



SALUT MENTAL COMUNITÀRIA EN INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA AVUI

COMUNIDAD, APOYO SOCIAL Y MENTES
JOVENES SALUDABLES

ISABEL HOMBRADOS MENDIETA

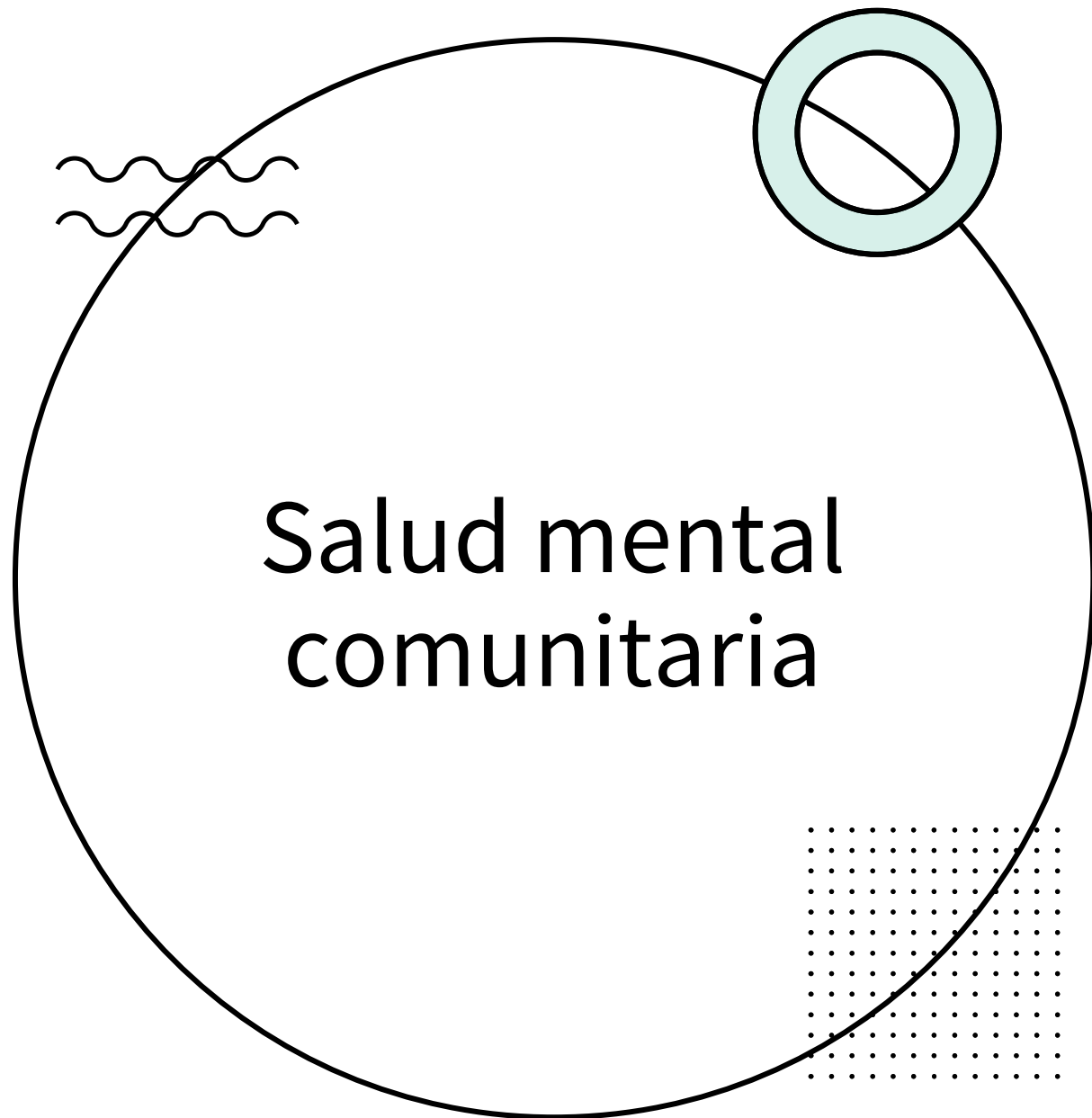




*“SI LA PANDEMIA NOS HA
ENSEÑADO ALGO ES QUE
NUESTRA SALUD MENTAL
ES PROFUNDAMENTE
SENSIBLE AL MUNDO QUE
NOS RODEA”*

(UNICEF, 2022)





Salud mental comunitaria

3. La salud mental comunitaria es un enfoque de la salud mental que se centra en la promoción, prevención y tratamiento de los trastornos mentales a nivel comunitario. Reconoce la influencia de factores individuales, sociales, culturales y ambientales en el bienestar mental.



4.El Movimiento de Salud Mental Comunitaria

- Los Servicios de Salud Mental deben ampliar la actuación a equipos **interdisciplinares**
- Disponer de servicios de salud mental en la comunidad para asegurar **la intervención temprana**
- Los centros de salud mental deben **desarrollar programas** de prevención dirigidos a la comunidad además del tratamiento y la rehabilitación
- El concepto de enfermedad centrado en el individuo debe evolucionar e incorporar la influencia del **contexto social**
- Se debe procurar una coordinación del centro con **todos los servicios de la comunidad.**





5. Psicología comunitaria y salud mental comunitaria



la Psicología Comunitaria arranca de la psicología social y sus contenidos van más allá de la salud mental.



Sitúa la intervención sobre el desarrollo de modelos que incluye el contexto social .

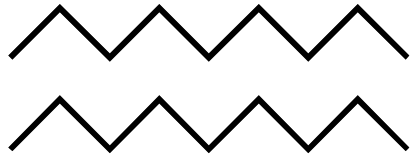


La Psicología comunitaria es, una psicología del individuo en grupo, una Psicología del individuo en sociedad, una Psicología que atiende las consecuencias de su pertenencia social (Blanco, 1988)



Es "la conciencia social de la Psicología" (Iscoe, 1977)

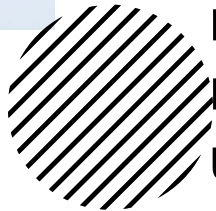




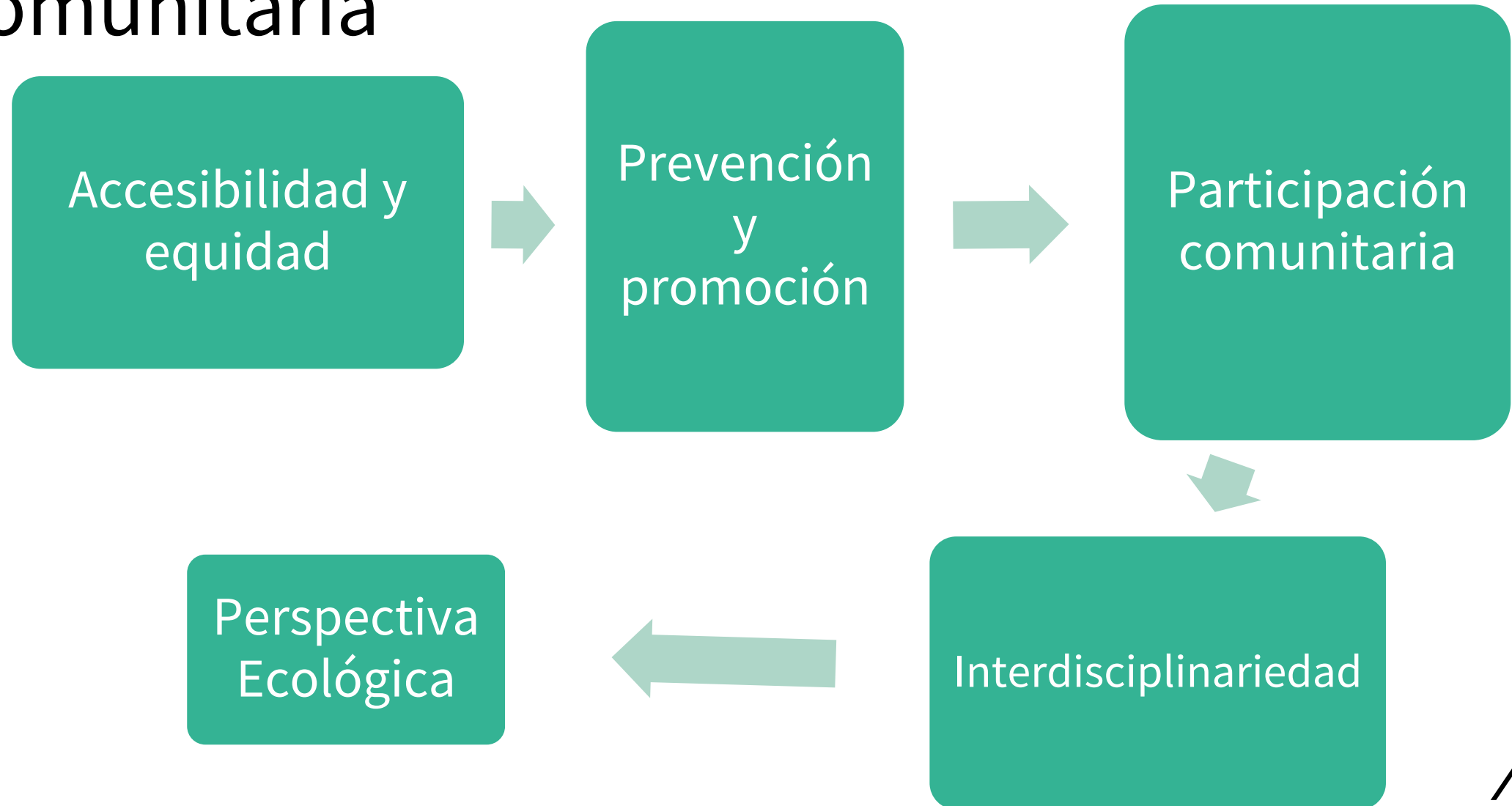
6.PSICOLOGIA COMUNITARIA

La psicología comunitaria es una disciplina que se caracteriza por una forma de abordar los problemas que refleja ciertos valores, entre ellos **hacer una psicología del interés público, que actúa en consonancia con las necesidades sociales y nunca de espaldas a la comunidad.** Se plantea una unión indisoluble entre lo básico y aplicado y su objetivo es la promoción de la calidad de vida.

Existe un interés por la utilización de variables de marcado carácter psicosocial. Los estudios se realizan preferentemente en contextos naturales, utilizando una metodología acorde con los objetivos de la investigación y sin olvidar un adecuado marco teórico referencial



○ 7.salud mental comunitaria y psicología comunitaria

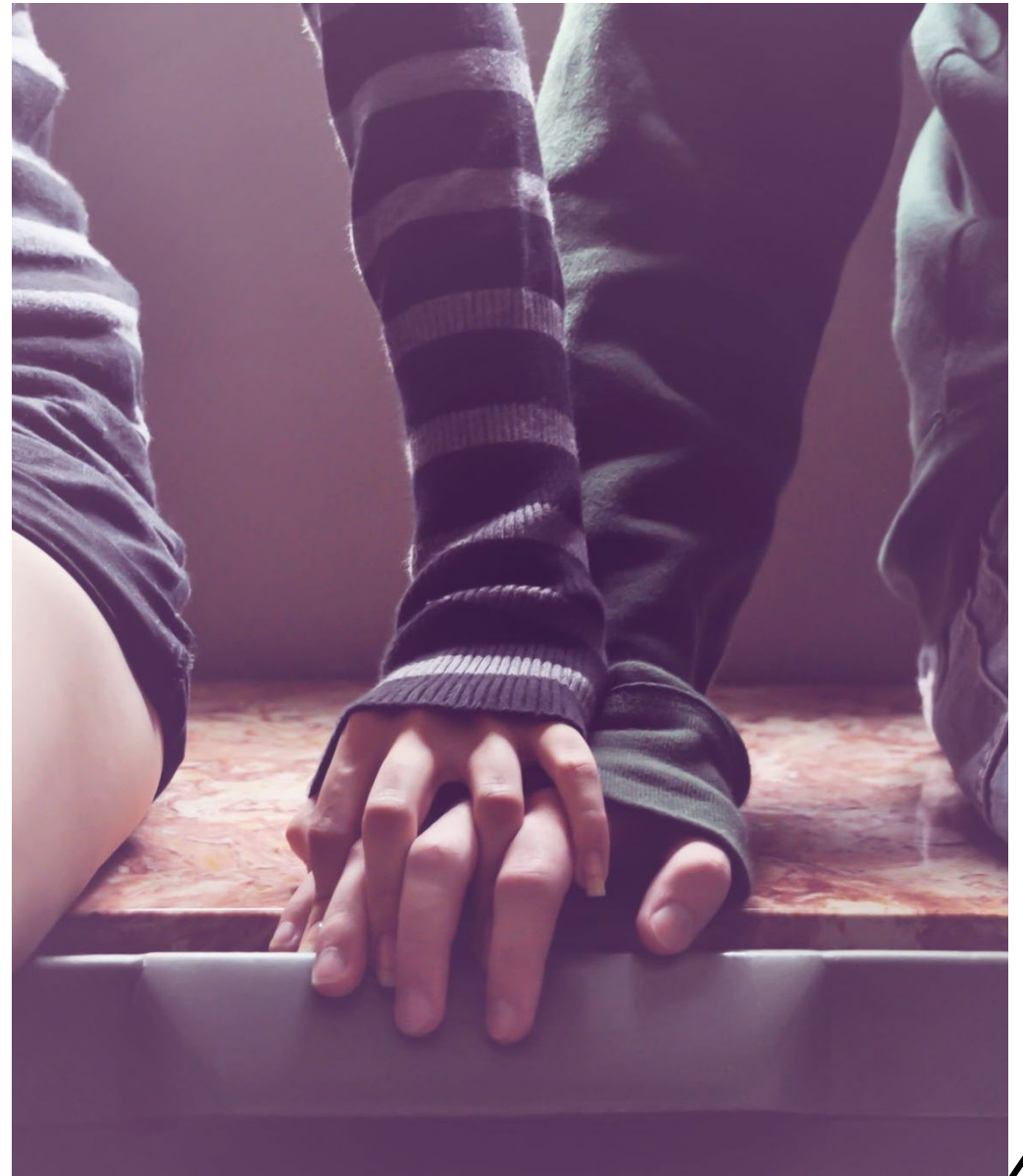




8 . L O S
A D O L E S C E N T E S
N O S O M O S
S E R E S
F E L I C E S Y
L L E N O S D E
E N E R G Í A .

L O S
A D O L E S C E N T E S
T A M B I É N
E S T A M O S
M A L » .

—
C H I C A , 1 7 A Ñ O S ,
M A D R I D .
(S A V E T H E
C H I L D R E N)





9. Salud mental comunitaria


El contexto es fundamental para los niños y los jóvenes.

la salud mental comunitaria implica reconocer que el propio concepto se entrelaza con los valores familiares y de la sociedad, las normas culturales, el contexto social, las expectativas sociales y las capacidades de desarrollo.




○ 10. La salud mental infanto-juvenil


Según la OMS, una de cada siete personas jóvenes de 10 a 19 años tiene algún problema de salud mental y la pandemia ha agravado esta situación, provocando un aumento de hasta el 47% en los trastornos mentales en menores.



Los casos de ansiedad y depresión se han multiplicado por tres o cuatro desde 2019, y los comportamientos suicidas han aumentado hasta un 59% (Centro Reina Sofía de Fad Juventud)



Los diagnósticos que más se incrementaron fueron: “Intoxicación no accidental por fármacos” (122%), “suicidio/intento de suicidio/ideación autolítica” (56%), “trastorno de conducta alimentaria” (40%), “depresión” (19%) y “crisis de agresividad” (10%) (Sociedad Española de Urgencias de Pediatría SEUP)

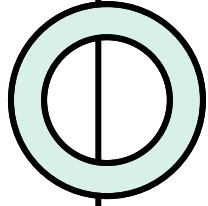


○ 11. Síntomas asociados a la salud mental (Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid)

4 de cada 10 jóvenes entre 15-19 años afirman haber experimentado de forma muy frecuente los siguientes síntomas:

- Falta de energía (46,2%),
- Tristeza (44,2%), problemas para concentrarse (44,9%)
- Miedo ante el futuro (42,7%) o poco interés por hacer las cosas (40,7%)
- Problemas para dormir (39,2%) o ataques de ansiedad (37,8%).





12. Factores de riesgo para la salud mental

Desigualdad por renta

Las clases bajas y medio bajas

Nacionalidad: niños de origen extranjero

La situación económica. Familias sin empleo.

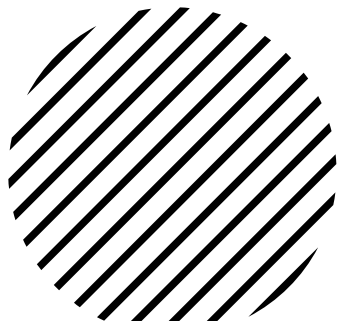
El género

Acoso escolar y ciberacoso

Violencia abusos y malos tratos. Consumo de drogas



13. Factores de
protección:
Desarrollar
mentes sanas
en los niños y
jóvenes

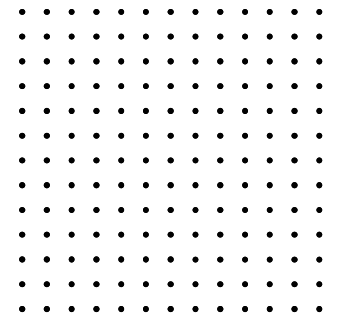
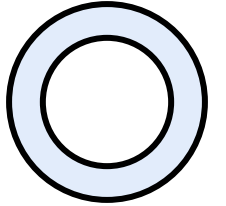
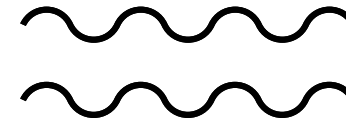


Apoyo social

Sentido de
comunidad

14. Apoyo social

Bowlby señaló que los seres humanos de todas las edades y sin distinción de género y condición, son más eficaces y felices si confían en tener a su alcance personas que les brinden apoyo, compañía, amor y ayuda en los distintos momentos de la vida



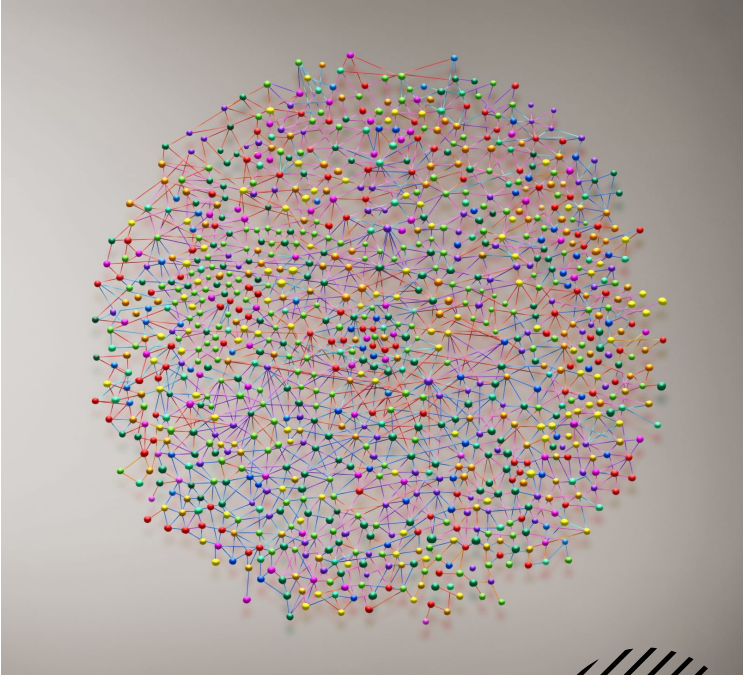
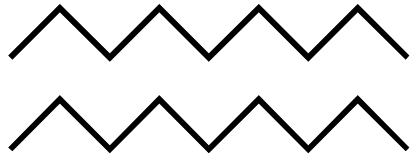
Apoyo social

Se relaciona positivamente con la salud y el bienestar

Satisfacción con el apoyo recibido

Escasez de estudios que incorporen diferentes tipos de apoyo





16. DEFINICIÓN

Hay tres elementos que son centrales en el concepto de apoyo social (Lin et al, 1986):

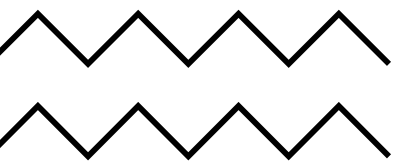
- NIVEL DE ANÁLISIS:
Comunitario, redes, informal
- TIPO DE FUNCIÓN.
- APOYO OBJETIVO - SUBJETIVO



17.DEFINICIÓN APOYO SOCIAL

Se refiere a las transacciones de ayuda (emocional...) que recibimos de las redes (informales...), incluyendo tanto las transacciones reales como la percepción de las mismas y la satisfacción con la ayuda recibida.





18. Desarrollar mentes sanas en los jóvenes a través del apoyo social implica

Fomentar **relaciones positivas** que brinden apoyo emocional, instrumental e informacional .


La familia constituye el principal contexto social del desarrollo y la principal red de relaciones y fuentes de apoyo

La colaboración entre escuela, familia, comunidades y servicios de salud mental es esencial para crear un **sistema de apoyo integral**.




19. Beneficios del apoyo social

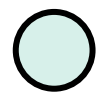
En la infancia la seguridad afectiva y la provisión regular de apoyo emocional contribuyen al éxito de los niños en la escuela y en su relación con los iguales al estimular la competencia social

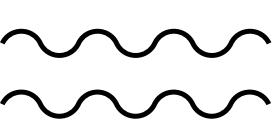


En la adolescencia la principal fuente de apoyo es la familia, las madres son consideradas por los jóvenes la principal fuente de apoyo



El apoyo de los padres está más relacionado con la salud mental de los jóvenes que el de los abuelos o el grupo de iguales.





20. Beneficios del apoyo social

Los adolescentes que perciben mayor apoyo de sus padres utilizan también **estrategias de afrontamiento más efectivas**

la carencia de apoyo parental representa un importante factor de riesgo en el desarrollo de **problemas de salud mental**

Es muy importante el apoyo del grupo de amigos y el de la comunidad. La red de apoyo es uno de los principales recursos para afrontar cambios y situaciones nuevas





21. APOYO SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA: Hombrados, M.I; Gómez, L; Domínguez; García, P. Castro, M (2012). Types of social support provided by parents, teachers and classmates during adolescence. Journal of community psychology, 40, 6, 645-664

El objetivo de este trabajo es estudiar si las principales fuentes de apoyo social varían durante la adolescencia y analizar el apoyo social desde una perspectiva multidimensional en relación al contexto familiar y escolar.



○ PARTICIPANTES

La muestra estuvo formada por un total de 447 adolescentes pertenecientes a diferentes Centros Escolares Públicos de Málaga. Los participantes fueron 226 chicos (50.6 %) y 221 chicas (49.4 %) entre los 12 y 18 años





Cuestionario de Frecuencia y Satisfacción con el Apoyo Social (QFSSS) (García-Martín et al., 2016)

Fuentes: padre, madre, compañeros,
profesores : Frecuencia y satisfacción :

Te da cariño y afecto, y te escucha
cuando quieres hablar y expresar tus
sentimientos

Está dispuesta a hacer cosas concretas
por ti, como ayudarte con tus deberes

Tu familia te da consejos útiles e
información para resolver tus dudas,
problemas, o las cosas que debes
hacer a diario



○ RESULTADOS

- En el contexto familiar la madre aporta significativamente más apoyo que el padre.
- En el contexto escolar los adolescentes perciben significativamente más apoyo de los compañeros que de los profesores



○ APOYO DE LOS PADRES

La madre es la principal fuente de apoyo seguida del padre, los compañeros y los profesores. Este patrón se reproduce desde los **12 hasta los 14 años**. A partir de los **15** se producen fluctuaciones importantes llegando a ser el apoyo de los compañeros superior al proporcionado por el padre



○ EVOLUCION DEL APOYO SEGÚN LA EDAD

Entre los **12 - 18 años** la fuente que más **frecuentemente** les proporciona apoyo es la madre pero la satisfacción con el apoyo se reduce a partir de los 15 años llegando a ser similar a la de los compañeros. Con el padre la frecuencia de apoyo disminuye significativamente a partir de los 15 años pero la satisfacción con el apoyo es similar a la de los compañeros desde los 12 años.



○ 27. Acciones para aumentar la percepción de apoyo de niños y jóvenes



Fomentar Conexiones

Positivas: promover relaciones saludables entre iguales, familiares y comunitarias para crear un sistema de apoyo sólido.



Crear Entornos de Apoyo:

Establecer entornos escolares y comunitarios que sean inclusivos, acogedores y seguros.



Promover la participación

en actividades deportivas, artísticas, culturales que fomenten el desarrollo de habilidades sociales y el sentido de pertenencia.



Crear grupos de apoyo

entre pares que brinden a los jóvenes un entorno seguro para compartir experiencias





28.INTERVENCIONES

1. Individual: Habilidades sociales
2. Diádica: programas abuelo-nieto; alojamiento intergeneracional; animales de compañía
3. Grupal: Grupos de apoyo
4. Comunitario: empowerment de la comunidad: presupuestos participativos; programa yo vecino; programa de salud rural; banco del tiempo.



29. El papel del apoyo social en la intervención psicosocial con poblaciones vulnerables: ¿Es un recurso suficientemente implementado en la práctica profesional?

Hombrados & García (2016) Encuentros en Psicología Social, 6, 69-86.

1. la percepción de apoyo social en los **desempleados** es el mejor predictor del afrontamiento efectivo y de un menor nivel de estrés (Guarino & Sojo, 2010). Grupos de riesgo: jóvenes y adultos mayores de 50 años
2. la intervención en los grupos de apoyo con **personas mayores** se ha mostrado un estrategia eficaz para disminuir la soledad y aumentar la percepción de apoyo y la calidad de vida (Hombrados & García, 2003). Valoran el apoyo que procede de los amigos
3. víctimas de violencia, **mujeres** cuidadoras, mujeres con problemas de salud: evaluar las redes sociales de las mujeres para ayudar a determinar el alcance de los recursos disponibles y para ayudar a garantizar el acceso a los cuidados necesarios y el incremento de las redes de apoyo
4. las tasas de asociacionismo de los **inmigrantes** en nuestro país son bajísimas, en comparación con los españoles nativos: Fomentar el asociacionismos favorece las redes de apoyo y la integración





30. Sentido de comunidad

Integración social

Previene los
problemas de salud
mental en los jóvenes



31. SENTIDO DE COMUNIDAD

“El sentido de que uno pertenece a una colectividad mayor, de la cual es parte significativa; el sentido de que aunque haya conflicto entre las necesidades del individuo y las de la colectividad, estos conflictos deben ser resueltos de forma que no se destruya el sentido psicológico de comunidad; el sentido de que hay una red y una estructura de relaciones que se fortalecen y no se diluyen en sentimientos de soledad” (Sarason 1974, *El sentido psicológico de la comunidad*,)

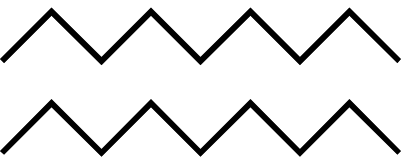




32. El concepto de múltiples sentidos de comunidad (MSC)

- Simmel, observó que la participación en múltiples comunidades era el sello distintivo de la sociedad moderna
- Este concepto hace referencia a que ninguno de nosotros somos miembros de una sola comunidad, ni estamos limitados a experimentar un solo SC (Brodsky, 2009).
- En la actualidad todos tenemos identificaciones múltiples y esto sugiere **otra forma de entender nuestra diversidad a través de la experiencia vivida de cada persona**. Esto permite fortalecer los lazos entre las comunidades, en lugar de debilitarlas ya que podemos tener sentidos múltiples y simultáneos de comunidad.





33. Sentido de comunidad en múltiples entornos

Inmigración

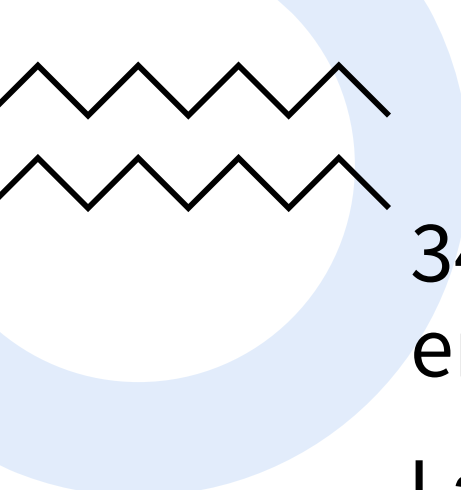


Experimentar sentido de comunidad en múltiples entornos como escuelas, asociaciones, lugar de trabajo se considera importante para desarrollar un nuevo sentido de comunidad.

Es importante la idea de desarrollar diferentes SC sin perder sus referentes culturales y como comunidad que se integra en el país de acogida y desarrolla un nuevo SOC.

Los latinos son un ejemplo de comunidad que se ha empoderado en EEUU.





34. Sentido de comunidad en la escuela

Las escuelas inclusivas enfatizan el sentido de la comunidad, para que en las aulas y en la escuela todos tengan sensación de pertenencia, se sientan aceptados, apoyen y sean apoyados por sus iguales y otros miembros de la comunidad escolar, al tiempo que se satisfacen sus necesidades educativas



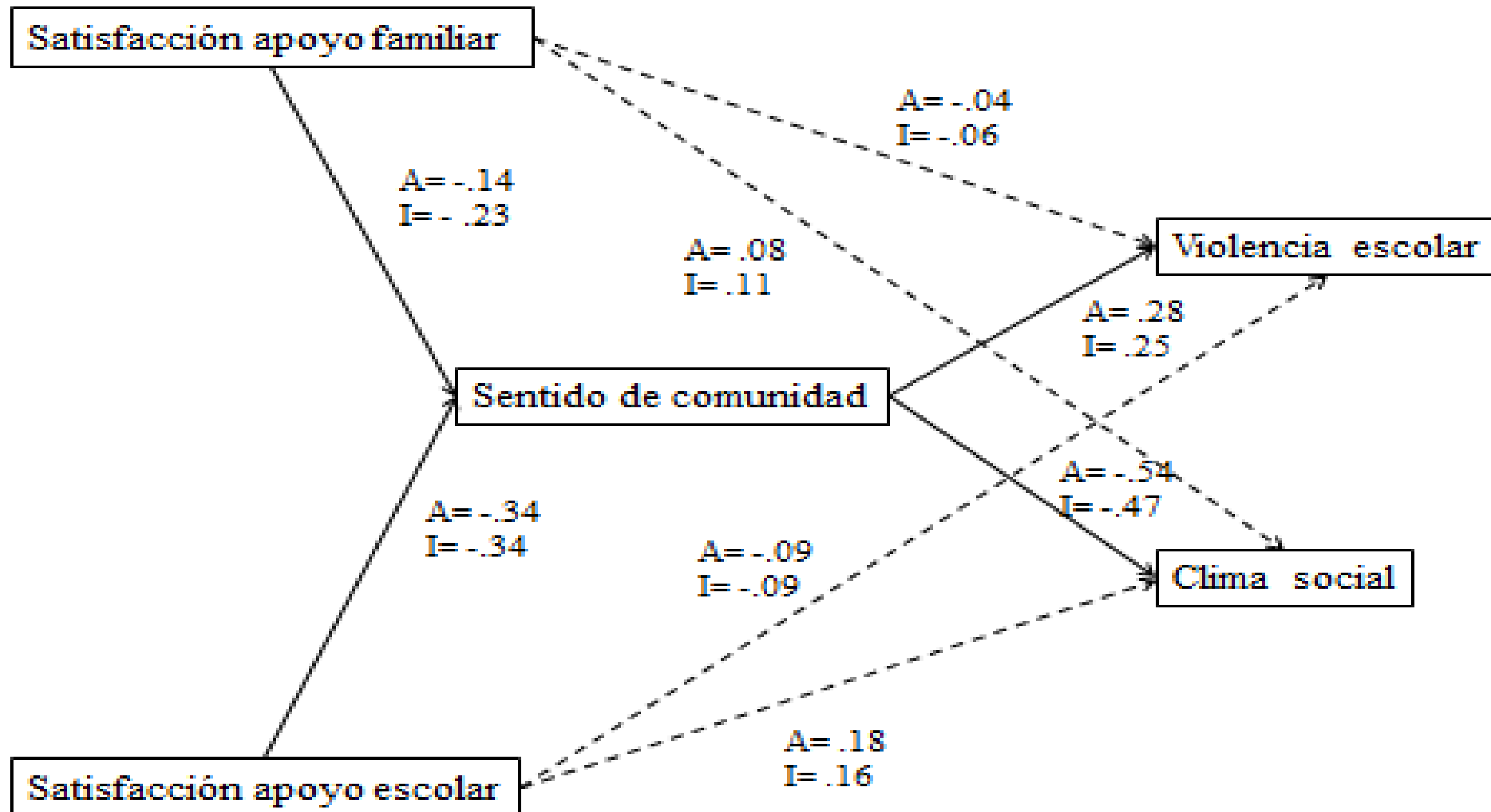


35. Índice del Sentido de Comunidad en el aula (SCCI)

Alfred P. Rovai, Robert A. Lucking, and Dean Cristol, (2001)

- Todos los compañeros de clase nos sentimos muy unidos los unos a los otros
- Siento que se reconoce mi participación en clase
- Me siento fuera de lugar en clase
- Mis compañeros de clase se preocupan por mí





○ 37. Estrategias para promover la salud mental a través del sentido de comunidad



Fomentar Entornos Inclusivos: Fomentar la diversidad y la inclusión para que todos los jóvenes se sientan aceptados y valorados

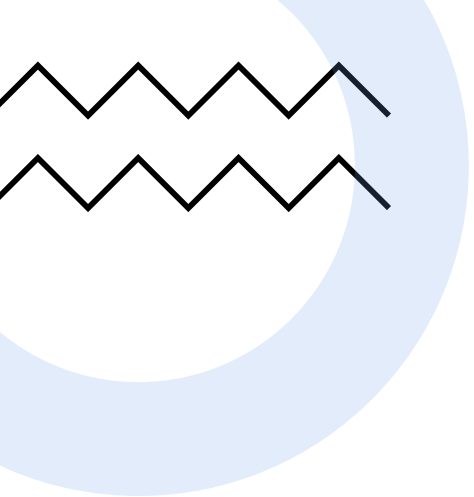


Crear Espacios de Encuentro: Diseñar áreas comunitarias que faciliten la interacción y el diálogo.



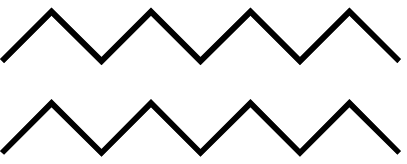
Promover la participación activa: Incentivar la participación en actividades comunitarias en proyectos de interés para los jóvenes





INVERTIR EN MEDIDAS
REALES QUE PERMITAN
DISEÑAR ESTRATEGIAS DE
INTERVENCIÓN BASADAS
EN LOS PRINCIPIOS GUÍA
DE LA SALUD MENTAL
COMUNITARIA:
PREVENCIÓN,
PARTICIPACIÓN, EQUIDAD,
ENFOQUE ECOLÓGICO E
INTERDISCIPLINARIEDAD.





39. Guía de la intervención en salud mental comunitaria en niños y jóvenes

Desarrollar programas de prevención y promoción de la salud mental en niños y adolescentes. **Fomentar habilidades sociales y emocionales**

Implementar en los **entornos educativos** y comunitarios medidas que apoyen el desarrollo emocional positivo, facilitando la detección temprana.

Fomentar **la participación activa de las familias** y la comunidad que promuevan el apoyo mutuo y contribuyan al bienestar de los jóvenes

Fomentar la **colaboración entre profesionales** de la salud mental, educadores, trabajadores sociales y otros actores comunitarios. La integración de enfoques multidisciplinarios permite abordar de manera más completa las necesidades de los jóvenes.





- **Mejora de la coordinación en Atención Primaria con otros recursos.** *Es crucial establecer una coordinación adecuada y efectiva entre recursos, como colegios, asociaciones, servicios sociales y atención a la salud mental. Las consejerías de Sanidad y Educación deben priorizar esta medida*
- **Formación en salud mental en colegios e institutos,** dirigida tanto a profesores como a padres en relación con identificación y regulación de emociones, respeto a la diversidad, etc.
- **Es necesario trabajar en equipos multidisciplinares,** analizando las posibles causas, haciendo detección precoz y dando respuesta al sufrimiento de los menores que padecen trastornos de salud mental y sus familias