|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Nombre de la Subred correspondiente -**  **Empresa Social Del Estado** | | |
| **Fecha elaboración de la guía**  **Año/Mes/Día** |
| 27/01/2021 | Fortalecimiento Autocuidado en Salud Mental. | | |
| **Proceso/área que lidera el juego** | | **Nombre completo** | **Duración** |
| Ruta Integral de Atención en Salud Mental – Subred Integrada de Servicios de Salud Centro Oriente | | Iveth Dayana Torres Suárez( Creación) – Camila Sanchez (Actualización). | 60 minutos |
| **Objetivo de la capacitación** | | | |
| Sensibilizar a los funcionarios acerca de la necesidad e importancia de mantener conductas saludables a nivel físico y mental.   * Reconocer las implicaciones del autocuidado de salud mental * Interpretar factores de estrés * Emplear la teoría dada en el contexto clínico o profesional | | | |
| **Marco teórico** | | | |
| El autocuidado es considerado por la OMS como: "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica". Es importante mencionar que todas las personas en algún momento de la vida pueden presentar niveles de estrés durante una crisis, sin embargo se ha mencionado que las personas mayores, personas con enfermedades crónicas y con problemas de salud mental, tienden a tener mayores niveles de estrés, de igual manera los médicos y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias.  Por otro lado, para poder hablar de autocuidado, es necesario la identificación propia de las emociones que las personas experimentan en determinados momentos y contextos. Ya que esto conlleva a que se manejen situaciones estresantes de una manera más asertiva y positiva, además de disminuir la afectación a nivel psicológico y sobrepasar las dificultades, permitir el control de los sentimiento de sí mismo y lo que se pueda generar hacia las otras personas, genera seguridad y autonomía en la toma de decisiones, favorecer las relaciones interpersonales y el mejoramiento en el rendimiento en diferentes ámbitos ya sean familiares, sociales, laborales y académicos, entre otros.(MinSalud, 2021)  De igual manera como es de importante el reconocimiento de las emociones para el autocuidado, también se debe tener identificar los factores de riesgo como son los siguientes:   * Falta de tiempo. * Exceso de exigencias y presiones laborales. * Jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal. * Falta de participación en la toma de decisiones. * Actividad poco valorada. * Falta de apoyo en el trabajo por dificultades familiares. * Discusiones con compañeros a nivel laboral o problemáticas familiares. * Dificultades económicas.   Cuando logramos identificar los propios factores de riesgo tanto individuales o colectivos, se puede realizar una detección temprana del riesgo, que el objetivo es prevenir el deterioro de la salud mental de la persona y prevenir que se desencadene problemas o trastornos mentales, debido a diversas situaciones cotidianas, es por ello que a continuación se realiza la explicación de la identificación temprana y los síntomas que se presentan en cada esfera en la detección de riesgo.  Mencionado lo anterior, es importante mencionar las diferentes estrategias y recomendaciones que se pueden implementar para evitar los síntomas previamente mencionados y por el contrario potencializar nuestra salud mental y poder responder de manera asertiva ante situaciones estresantes.   * Pausas activas en ámbito laboral. * Realizar actividad física. * Establecer actividades de relajación para disminuir el estrés. (Actividades que la persona se sienta cómoda y disfrute). * Tener buenos hábitos a la hora de dormir. * Alimentarse de manera saludable y en porciones adecuadas. * Mantener contacto con amigos o familiares cercanos. * Evitar el consumo de tabaco, alcohol cualquier tipo de drogas. * Buscar apoyo no solo a nivel personal sino familiar. * Recurra a sus colegas o a otras personas de confianza para recibir apoyo. * Solicite ayuda si se siente abrumado o preocupado porque la situación esté afectando su capacidad de cuidar a su familia y a sus pacientes.   Tanto a las personas de la comunidad como a las personas prestadoras de servicio que tienen personas a cargo, es fundamental el buen manejo y correcta atención de la salud mental en las personas que tienen a cargo, donde se brindan diferentes estrategias, como las que se mencionan a continuación:   * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente o tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ello. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Brindar un espacio que permita a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   Se inicia con las alteraciones en el estado de ánimo: Donde la persona se va a sentir con poca energía, con cansancio o fatiga, cambios en el apetito y el sueño. De igual manera, la preocupación constante, tristeza, irritabilidad excesiva, Pérdida de interés y disminución en el disfrute en actividades.  En segundo lugar, encontramos los comportamiento y pensamientos: Donde se evidencia que las personas empiezan a escuchar o ver cosas que nadie más puede ver o escuchar, así mismo comportamiento inusual o extraño, creencias o pensamientos extraños o “malas” interpretaciones de la realidad (fuera de contexto en su propia cultura), de igual manera, dificultad para trabajar, ir a la escuela, o socializar debido a estos problemas y desarrollar su vida con normalidad en su cotidianidad.  En un tercer momento encontramos la falta de memoria y confusión, que hace referencia a la disminución constante en la memoria o conciencia de tiempo, lugar y persona. Por otro lado, la persona puede alterarse con mayor facilidad, tiende a ser más emocional e irritable y dificultad para llevar a cabo en trabajo habitual, las actividades domésticas o sociales.  Finalmente encontramos la autolesión y suicidio, que tiene que ver con aquellos ppensamientos actuales, que involucran plan o acto de autolesión o suicidio, es clave identificar si hay antecedentes de pensamientos, plan o acto de autolesión o suicidio, así mismo las señales/marcas de autolesión: cortes y heridas, signos de intoxicación, pérdida de la conciencia y finalmente la angustia emocional severa: desesperanza, violencia y agitación.  **Líderes de equipo o gerente de un establecimiento de salud.**   * Identifique los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental, incluyendo las modalidades virtuales; además, asegúrese de que el personal sepa que estos servicios están a su disposición. * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Identifique y gestione las necesidades urgentes de salud mental y neurológica del personal. * Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad. * Asegúrese de que se disponga de medicamentos genéricos para trastornos mentales, para quien lo necesite. Las personas que tienen trastornos crónicos de salud mental o ataques epilépticos necesitarán acceso ininterrumpido a su medicación, y se debe evitar la discontinuación repentina. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Ofrezca un foro breve y regular para permitir a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares. | | | |
| **Metodología** | | | |
| Se podría mencionar que la metodología de esta sesión corresponde a un paradigma mixto donde se pretende fortalecer las capacidades del Talento Humano, con aplicación cualitativa y análisis cuantitativo, se busca cumplir con tres objetivos de aprendizaje, que apuntan al conocimiento de conceptos, su interpretación y la aplicación en la praxis, siendo estas variables cualitativas, medibles por medio de una evaluación por competencias que se realiza como diagnóstico y finalizar el proceso de capacitación. De igual forma se pretende impactar con el proceso a un número significativo del personal de Talento Humano (Cliente Interno) de las demás subredes para su despliegue logístico e impacto al mayor número del personal posible.  Se expone una metodología por fases en donde la primera contempla el ejercicio de identificación de la población a impactar, la segunda convocatoria, la tercera implementación y la cuarta evaluación.  1. ***Identificación***: Se establece cual es el personal de Talento Humano de las subredes al que se va dirigir el fortalecimiento.  2. ***Convocatoria:*** Se establece contacto con líder del personal objeto de capacitación para facilitar la convocatoria en fecha acordada entre ambas partes, se establece un cronograma.  3. ***Implementación:*** Se ejecuta la capacitación en la presente temática en el orden establecido en apartado. [Desarrollo]. Siendo importante mencionar que se va hacer distinción entre profesionales de la salud con modalidad virtual y presencial y comunidad, teniendo una manera diferente de abordar.  **4. Evaluación para cliente interno:** Se cuenta con un instrumento de evaluación basado en competencias ligadas a objetivos de aprendizaje con los que cuenta el proceso de fortalecimiento. Se cuenta con un banco de 12 preguntas 6, para el pre test y 6 para el post test, en donde se evalúa entorno a los tres objetivos de aprendizaje.  De igual manera al finalizar se realiza un análisis en donde se interpreta cualitativa y cuantitativamente el pre test y post test, si logro cumplir con el objetivo de aprendizaje además de conocer a cuanto personal se ha logrado llegar, del total se genera un informe de resultados. | | | |
| **Materiales** | | | |
| * Video beam/Televisor - computador * Aula | | | |
| **Población objeto** | | | |
| Perfiles asistenciales: Médicos, enfermeras, trabajadores sociales.  Personal administrativo de facturación, atención al usuario, orientadores, celadores y conductores.  Comunidad. | | | |
| **Desarrollo** | | | |
| **Fortalecimiento presencial Cliente interno**  Para el Fortalecimiento del Talento Humano, en primera medida es necesario responder a un cronograma en donde se **identifique** la población objeto de capacitación organizada desde las entidades a las que se haya podido hacer articulación  Después de ello, hacer contacto ya sea presencial o telefónico con el líder del punto o del proceso para con él fin de facilitar la **convocatoria** de la comunidad, con el líder se acuerda hora y lugar (plataforma en caso de hacerse virtual) del encuentro.  Una vez convocadas las personas se continua a nivel metodológico el momento en que se desarrolla el **ejercicio de capacitación o sensibilización** para su ejecución se cuenta con didácticas planteadas. Este ejercicio se desarrolla en el siguiente orden propuesto.  **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, para esta sesión se pretende realizar de una manera didáctica no siendo necesario el video beam pero si el profesional lo desea se puede apoyar en las diapositivas explicativas.  **Actividad 2 Actividad inicial, presentación de los participantes (15 minutos)**  Es una actividad inicial que pretende invitar al personal presente a fijar su atención en el ejercicio, se espera la presencia de 24 personas  Se inicia la sesión repartiendo un papel que contiene la mitad de un dicho popular ejemplo: Al mal tiempo ---buena cara, no hay mal -----por bien que no venga, estoy que -----salto en una pata, esta rojo----de la piedra, ni porque me paguen -----me lo como, Zapatero--- a tus zapatos, no me abra los ojos---que no le voy a echar gotas. La idea es separar los dichos para que cada persona escoja al azar una parte y se da la indicación de buscar a su complemento.  Una vez finalizado se pide a los participantes presentar su dicho e indicar una idea de lo que se hace referencia o en qué situación se presenta, de igual manera se pide realizar una presentación conjunta en donde se presenta al compañero, decir su nombre, la labor que ejerce dentro el grupo y mencionar lo importante que es su presencia.  Todo esto con el fin de presentar al grupo, reconociendo las funciones de cada participante.  Teniendo en cuenta un aspecto de esta sesión que es mantener comunicación asertiva con amigos y compañeros  **Actividad 3 presentación del tema: 5 minutos**  El autocuidado es considerado por la OMS como: "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica". Es importante mencionar que todas las personas en algún momento de la vida pueden presentar niveles de estrés durante una crisis, sin embargo, se ha mencionado que las personas mayores, personas con enfermedades crónicas y con problemas de salud mental, tienden a tener mayores niveles de estrés, de igual manera los médicos y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias  Haga la reflexión en torno a estas afirmaciones  “Sentirse bajo presión es algo que usted, colegas o familiares probablemente experimentan a diario.  “El estrés que nos suele acompañar por situaciones diverso no determina la persona que es usted, ni de las capacidades que tiene”.  “Atender su salud mental y su bienestar psicosocial es tan importante como cuidar su salud física”.  **Actividad 4 reconocimiento de emociones para el autocuidado-organización de grupos de trabajo:10 minutos**  En primera medida se explica rápidamente que es de importante el reconocimiento de las emociones para el autocuidado, también se debe identificar los factores que pueden generar estrés como son los siguientes:   * Falta de tiempo. * Exceso de exigencias y presiones laborales. * Jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal. * Falta de participación en la toma de decisiones. * Actividad poco valorada. * Falta de apoyo en el trabajo por dificultades familiares. * Discusiones con compañeros a nivel laboral o problemáticas familiares. * Dificultades económicas.   Tanto a las personas de la comunidad como a las personas prestadoras de servicio que tienen personas a cargo, es fundamental el buen manejo y correcta atención de la salud mental en las personas que tienen a cargo, donde se brindan diferentes estrategias, como las que se mencionan a continuación:   * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente o tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ello. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Brindar un espacio que permita a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   **Líderes de equipo o gerente de un establecimiento de salud.**   * Identifique los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental, incluyendo las modalidades virtuales; además, asegúrese de que el personal sepa que estos servicios están a su disposición. * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Identifique y gestione las necesidades urgentes de salud mental y neurológica del personal. * Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad. * Asegúrese de que se disponga de medicamentos genéricos para trastornos mentales, para quien lo necesite. Las personas que tienen trastornos crónicos de salud mental o ataques epilépticos necesitarán acceso ininterrumpido a su medicación, y se debe evitar la discontinuación repentina. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Ofrezca un foro breve y regular para permitir a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   Proyecte la información anterior, puede mencionar: en la pantalla se encuentran expuestos factores de estrés y algunas estrategias para abordarlo, como líder o como colaborador.  Se propone para esta actividad dividir el grupo en tres subgrupos equitativamente, a los cuales se les solicita realizar una canción, un cuento, o coplas en donde se expongan estos factores de estrés y al tiempo se responda con alternativas.  Ejemplo:  “Querido jefe, yo sé que tú me aprecias y me exiges porque soy muy bueno,  pero paz mental no tengo,  debo alimentarme, debo hacer ejercicio,  para prestar un mejor servicio”  “Días malos los tenemos todos,  pero no son culpa del compañero,  respira conscientemente  y no le eches culpa a la gente”  **Actividad 5 exposición de coplas – canción -cuento 10 minutos**  Se les da la palabra, se escucha de manera activa la participación de los grupos realizando la reflexión de que así como sabemos y reconocemos las cosas que generan estrés también existen estrategias que podemos abordar.  **Actividad 6 Explicación de la manera de detectar el riesgo 10 minutos**  Se expone la temática de manera progresiva y la importancia de identificar los factores estresantes para no llegar a situaciones delicadas.  Se inicia con las alteraciones en el estado de ánimo: Donde la persona se va a sentir con poca energía, con cansancio o fatiga, cambios en el apetito y el sueño. De igual manera, la preocupación constante, tristeza, irritabilidad excesiva, Pérdida de interés y disminución en el disfrute en actividades.  En segundo lugar, encontramos los comportamiento y pensamientos: Donde se evidencia que las personas empiezan a escuchar o ver cosas que nadie más puede ver o escuchar, así mismo comportamiento inusual o extraño, creencias o pensamientos extraños o “malas” interpretaciones de la realidad (fuera de contexto en su propia cultura), de igual manera, dificultad para trabajar, ir a la escuela, o socializar debido a estos problemas y desarrollar su vida con normalidad en su cotidianidad.  En un tercer momento encontramos la falta de memoria y confusión, que hace referencia a la disminución constante en la memoria o conciencia de tiempo, lugar y persona. Por otro lado, la persona puede alterarse con mayor facilidad, tiende a ser más emocional e irritable y dificultad para llevar a cabo en trabajo habitual, las actividades domésticas o sociales.  Finalmente encontramos la autolesión y suicidio, que tiene que ver con aquellos ppensamientos actuales, que involucran plan o acto de autolesión o suicidio, es clave identificar si hay antecedentes de pensamientos, plan o acto de autolesión o suicidio, así mismo las señales/marcas de autolesión: cortes y heridas, signos de intoxicación, pérdida de la conciencia y finalmente la angustia emocional severa: desesperanza, violencia y agitación.  **Finalice con la reflexión de adoptar medidas para evitar desencadenar lo expuesto anteriormente retome:**   * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente o tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ello. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Brindar un espacio que permita a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   **Actividad 7 desarrollo post test**  Se comparte el formulario por grupos de WhatsApp correo electrónico , de igual manera se está dispuesto a colaborar con algún caso de no poder acceder al formulario, si es posible proyecte el código QR del formulario.  **Fortalecimiento Virtual Cliente interno**  Para el Fortalecimiento del Talento Humano, en primera medida es necesario responder a un cronograma en donde se **identifique** la población objeto de capacitación organizada desde las entidades a las que se haya podido hacer articulación  Después de ello, hacer contacto ya sea presencial o telefónico con el líder del punto o del proceso para con él fin de facilitar la **convocatoria** de la comunidad, con el líder se acuerda hora y plataforma virtual del encuentro.  Una vez convocadas las personas se continua a nivel metodológico el momento en que se desarrolla el **ejercicio de capacitación o sensibilización** para su ejecución se cuenta con didácticas planteadas. Este ejercicio se desarrolla en el siguiente orden propuesto.  **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.  **Actividad 2 Presentación de los participantes**: (10 minutos)  Es una actividad inicial que pretende invitar al personal presente a fijar su atención en el ejercicio, para lo cual se pide estar atentos a lo que menciona la persona que lidera la reunión el cual pregunta situaciones de la vida cotidiana para que los asistentes participen y al mismo tiempo se presenten ejemplo: el meet brilla para las personas que tienen mucho trabajo, el meet brilla para las personas que se les hizo tarde el día de hoy, el meet brilla para las personas que tienen muchas responsabilidades, continuando con las frases de presentación el meet brilla para las personas que alguna vez se han sentido juzgadas, meet brilla para las personas que alguna vez la han metido en chismes, el Meet brilla para las personas que han pasado por situaciones difíciles, en cada una de estas se pide que las personas que han activado cámara o alzado la mano se presenten, siendo el que de la palabra el expositor.  Terminando con la reflexión de que a lo largo de la vida todos pasamos por situaciones que generan estrés y no somos las únicas que lo sentimos y experimentamos.  **Actividad 3 exposición teórica 35 minutos**  Se espera que el exponente tenga estudio previo sobre la teoría expuesta en el marco teórico y las diapositivas solo sean una guía para su presentación  Se hace lectura de la agenda de la presentación en donde se menciona que primero se van abordar  **Presentación del tema: 5 minutos**  El autocuidado es considerado por la OMS como: "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica". Es importante mencionar que todas las personas en algún momento de la vida pueden presentar niveles de estrés durante una crisis, sin embargo, se ha mencionado que las personas mayores, personas con enfermedades crónicas y con problemas de salud mental, tienden a tener mayores niveles de estrés, de igual manera los médicos y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias  Haga la reflexión en torno a estas afirmaciones  “Sentirse bajo presión es algo que usted, colegas o familiares probablemente experimentan a diario.  “El estrés que nos suele acompañar por situaciones diverso no determina la persona que es usted, ni de las capacidades que tiene”.  “Atender su salud mental y su bienestar psicosocial es tan importante como cuidar su salud física”.    Mencione los factores de estrés.   * Falta de tiempo. * Exceso de exigencias y presiones laborales. * Jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal. * Falta de participación en la toma de decisiones. * Actividad poco valorada. * Falta de apoyo en el trabajo por dificultades familiares. * Discusiones con compañeros a nivel laboral o problemáticas familiares. * Dificultades económicas.     **Mencione:**  Se inicia con las alteraciones en el estado de ánimo: Donde la persona se va a sentir con poca energía, con cansancio o fatiga, cambios en el apetito y el sueño. De igual manera, la preocupación constante, tristeza, irritabilidad excesiva, Pérdida de interés y disminución en el disfrute en actividades.  En segundo lugar, encontramos los comportamiento y pensamientos: Donde se evidencia que las personas empiezan a escuchar o ver cosas que nadie más puede ver o escuchar, así mismo comportamiento inusual o extraño, creencias o pensamientos extraños o “malas” interpretaciones de la realidad (fuera de contexto en su propia cultura), de igual manera, dificultad para trabajar, ir a la escuela, o socializar debido a estos problemas y desarrollar su vida con normalidad en su cotidianidad.  En un tercer momento encontramos la falta de memoria y confusión, que hace referencia a la disminución constante en la memoria o conciencia de tiempo, lugar y persona. Por otro lado, la persona puede alterarse con mayor facilidad, tiende a ser más emocional e irritable y dificultad para llevar a cabo en trabajo habitual, las actividades domésticas o sociales.  Finalmente encontramos la autolesión y suicidio, que tiene que ver con aquellos ppensamientos actuales, que involucran plan o acto de autolesión o suicidio, es clave identificar si hay antecedentes de pensamientos, plan o acto de autolesión o suicidio, así mismo las señales/marcas de autolesión: cortes y heridas, signos de intoxicación, pérdida de la conciencia y finalmente la angustia emocional severa: desesperanza, violencia y agitación.  Tanto a las personas de la comunidad como a las personas prestadoras de servicio que tienen personas a cargo, es fundamental el buen manejo y correcta atención de la salud mental en las personas que tienen a cargo, donde se brindan diferentes estrategias, como las que se mencionan a continuación:   * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente o tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ello. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Brindar un espacio que permita a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   **Líderes de equipo o gerente de un establecimiento de salud.**   * Identifique los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental, incluyendo las modalidades virtuales; además, asegúrese de que el personal sepa que estos servicios están a su disposición. * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Identifique y gestione las necesidades urgentes de salud mental y neurológica del personal. * Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad. * Asegúrese de que se disponga de medicamentos genéricos para trastornos mentales, para quien lo necesite. Las personas que tienen trastornos crónicos de salud mental o ataques epilépticos necesitarán acceso ininterrumpido a su medicación, y se debe evitar la discontinuación repentina. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Ofrezca un foro breve y regular para permitir a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   **Actividad autoevaluacion**  Clarificación de valores: la persona debe tomar una hoja y dividirla en 4 columnas, diligenciándola de la siguiente manera:   1. Listado de áreas de ajuste: se dictan las referidas en la diapositiva. 2. ¿Qué tanto me importa? Responde en una escala de 1 a 10 qué valor tiene para la persona dicha área de ajuste, siendo uno muy poco y 10 mucho. 3. ¿Qué tanto mis acciones lo demuestran? Permite evaluar la coherencia entre el punto anterior y las conductas orientadas a dichos valores, igualmente en una escala del 1 al 10. 4. Resultados: busca generar consciencia acerca del nivel de tiempo que el profesional invierte en aquello que es significativo para sí mismo, generando disonancia en aquellos aspectos donde no es tan relevante su importancia pero si el tiempo invertido.   Es importante señalar que las respuestas son subjetivas y no serán sujetas a ninguna calificación, sino que hacen parte del proceso personal de cada profesional o participante.  ¿Qué tanto me importa? Responde en una escala de 1 a 10 qué valor tiene para la persona dicha área de ajuste, siendo 1 muy poco y 10 mucho.  ¿Qué tanto mis acciones lo demuestran? Permite evaluar la coherencia entre el punto anterior y las conductas orientadas a dichos valores, igualmente en una escala del 1 al 10.  Objetivo: busca generar consciencia acerca del nivel de tiempo que el profesional invierte en aquello que es significativo para sí mismo, generando disonancia en aquellos aspectos donde no es tan relevante su importancia pero si el tiempo invertido.  **Actividad desarrollo post test 5 minutos**  Se comparte el formulario por grupos de WhatsApp correo electrónico , de igual manera se está dispuesto a colaborar con algún caso de no poder acceder al formulario, si es posible proyecte el código QR del formulario.  **Sensibilización en autocuidado de salud mental para comunidad.**  Es un tema de importancia compartir con la comunidad, es por eso que se plantea una manera participativa para llevarlo a cabo.  **Actividad 1 inicial presentación 5 minutos**  Se inicia con la presentación el espacio del equipo/facilitadores, se realizará una actividad inicial en donde todos los participantes digan su nombre y la emoción que los acompaña (ejemplo: Pepita, sorpresa), teniendo como objetivo conocer el nombre de los participantes y que tan fácil reconocen sus emociones.  **Actividad 2 introducción al tema 10 minutos**  Maneje un lenguaje sencillo sin incluir tecnicismos si lo hace explique que significa tenga en cuenta el tipo de población a la que se esta dirigiendo.  El autocuidado es considerado por la OMS como: "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica". Es importante mencionar que todas las personas en algún momento de la vida pueden presentar niveles de estrés durante una crisis, sin embargo, se ha mencionado que las personas mayores, personas con enfermedades crónicas y con problemas de salud mental, tienden a tener mayores niveles de estrés, de igual manera los médicos y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias  Haga la reflexión en torno a estas afirmaciones  “Sentirse bajo presión es algo que usted, colegas o familiares probablemente experimentan a diario.  “El estrés que nos suele acompañar por situaciones diverso no determina la persona que es usted, ni de las capacidades que tiene”.  “Atender su salud mental y su bienestar psicosocial es tan importante como cuidar su salud física”.  **Actividad 3 reconocimiento de emociones 10 minutos**  Los facilitadores entregarán a cada uno de los participantes del grupo una hoja en blanco y un color o esfero, seguido se les preguntará ¿qué me moviliza el día de hoy? como eje para iniciar la actividad, se les indicará que en la hoja dibujen la silueta de un cuerpo humano y que identifiquen en ese cuerpo donde sienten las emociones como alegría, enfado, miedo, tristeza, sorpresa, asco, confianza e interés, emociones tales como amor, euforia, admiración, odio, envidia, celos y afecto/cariño, a su vez identificar donde sienten la tensión y el estrés, esto con el fin de reconocer en nuestro cuerpo físico o mental como estamos sintiendo lo dicho anteriormente.  Luego de que todos los participantes hagan la actividad, se preguntará quién quiere compartir con el grupo lo realizado desde la pregunta ¿cómo siento mi cuerpo/espíritu cuando tengo este tipo de emociones, tensiones y demás? haciendo uso de los dibujos hechos, seguido uno de los facilitadores recopilará los comentarios de los partícipes para que se desarrolle la reflexión a partir de lo que es una habilidad emocional, y cuáles podrían ser las herramientas para el manejo de emociones, sentimientos, tensiones y estrés que nos llevan a pensar al otro como un ser humano que desde la empatía podemos relacionarnos y con ello crearemos mejores entornos de relación social.  Haga referencia a acciones de vida cotidiana y como se siente ante esta, falta de dinero, de tiempo, frustración, tristeza, etc.  **Actividad 4 factores de estrés 20 minutos**  Mencione los factores de estrés.   * Falta de tiempo. * Exceso de exigencias y presiones laborales. * Jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal. * Falta de participación en la toma de decisiones. * Actividad poco valorada. * Falta de apoyo en el trabajo por dificultades familiares. * Discusiones con compañeros a nivel laboral o problemáticas familiares. * Dificultades económicas.   Se inicia con las alteraciones en el estado de ánimo: Donde la persona se va a sentir con poca energía, con cansancio o fatiga, cambios en el apetito y el sueño. De igual manera, la preocupación constante, tristeza, irritabilidad excesiva, Pérdida de interés y disminución en el disfrute en actividades.  En segundo lugar, encontramos los comportamiento y pensamientos: Donde se evidencia que las personas empiezan a escuchar o ver cosas que nadie más puede ver o escuchar, así mismo comportamiento inusual o extraño, creencias o pensamientos extraños o “malas” interpretaciones de la realidad (fuera de contexto en su propia cultura), de igual manera, dificultad para trabajar, ir a la escuela, o socializar debido a estos problemas y desarrollar su vida con normalidad en su cotidianidad.  En un tercer momento encontramos la falta de memoria y confusión, que hace referencia a la disminución constante en la memoria o conciencia de tiempo, lugar y persona. Por otro lado, la persona puede alterarse con mayor facilidad, tiende a ser más emocional e irritable y dificultad para llevar a cabo en trabajo habitual, las actividades domésticas o sociales.  Finalmente encontramos la autolesión y suicidio, que tiene que ver con aquellos ppensamientos actuales, que involucran plan o acto de autolesión o suicidio, es clave identificar si hay antecedentes de pensamientos, plan o acto de autolesión o suicidio, así mismo las señales/marcas de autolesión: cortes y heridas, signos de intoxicación, pérdida de la conciencia y finalmente la angustia emocional severa: desesperanza, violencia y agitación.  Tanto a las personas de la comunidad como a las personas prestadoras de servicio que tienen personas a cargo, es fundamental el buen manejo y correcta atención de la salud mental en las personas que tienen a cargo, donde se brindan diferentes estrategias, como las que se mencionan a continuación:   * Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente o tengan familiares afectados. * Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ello. * Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. * Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora. * Brindar un espacio que permita a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.   **Actividad expresión de autocuidado 15 minutos.**  Teniendo en cuenta los factores de estrés y algunas estrategias para abordadas  Se propone para esta actividad dividir el grupo en tres subgrupos equitativamente, a los cuales se les solicita realizar una canción, un cuento, o coplas en donde se expongan estos factores de estrés y al tiempo se responda con alternativas.  Ejemplo:  “Yo soy tu esposa y cuido de nuestro hogar  Pero por hoy no voy a cocinar ni a limpiar”  “Querido jefe, yo sé que tú me aprecias y me exiges porque soy muy bueno,  pero paz mental no tengo,  debo alimentarme, debo hacer ejercicio,  para prestar un mejor servicio”  “Días malos los tenemos todos,  pero no son culpa del compañero,  respira conscientemente  y no le eches culpa a la gente”  termine con la reflexión de tener el autocuidado, saber como nos sentimos y que alternativas tenemos es de vital importancia en nuestra salud mental. | | | |
| **Evaluación** | | | |
| **Preguntas pretest**  **Reconoce**   1. Cuando existen algunos cambios en la rutina cotidiana basados en mantener una buena salud física y psíquica, mediante algunas técnicas para crear y mantener hábitos saludables, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica, esto generaría a futuro: 2. Bienestar 3. Angustia 4. Ansiedad   **Interpreta**   1. Para el autocuidado en salud mental es fundamental la identificación del riesgo mediante la introspección de algunos pensamientos, emociones y comportamientos que se detectan como incomodos, repetitivos y generan algún tipo de malestar y sufrimiento, en consulta psicológica se debe indagar aspectos básicos de los síntomas y a qué situación externa o interna corresponden.   ¿La psicoeducación de autocuidado en salud mental incentiva a que seamos nuestros propios detectives, lo anterior hace referencia a cuidar nuestros:   1. Pensamientos 2. Emociones 3. Comportamientos 4. Todas las anteriores.   **Emplea**   1. Caso 1. Un paciente debido a una fuerte problemática en su hogar experimenta que su rendimiento en el trabajo no es igual siente pesadez dolor muscular y de cabeza y no logra enfocarse se denota un poco triste la mayor parte del día, asiste a cita de consulta externa pero no desea esperar y se irrita con facilidad el médico tratante observando la situación decide brindarle:      1. Una atención basada en fortalecer su examen mental hacia dimensión mental 2. Debe ser un poco hostil para que el paciente no abuse de su autoridad como medico 3. Debe atenderle de manera rápida para que tenga tiempo de hacer sus diligencias. 4. Toma la decisión de brindarle un servicio humano con empatía y autoconocimiento.   **Post Test**  **Conoce**  La ruta integral de atención en salud para problemas y trastornos mentales, tiene como objeto fortalecer las competencias y la capacidad resolutiva por medio de temáticas dirigidas hacia la comunidad, colaboradores y algunos actores diferentes al sector salud, por medio de estas se pretende que las personas tengan un autoreconocimiento he identifiquen sus propias necesidades, las cuales son importantes para estar en una correcta sincronía, mente, cuerpo y relaciones sociales.  Las temáticas de fortalecimiento que se brindan al recurso humano en salud y la comunidad, generan algunos cuestionamientos, en el caso de autocuidado en salud mental, se plantea un contexto en donde el individuo aprende a reconocer sus debilidades y fortalezas.  Identifique que podría cambiar dentro de su cotidianidad para generar técnicas de autocuidado personales y en comunidad.   1. Introspecciones para identificar algunas causas que ocasionen malestar 2. Genera habilidades cognitivas 3. Pensamiento autocritico 4. Pensamiento social 5. Todas las anteriores     **Interpreta**  Un individuo sin capacidad resolutiva para enfrentar una problemática y sin bases de autocuidado hacia su salud mental, tiende a predisponerse de manera más rápida, la falta de homeostasis por una vida sedentaria y la poca adquisición de hábitos como: las técnicas de respiración, adecuada alimentación, espacios de reflexión y falta de enfoque, bloquean en momentos de tensión hasta el desborde de una emoción.  Debemos conocer las practicas correctas de autocuidado para romper con algunos estigmas de constructo social con la finalidad de promover unas conductas saludables como:   1. Alimentación 2. Uso de sustancias psicoactivas 3. Todas las anteriores 4. Auto identificación de riesgos 5. Relaciones sociales adecuadas y saludables   **Emplea**   1. Ninguna persona es susceptible a presentar un problema o evento de salud mental en algún momento de su vida, adoptando correctamente prácticas de autocuidado se puede mitigar la predisposición a estos escenarios.      1. Verdadero 2. Falso | | | |
| **Monitoreo** | | | |
| Se realiza por medio del pre y postest. | | | |
| **Responsables y roles** | | | |
| 1. Perfil 1: introducción, entrega de listados de asistencia y aplicación del pretest, realización del fortalecimiento y aplicación del post test, aspectos logísticos y de apoyo. 2. Psicólogo/Psiquiatra | | | |
| **Soportes** | | | |
| * Ficha técnica. * Diapositivas. * Acta de reunión y listado de asistencia. * Formato de pretest y post test. * Hoja de clarificación de valores. * Google Forms: encuesta de monitoreo. | | | |
| **Referencias** | | | |
| |  | | --- | |  |   Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del coronavirus (COVID – 19). Bogotá D.C.  Ministerio de Salud (2021). La salud mental también requiere de autocuidado. Bogotá D.C –Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-salud-mental-tambien-requiere-de-autocuidado.aspx> | | | |