



Lo que debes saber para formarte como agente comunitario en salud mental

¿Qué es la salud mental?

Es 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” (Definición de la OMS).

¿Cuál es la definición de trastorno mental?

Es la alteración de los pensamientos, manejo inadecuado de emociones y comportamientos que afectan a sí mismo o a otras personas, alterando las funciones biológicas y mentales.

¿Cuál es la definición de problema mental?

Se considera como el malestar que afecta la forma que pensamos, sentimos, nos comportamos y nos relacionamos con los otros. Se genera por la vivencia de eventos estresantes de la vida como experiencias traumáticas y reacciones emocionales ante las pérdidas significativas.

¿En qué se diferencian?

Los problemas mentales se diferencian de los trastornos mentales por la severidad de la sintomatología y el grado la disfuncionalidad psicosocial, que es mayor en los trastornos mentales.

¿Cuáles son los trastornos mentales más frecuentes?

Depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, psicosis, trastornos de la conducta alimentaria, epilepsia, esquizofrenia.

¿Cuáles son los problemas mentales más frecuentes?

- suicidio,
- violencia,
- consumo de sustancias psicoactivas.

¿Cómo se define el concepto de crisis?

Es un periodo crucial o decisivo en la vida de una persona con consecuencias físicas y emocionales. Es un periodo limitado de desequilibrio psicológico, precipitado por un cambio repentino y significativo en la situación vital de la persona.

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

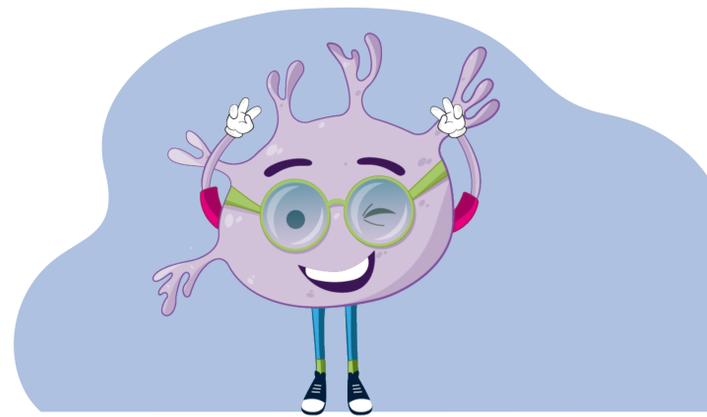
Son los procedimientos destinados a ayudar a personas afectadas por un incidente estresante, traumático o crítico. Son la primera atención que reciben los afectados por este tipo de incidentes; considerándose que tras las primeras 72 horas ya no son la técnica de elección para abordar incidentes críticos o traumáticos.

¿Qué son las rutas de atención integral y para qué sirven?

Son una guía para las instituciones y población en general que permite establecer, coordinar y organizar las acciones que deben desarrollar las diferentes entidades y funcionarios presentes en un ente territorial, que tienen la plena capacidad y obligatoriedad de brindar atención integral para proteger y restablecer los derechos violados y vulnerados de las víctimas.

¿Cuáles son los principios básicos para brindar PAP?

1. Prepararse
2. Observar
3. Escuchar
4. Conectar



¿Cuál es tu función como agente comunitario en salud mental?

Puedes desempeñarte como la primera línea de respuesta ante casos en tu comunidad que requieren algún tipo de ayuda o atención en salud mental, promoviendo el enlace con los servicios de salud de manera oportuna. Tus acciones están direccionadas a:

1. Identificación temprana: Interpretar y canalizar situaciones de crisis para darle la debida atención mediante las rutas establecidas por el territorio.
2. Promoción de la salud mental: Identificación y desarrollo de los factores protectores y fortalezas de la salud mental a nivel personal, familiar, de pareja, social y laboral.
3. Prevención en salud mental: identificación de factores de riesgo a nivel personal, familiar, de pareja, social y laboral que generan malestar y que, si no se gestionan de manera oportuna y adecuada, pueden desarrollar o agudizar enfermedades crónicas o desencadenar situaciones estresantes, problemas o trastornos mentales.

¿Cuáles son los pasos que debes seguir como agente comunitario?



1. Empatía
2. Evaluación de la situación
3. Sondeo de alternativas y curso de acción
4. Iniciar acciones concretas
5. Seguimiento y retroalimentación