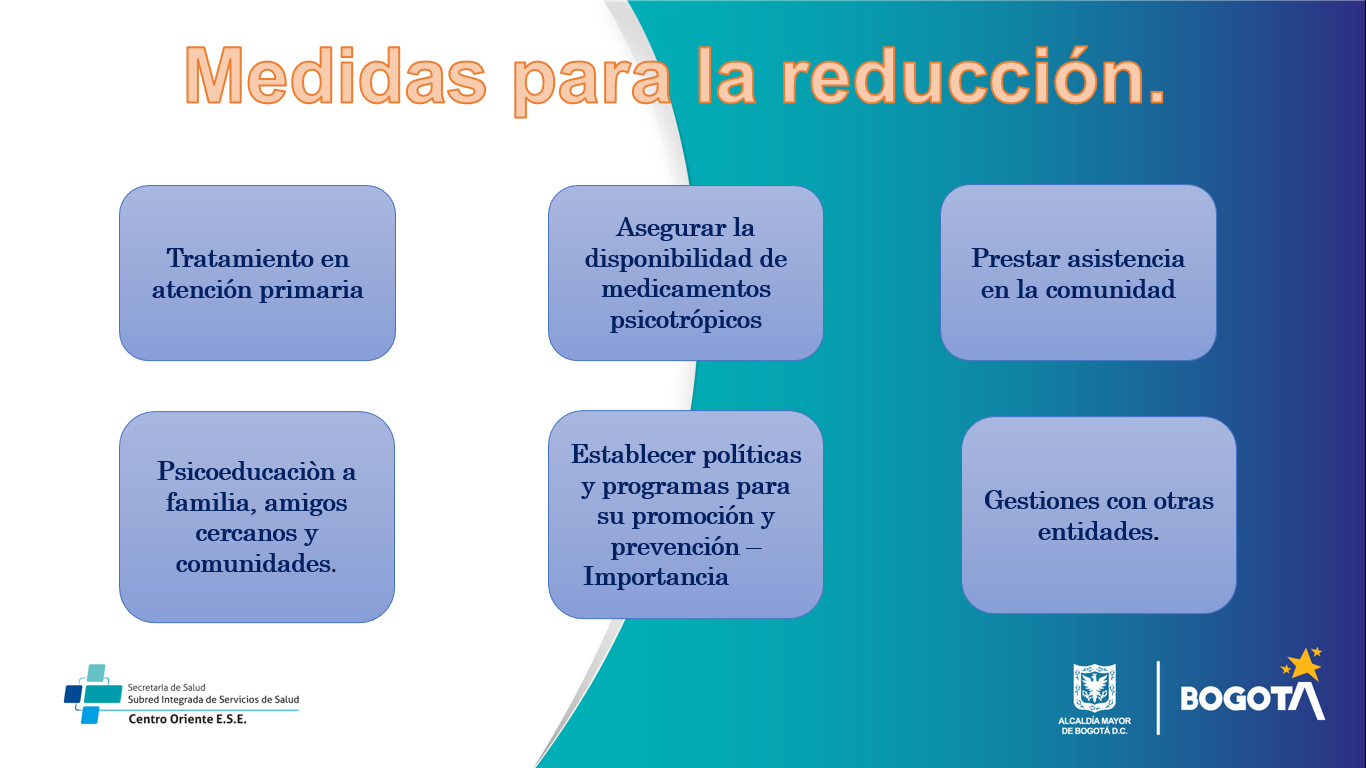
**Actividad 5 medidas para la reducción 10 minutos**

Seguimientos al tratamiento – Atención.

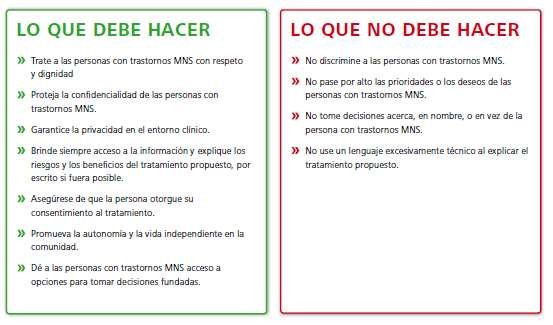
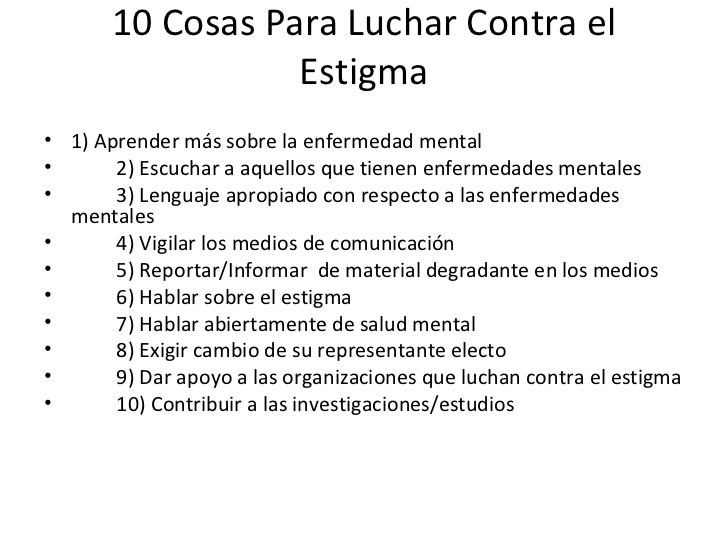
Calidad en la atención y el trato por el usuario

Comunicación asertiva

Apoyo científico



**Actividad 5 medidas para la reducción 10 minutos** **Actividad 6 Promoción del respeto y realidad 10 minutos**

****

**Actividad 7 presentación post test 10 minutos**

Se comparte el formulario por medio del chat de la reunión, de igual manera se está dispuesto a colaborar con algún caso de no poder acceder al formulario.

**Guía del capacitador**

**Disminución estigma en salud mental**

NOTA: El profesional que realice el ejercicio de fortalecimiento debe tener conocimiento previo del tema, teoría expuesta en la ficha técnica anexa y consulta complementaria si lo considera necesario.

**Sesión 1 Presencial Comunidad**

*Objetivo de la sesión:*

*• Reconocer las 10 habilidades para la vida y su organización según la OMS.*

*• Interpretar los conceptos básicos 10 habilidades para la vida*

*• Emplear la teoría dada en el contexto clínico o profesional.*

**Actividad 1 actividad inicial (10 minutos)**

Se realiza una actividad rompe hielo “Adivina quién”, a través del cual los participantes responderán a quiénes creen corresponden las características que va señalando. Para esta actividad es necesario imprimir imágenes de personas del documental facilitado, se mencionan las profesiones las cuales ejercen u oficios en los que se desempeñan como abogado, feminista, periodista, médico, ambientalista y persona con enfermedad mental, tendero.

Cada imagen hace parte del documental “Los rostros de la enfermedad mental”, por lo que se desconoce quiénes son, gustos o preferencias, esto con el fin de provocar la reflexión acerca del estigma en salud mental.

Se termina con una reflexión en cuanto al etiquetar a las personas

“Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida”.

**Actividad 2 mitos y realidades 15 minutos.**

Permita la intervención de los participantes para tomar posición en cuanto a si considera si es mito o realidad para lo cual ubique dos letreros uno que indique mito y otro realidad, de la indicación de ubicarse del lado del cual considera

La mitad de todos los trastornos de salud mental muestran los primeros signos antes que una persona cumpla 14 años, y tres cuartas partes de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 24 años.

Menos del 20% de los niños y adolescentes con problemas de salud mental diagnosticables reciben el tratamiento que necesitan. El acompañamiento temprano a la salud mental puede ayudar a un niño antes de que los problemas interfieran con otras necesidades de desarrollo.

**MITO**: Los trastornos mentales no me pueden afectar.

**REALIDAD:** En realidad son muy comunes y se pueden desarrollar a raíz de situaciones trascendentales.

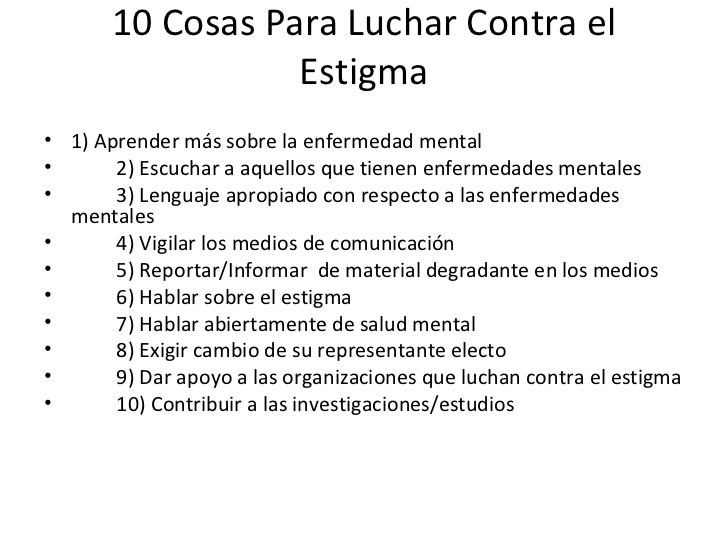
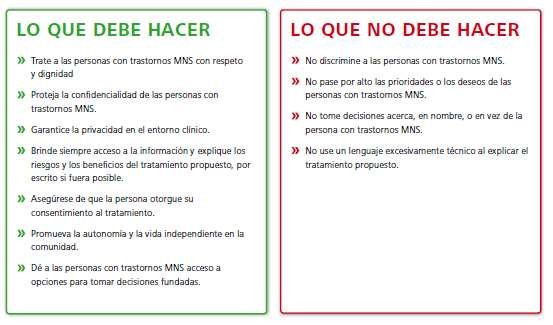
**MITO**: Los niños no experimentan problemas de salud mental

**REALIDAD:** Los niños pequeños pueden iniciar con la presencia de signos de alerta temprana de problemas de salud mental.

**MITO**: Los trastornos mentales no pueden afectar a mi familia.

**REALIDAD:** Sin darnos cuenta, nuestros familiares puede presentar sintomatología en algún momento de su vida.

**Actividad 4 pautas sobre el estigma**

****Se imprimen tanto lo que se debe hacer como lo que No se debe hacer y las 10 cosas para disminuir el estigma

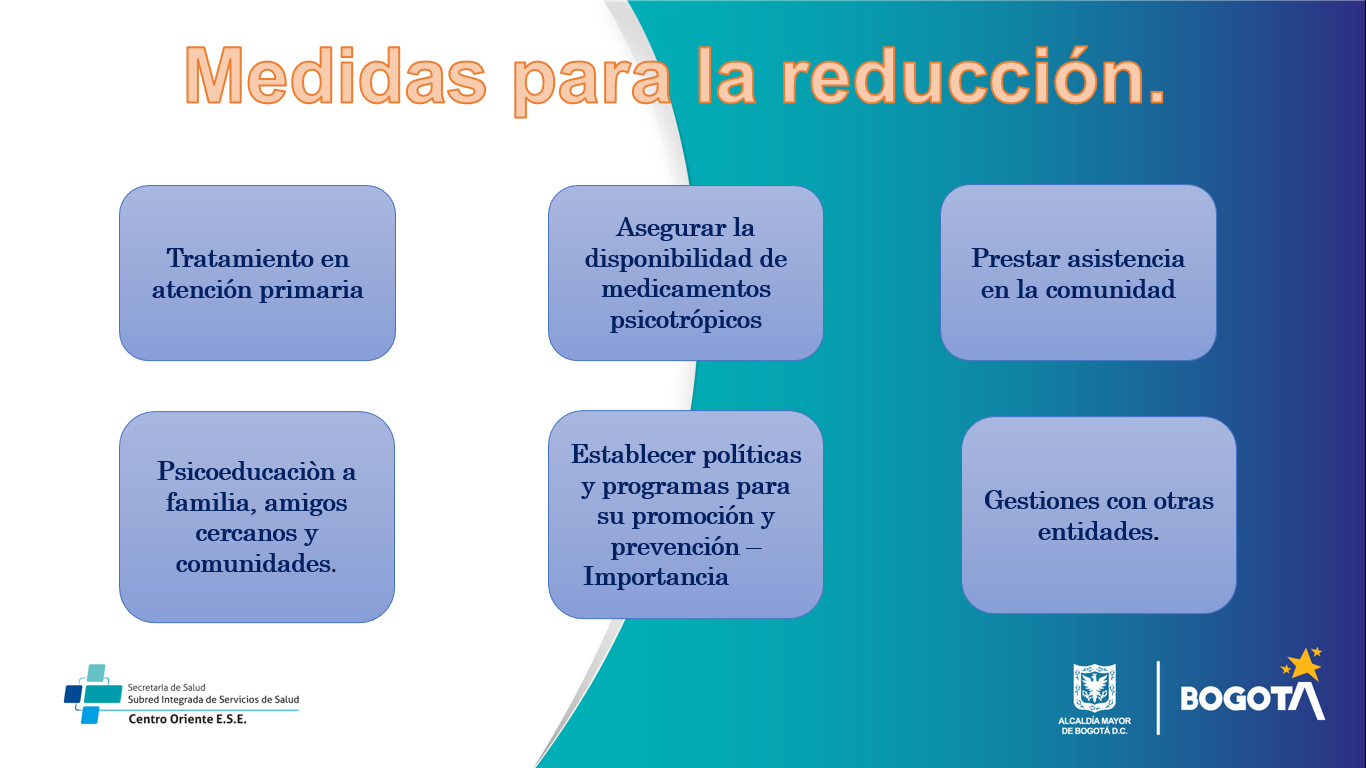
Divídalos por frase y recopilen una bolsa, permita que las personas tomen una frase y la lean dando espacio para la reflexión, pregunte quien considera tener acciones que NO se deben realizar y quienes las que si se deben realizar, recopilando las 10 cosas

Termine la actividad reflexionando sobre **Consecuencias del estigma**

**en la salud mental**.

* **Aislamiento**
* **Guardar silencio**
* **Rechazo continuo**
* **Comentarios denigrantes**
* **Trato violento**
* **Discriminación.**

*La falta de acceso a terapias eficaces y el internamiento de esas personas en centros psiquiátricos aislados, dan pábulo a ese tipo de prejuicios.*



**Actividad 5 cierre**

Cierre la actividad dando la palabra a los participantes dejando opinar de lo aprendido en la sesión, y si consideran su misma perspectiva frente a la salud mental.