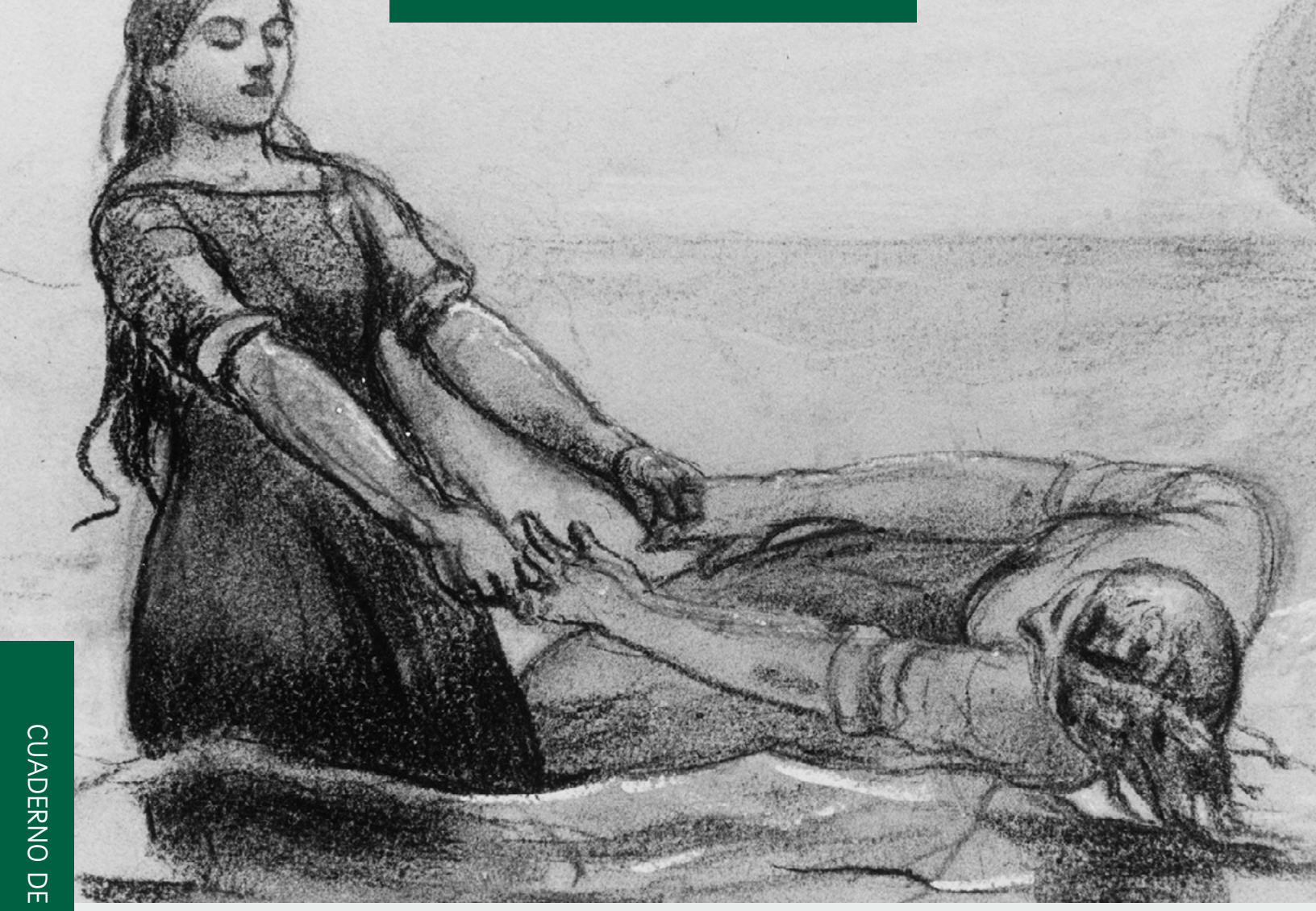


CUADERNO DE TRABAJO N°1

ORIENTACIONES SOBRE FORMACIÓN EN SALUD MENTAL Y ACOMPAÑAMIENTO PARA JÓVENES

Mayo 2022
www.fundaciongesta.cl

Gesta
Fundación Marista

Índice

Introducción 3

1. Contexto 4

2. Encuesta "Jóvenes opinan sobre la pandemia y el proceso constituyente" (2020) 5

3. Talleres de formación Curso voluntariado 7

4. Experiencias de trabajo grupal para el acompañamiento en salud mental 8

Primer espacio de formación 2021 8

Segundo espacio de formación 2021 9

Espacio de formación 2022 11

5. Cómo acompañamos la salud mental de jóvenes 14

5.1 ¿Qué entendemos por salud mental? 15

Angustia Mental: 15

Problemas de Salud Mental 16

Enfermedad Mental 16

5.2 Buscando Ayuda y Obteniendo Apoyo 17

CUADERNO EDITADO POR
Melissa Mellado y Denisse Pizarro

APORTES DURANTE EL PROCESO
Yanira Flores
María Jesús Palma
Equipo practicantes Trabajo social
Equipo Fundación Gesta

OTROS APORTES
Arturo Latorre
Álex Barón

DISEÑO
María Soledad Sairafi

Introducción

Luego de un extenso periodo de confinamiento nos enfrentamos al desafío de la presencialidad y volver a interactuar en múltiples espacios (colegio, trabajo, universidad, vida pública, etc.) después de un largo periodo de interacciones mediadas por una pantalla. Nos parece relevante poder dar importancia al desafío de volver a enfrentarnos a las relaciones presenciales con otros en un contexto que ha cambiado y que es atravesado por múltiples consecuencias políticas, económicas, sociales y sin duda personales. Nuestra salud mental, la de nuestra familia y amigos sin duda se ha visto afectada por la pandemia y debemos entre todas y todos buscar caminos y alternativas posibles para enfrentar con éxito el desafío de estos tiempos.

Los efectos de la pandemia COVID-19 tienen variadas consecuencias en la salud mental que se han manifestado incluso meses después de finalizados los periodos de confinamiento. Estas consecuencias se presentan en múltiples niveles (personal, familiar, comunitario, institucional), lo cual ha sido especialmente evidente en niños, niñas y jóvenes. En cada nivel, el impacto tiene componentes y dinámicas distintas, por lo que requiere estrategias específicas. En este sentido, debemos reforzar la idea que la salud mental no solo es ausencia de enfermedad, sino también es bienestar subjetivo, es decir, la satisfacción y capacidad de desarrollo respecto de los proyectos de vida[1].

Fundación Gesta trabaja desde el enfoque de Derechos el cual reconoce que las niñas, niños y jóvenes no son meramente receptores pasivos de la protección de una persona adulta, sino más bien, sujetos de derechos **con derecho a participar,** de acuerdo con su desarrollo evolutivo, en las decisiones que les afectan. Además, tienen derecho a asumir un creciente grado de responsabilidad por las decisiones que están en condiciones de tomar por sí mismos.

Para nuestra institución ha sido importante desde el inicio de la pandemia dedicar tiempo y escucha a saber lo que niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen para decirnos, el cómo han ido viviendo este proceso de estallido social y posterior pandemia, optando por involucrarnos en las situaciones nuevas y desafíos que presenta el actual escenario para el bienestar y la salud mental de los mismos.

Los seres humanos tenemos una capacidad innata para adaptarnos a los cambios y seguramente la pandemia instaló rutinas en las vidas cotidianas que hoy se ven enfrentadas a nuevos cambios por el retorno a las actividades presenciales. Este proceso de adaptación puede ser diferente en cada uno/a de nosotros/as por ello, invitamos a los/as ***jóvenes a exponer que piensan, sienten y cómo actúan frente a su salud mental,*** lo cual expondremos en este cuaderno de trabajo además de entregar herramientas para los profesores y apoderados que están día a día con ellos, enfocándonos en algunas propuestas de formación en salud mental así como el acompañamiento para jóvenes.

Queremos ser agentes de este proceso y que creemos que la búsqueda de soluciones debe ser colectiva, en donde es deber de los **garantes,** sensibilizarse y apoyar a niños, niñas y adolescente, motivo por el cual Fundación Gesta pone a disposición este documento y esperamos sea de utilidad para todes.

1 Universidad de Chile, 2020. "Salud mental en situación de pandemia. Documento para mesa social COVID-19". Disponible en: https://uchile.cl/dam/jcr:9bfd20aa-fb34-4477-8a59-bfb2e6e5cacd/salud-mental-en-situacion-de-pandemia-documento-para-mesa-social-covid-19-1.pdf

1. Contexto

En nuestro quehacer cotidiano ponemos un acento especial a fomentar la **Participación Protagónica de niños, niñas, adolescentes y jóvenes,** lo que nos motiva a impulsar espacios que faciliten el acceso a información, la escucha y la posibilidad de opinar, espacio grupales para intercambiar puntos de vista y reflexiones, así como instancias en que estos puedan incidir y participar en las decisiones tomadas por los adultos. Diferentes experiencias a nivel mundial muestran que trabajar desde este prisma trae como resultados los siguientes aportes:

- las niñas, los niños y los jóvenes tienen perspectivas y conocimientos especializados únicos, que pueden arrojar luz sobre los desafíos que enfrentan y sobre las mejores estrategias para superarlos;
- las niñas y los niños, cuando cuentan con la oportunidad, suficiente información y apoyo, pueden realizar –y, de hecho, realizan– una importante contribución a las decisiones que afectan sus vidas;
- las niñas y los niños quieren tener mayor control sobre los aspectos que les afectan, tanto a nivel individual como colectivo;

Hemos sido testigos de tales resultados, por lo que queremos compartir con ustedes la trayectoria que como fundación hemos realizado durante los tres últimos años, respecto a salud mental y el acompañamiento que hemos realizado a las diferentes experiencias de trabajo con jóvenes.

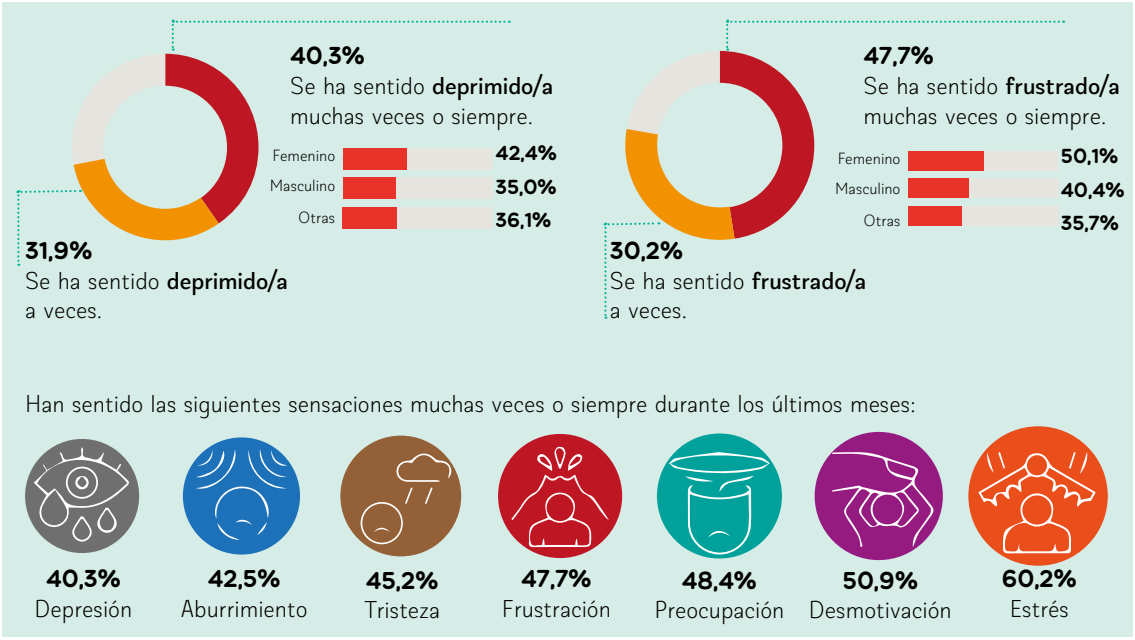
2. Encuesta "Jóvenes opinan sobre la pandemia y el proceso constituyente" (2020)

Durante el año 2020, escenario en donde la pandemia del COVID-19 afectó profundamente múltiples dimensiones de la vida de los chilenos/as y el mundo, en donde además nos vimos como sociedades obligados a adaptarnos a una nueva vida en confinamiento y aislamiento social, Fundación Gesta levantó un estudio titulado "Jóvenes opinan sobre la Pandemia y el Proceso Constituyente"[2] que buscaba monitorear los cambios y repercusión que tuvo la pandemia entre las y los ***jóvenes entre 15 y 29 años*** *producto del cambio en las dinámicas, hábitos y sensaciones.*

594 jóvenes participaron en esta encuesta y cuando les consultamos sobre sus emociones y sensaciones, nos alertó la gran cantidad de problemáticas que acarrea como jóvenes, y que muchas veces solo se relacionan al mundo adulto (mirada adultocéntrica).

Otro hallazgo de la encuesta, fue darnos cuenta que las emociones negativas vividas por los y las jóvenes también pueden estar ligadas de alguna manera al hecho de que la mayoría vio afectadas sus relaciones sociales, así como los encuentros con sus familiares durante la pandemia. En este sentido, un ***76% de los encuestados señaló extrañar juntarse presencialmente con sus amigos,*** *lo cual pudo incidir de alguna manera en la desmotivación, tristeza y/o aburrimiento que los jóvenes manifestaron.*

Sin duda la temática de la Salud mental es entonces un tema a considerar y en donde ***como garantes estamos obligados a actuar,*** *lo cual se fundamenta a través de lo que nos arroja este estudio respecto a la salud emocional. Pero más importante aún, es que cuando les preguntamos a los jóvenes sobre sus intereses, son enfáticos y*



2 *Disponible en www.fundaciongesta.cl/boletines-y-publicaciones*

claros al posicionar la temática de Salud mental con un ***77%*** *de preferencia como* ***su principal interés.***

Sobre los siguientes temas hay mucho interés:

46,2%	**50,6%**	**52,1%**	**54,3%**	**56,3%**	**68,5%**	**70,5%**	**77,2%**
Intercul-turalidad	Participación	Cambio climático	Perspectivas de género	Estallido social	Desigualdades	Derechos humanos	Salud mental

Frente a este desafío Fundación Gesta se propone entonces diseñar, fortalecer y ejecutar cursos y talleres de formación para jóvenes de los 12 colegios maristas a nivel nacional, siendo menester incorporar la temática de salud mental en jóvenes para los años 2021 y 2022. Lo cual presentamos a continuación.

3. Talleres de formación Curso voluntariado

Con el propósito de seguir incentivando experiencias de solidaridad, nuestra fundación efectúa año a año el curso de formación (primer semestre) el cual consiste principalmente en la realización de **talleres de reflexión sobre diferentes temáticas de interés** para los estudiantes, contemplando espacios de encuentro entre los diferentes colegios. En búsqueda de la participación protagónica de los jóvenes, es que este trabajo anual se planifica y ejecuta con la participación de jóvenes ya formados.

Antes de la pandemia este era un trabajo que se hacía principalmente de manera presencial por zonas, para poder abarcar durante algunos sábados la formación juvenil incentivando el intercambio entre diferentes colegios. Ya el año 2020, se nos presenta el reto de adaptar la 6ta versión del curso de formación de manera virtual, generando una propuesta que incorpore las tecnologías para lo cual se utiliza activamente el Instagram @fundaciongesta, además de plataformas de reuniones como zoom o meet para la realización de espacios de encuentro entre les estudiantes.

Realizada la encuesta durante el segundo semestre del 2020, la 7ma versión del curso de formación del 2021 y 2022 tomo como temática principal el tema de salud mental, pero para realizar algo que le hiciera sentido a las y los jóvenes participantes, el curso realizado durante el primer semestre del 2021 que se realizó en formato virtual, para comenzar se realizó un proceso de **consulta con les jóvenes participantes.**

Elementos tan simples como escuchar, y que el mundo juvenil solicita siempre, fue la puerta de entrada para el comienzo del curso de formación. Para esto se realizó un primer encuentro denominado como "Escuchatorio" en donde se convocan a todos los y las estudiantes inscritos/as en los cursos (desigualdades, salud mental, perspectiva de género y ecología) con la finalidad de conocer cómo se han sentido respecto a la pandemia y sus perspectivas respecto al curso.

Para efectos de ir compartiendo las maneras en la fundación ha ido trabajando el tema de salud mental, a continuación pasamos a explicitar cómo se desarrolló la actividad, lo cual puede servir de guía para alguna actividad grupal realizada con jóvenes desde los 14 años en adelante.

4. Experiencias de trabajo grupal para el acompañamiento en salud mental

☀ *Primer espacio de formación 2021*

BIENVENIDA: Instancia en donde se explicitan los objetivos de la actividad, que se puntualiza como un espacio para "escuchar a los/as jóvenes que quieren tener una participación protagónica respecto a su bienestar y de la comunidad en donde se desenvuelven a diario".

ACTIVIDAD N°1: ROMPE HIELO Y PRESENTACIÓN: En esta actividad los participantes a través de un juego virtual de tómbola se presentan comentando su nombre, edad, parte del país de donde vienen, además de responder la pregunta que fue seleccionada al azar al hacer girar la ruleta. A través de plataformas como https://wordwall.net/es, es posible acceder a editar una ruleta virtual (u otros recursos de aprendizaje) en donde es posible utilizar preguntas tan simples como gustos en el caso de un grupo que se reúne por primera vez, u otro tipo de preguntas más complejas o abiertas si es que el grupo se conoce más.

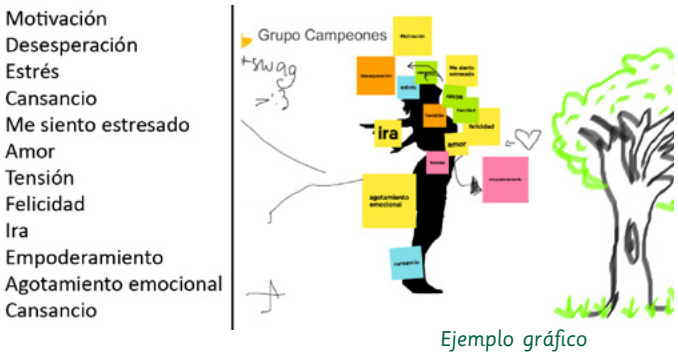
ACTIVIDAD N°2: LO QUE NOS MUEVE: A partir de la dinámica llamada "¿Cómo vienen nuestros zapatos?", los voluntarios responden a la pregunta ¿que los motiva a participar en el curso de formación? Dentro de las principales respuestas se encuentran: **aprender, socializar, mejorar como persona, aportar, diálogo, conversar, salir de mi zona de confort, conversar temas interesantes** (respuestas que nos llevan a realizar en adelante como espacios mínimos de participación en el curso de formación conversatorios).

ACTIVIDAD N°3: ¿CÓMO ESTAMOS? ¿CÓMO NOS SENTIMOS? Para esta actividad se utiliza la plataforma interactiva jamboard, en donde cada grupo contó con una presentación con la imagen de una silueta de un cuerpo humano, en donde los voluntarios a través de las notas adhesivas identificaron en que parte del cuerpo sienten más presentes las emociones que los han acompañado en el último tiempo. Luego de esto se abrió la palabra para que explicaran **el porqué de la emoción y porque en esa parte del cuerpo.**

Las respuestas obtenidas en esta actividad fueron varias, destacando entre los jóvenes aquellas sensaciones en donde dicen sentir emociones "buenas" y a ratos emociones "malas", como por ejemplo: Estrés y motivación, tristeza y felicidad, incertidumbre y felicidad.

Muchas de las respuestas que encontramos también tuvieron mucha relación con: ansiedad, angustia, pena, impotencia, desesperación, estrés, lo cual es muy comprensible con el momento de pandemia a nivel mundial que estábamos viviendo.

Otros relatos: "Cansada cada vez menos ganas de hacer las cosas", "con motivación para las cosas que me apasionan pensado que mañana todo será mejor siendo que el hoy está mal".



Ejemplo gráfico de un grupo

☀ Segundo espacio de formación 2021

ACTIVIDAD N°1: IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA CON LOS PERSONAJES DE LA PELÍCULA "INTENSAMENTE" DE DISNEY PIXAR (20 MINUTOS)

EXPLICACIÓN: *se muestra video con la presentación de los personajes de la película y luego en la pizarra de jamboard, el moderador iniciará la actividad escribiendo en una nota adhesiva que tenga el color de cada personaje la emoción que más hayan sentido durante el contexto actual de pandemia y argumentar el por qué (Alegría-amarillo, Tristeza-celeste, Desagrado-verde, Furia-Naranja, Temor-Rosado).*

DIALOGAR: *Identificar qué cosas o actividades potencian o bajan esas emociones.*

No existen emociones buenas o malas, son solo emociones que pueden estar en exceso o déficit. Debemos encontrar el equilibrio.

Son impulsos que nos mueven hacia algo; son mensajeras e indicadoras que nos permiten identificar lo que nos pasa como una señal de alerta de que "TENEMOS QUE ATENDER ALGO", tomar decisiones y resolver lo que nos pasa.

ACTIVIDAD N° 2: IMPLEMENTACIÓN DE TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO (20 MINUTOS)

EXPLICACIÓN: *esta actividad también es posible realizarla en algunos espacios interactivos como pizarra, papelógrafos, jamboard entre otros. Se realiza en grupo y se trata de ir respondiendo las siguientes preguntas:*

¿Qué es el autocuidado para ti?

1. *¿Qué actividades estás realizando para cuidar tus emociones en contexto de pandemia?*
2. *¿Qué actividades harías diferente?*

Una vez realizado el ejercicio en plenario se dialogan los resultados.

DIALOGAR: *Autocuidado desde la consciencia.*

Debemos estar conscientes del ritmo de vida que llevamos, de nuestras acciones, el autocuidado no tiene que ver con grandes panoramas que nos presente el mundo, sino de lo sencillo que podamos encontrar a nuestro alrededor y preguntarnos: ¿Qué es lo que me hace sentir bien?

El autocuidado tiene que ver con pequeñas acciones, como:

* *Estar presente en mí.*
* *Sentir mis necesidades.*
* *Un tiempo y espacio propio.*
* *Encontrarme conmigo misma/o*
* *Poner límites, saber hasta dónde puedo.*
* *Saber soltar lo que no necesito.*
* *Un cuidado dentro y fuera de mí.*

Estrategias de autocuidado:

* *Compartir tiempo con la familia*
* *Practicar algún pasatiempo (Ejemplo: tocar un instrumento, dibujar, escribir, leer, cantar, rapear, hacer deporte)*
* *Consumir moderadamente las noticias que aparecen en redes sociales.*
* *Tener una planificación de las cosas que tienes que hacer y hacer una rutina*

ACTIVIDAD N°3: LA AUTOESTIMA, UN ELEMENTO CLAVE PARA LA SALUD EMOCIONAL.

EXPLICACIÓN: En primer lugar, se seleccionará al azar a un participante para que conteste las siguientes frases:

* "Lo que más me hace único o única es …."
* "Me siento muy feliz cuando…"
* "Mis amigos me consideran que soy…"
* "Tengo una habilidad especial para…"
* "La virtud más poderosa que tengo es…"

OBJETIVO: Las y los participantes identificarán cuáles son las cualidades que tienen como personas. Posteriormente, se dará el espacio, sacando al azar a un participante para que pueda compartir sus apreciaciones.

Finalizada esta acción se realiza un espacio de reflexión en conjunto.

EXPLICACIÓN: Sabiendo la importancia que tiene la etapa de la adolescencia en un ser humano, y que implica diversos cambios, tanto biológicos, como emocionales, aún existe una cultura adultocéntrica, que no permite que se pueda complejizar esta etapa, como aquella en que también suceden episodios llenos de estrés debido a estos cambios.

Por otro lado, el confinamiento como una medida preventiva para frenar los contagios por COVID-19, ha tenido muchos efectos drásticos en el modo de vida de todas las personas.

Se hace necesario el **Fortalecimiento de la propia identidad o autoconcepto** en pandemia: la etapa de la adolescencia se ve influida por las interacciones, tanto físicas como virtuales que tienen las y los jóvenes con las demás personas de su entorno, especialmente con sus pares. No obstante, debido al confinamiento, dichas interacciones que influyen en el proceso de autoconocimiento, no han podido darse. Por otro lado, la construcción de identidad corresponde a un proceso de independencia y autonomía, se ve obstaculizado por el confinamiento por lo que afecta en el derecho que tienen las y los jóvenes para fortalecer su autoestima social y prevenir conductas de riesgo.

Debido a esto ¿Qué podemos hacer para fortalecer nuestra propia identidad durante este periodo pandémico?

ESTRATEGIAS:

1. Conocerse a uno mismo: nuestras habilidades y virtudes
2. Recordar qué me gusta hacer?
3. Utiliza tu ropa favorita.
4. Identifica nuestras creencias negativas

☀ Espacio de formación 2022

Las temáticas a desarrollar en la octava versión del curso de voluntariado, nuevamente se vieron impactadas por el contexto actual al que se están viendo enfrentados niños, niñas y jóvenes. Aun en pandemia, el retorno a clases no ha estado exento de dificultades, no solo para los estudiantes sino para los/as padres, madres y profesores. El efecto del encierro, debido a rutinas poco saludables de descanso, de alimentación y sobre todo del poco contacto con otros/as, en espacios de participación como lo son el colegio, han impactado fuertemente la salud mental de los jóvenes. Por ello en el curso de formación 2022, hemos otorgado gran énfasis en la realización de espacios de escucha, reflexión y construcción grupal, centradas principalmente en cómo se están sintiendo, y qué necesidades tienen para encontrar el equilibrio emocional, reconociendo que no ha sido fácil volver a compartir con otros/as y además cumplir con las exigencias académicas propias de cada estudiante. Pero también buscando impactar a través de sus voces al mundo adulto.

A continuación compartimos las experiencias realizadas con los/as jóvenes.

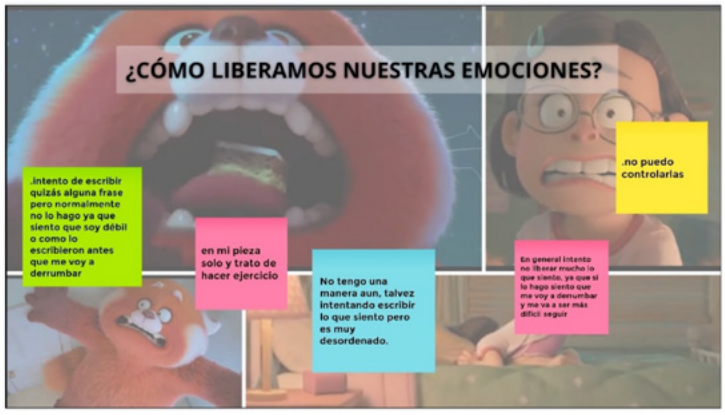
ACTIVIDAD N°1: ¿CÓMO NOS SENTIMOS HOY? Partimos la moderación del grupo presentándonos, y realizando una actividad rompehielo dirigida a reconocer cómo nos sentimos hoy, para ello se les muestra un "meme de gatitos con distintas caras", en las cuales los invitamos a identificarse a través de números y señalando el porqué. Cada uno se presenta y para que la actividad fluya, al terminar de presentarse cada uno/a elige a otro/a para continuar.

ACTIVIDAD N°2: REFLEXIONANDO ACERCA DE NUESTRAS EMOCIONES, Y CÓMO ENFRENTAMOS LOS CAMBIOS, EN BASE A LA PELÍCULA RED DE DISNEY. Se les invita a revisar un extracto de la película red que muestra una joven de 13 años que despierta una mañana convertida en panda rojo (herencia familiar) y luego del impacto de darse cuenta de esto, se da cuenta que al tranquilizarse y calmarse vuelve a convertirse en humano. (Buscamos reflejar cómo las emociones nos impactan, que tenemos cambios)

Una vez revisado el video se realizan estas preguntas:

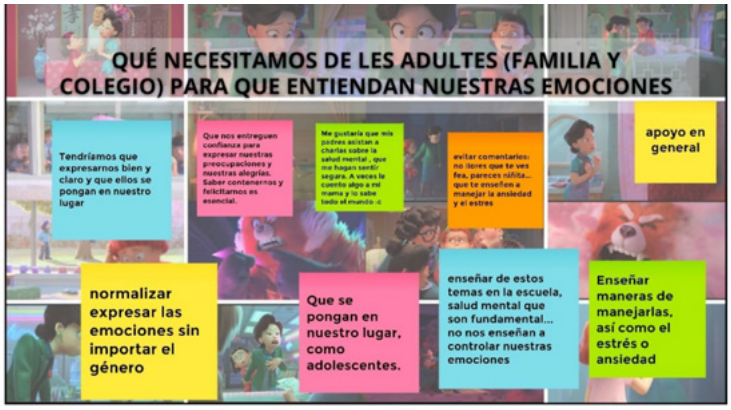
1. ¿Cómo los cambios nos afectan a nosotros/as? (tomando en cuenta el contexto de pandemia y lo que ha implicado iniciar la presencialidad)
2. ¿Cómo controlamos nuestras emociones, logramos controlar nuestro panda?
3. ¿Cómo liberamos nuestras emociones? (se puede escribir en Jamboard, papelógrafo o pizarra)

REFLEXIÓN FINAL EN GRUPO: Una vez compartido sus propias emociones, se reflexiona acerca de cómo es necesario reconocer nuestras emociones, explorarlas. No existen emociones buenas ni malas, se basan en nuestras experiencias y el desafío es buscar el equilibrio, buscar formas de expresarlas para que no nos hagan daño a nosotros mismos ni a otros/as. Por ejemplo la rabia no es mala si está en equilibrio (equilibrio emocional)

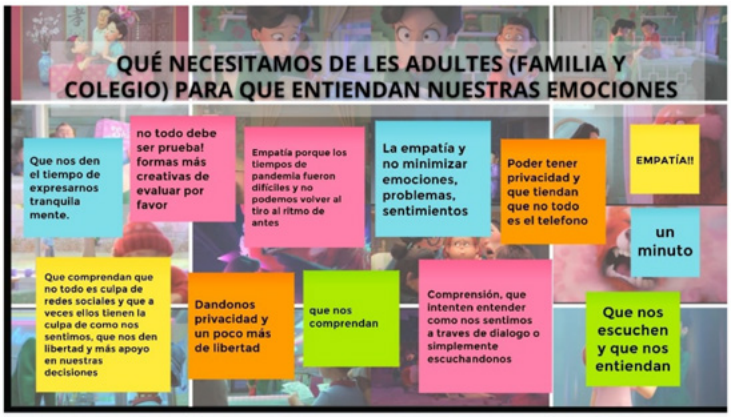


Grupo 2 - Conversatorio Salud Mental 2022

Grupo 8 - Conversatorio Salud Mental 2022



Grupo 2 - Conversatorio Salud Mental 2022



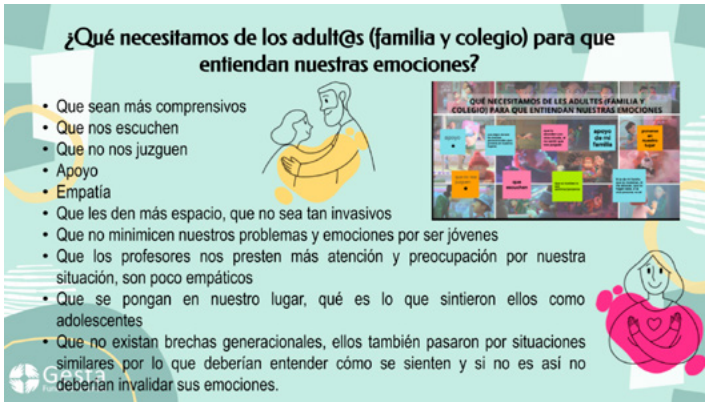
Grupo 3 - Conversatorio Salud Mental 2022

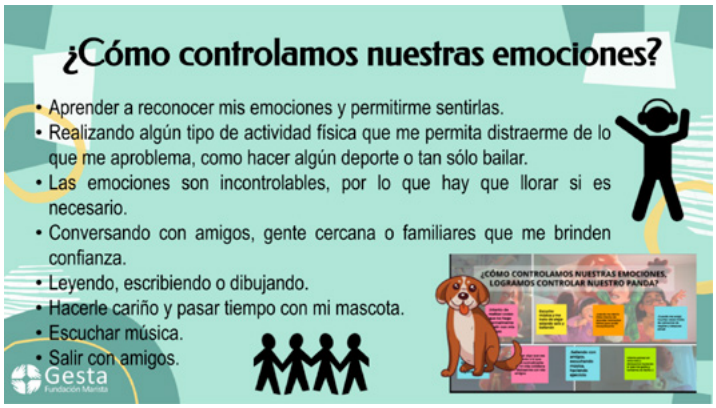
ACTIVIDAD N°3: ¿QUE NECESITAMOS DEL MUNDO ADULTO RESPECTO A NUESTRAS EMOCIONES? *Luego de reflexionar acerca de nuestros cambios emocionales, les invitamos a identificar y compartir en torno a ¿Que necesitamos de los/as adultos (familia y colegio) para que entiendan nuestras emociones ? (se acompaña de un resumen de imágenes de la película tb para hablar del mundo adulto/a, en donde la niña sufre cambios)*

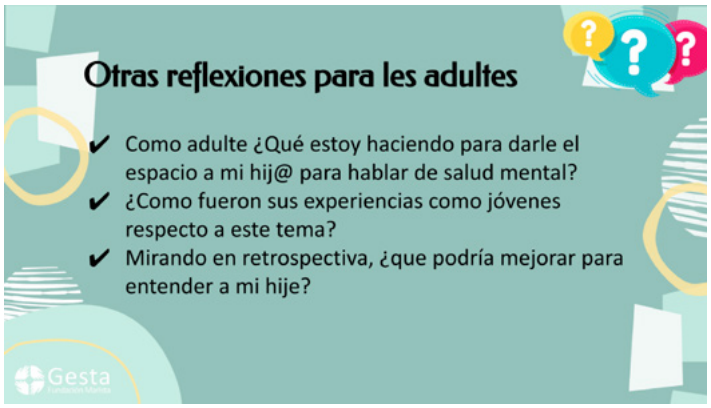
En esta oportunidad se realizaron 10 grupos, en donde se profundizó acerca del llamado al mundo adulto, se escribe en jamboard (pero pueden utilizar papelógrafo o pizarra), compartimos a continuación algunos de ellos/as.

Para finalizar este proceso, invitamos a que algunos jóvenes representarán las voces del grupo general que participó en el conversatorio de salud mental 2022. Preguntamos en el grupo ¿Quién quisiera ser vocero y representar al grupo en el seminario de salud mental?

El espacio se creó a partir de la participación de tres jóvenes como voceros, mediante la síntesis general del conversatorio que fue presentado en el seminario de salud mental. A continuación compartimos la presentación final respecto a lo que sienten y necesitan los jóvenes del mundo adulto.







5. Cómo acompañamos la salud mental de jóvenes

El retorno a la presencialidad puede provocarnos diferentes emociones y reacciones como estrés o ansiedad. Es importante que podamos **escuchar a las/os jóvenes** sobre qué les provoca el retorno, connotando que es normal sentir preocupación frente a ello, luego de un periodo tan excepcional como fue la pandemia.

Como en todo orden de cosas, por ser adultos no tenemos porqué ser expertos en salud mental, por lo que a continuación encontrarán información para entender **qué se entiende por salud mental, cómo distinguir lo normal de lo anormal, para finalizar el cómo se debe pedir ayuda.**

Esperamos que esta última parte sea de utilidad para el mundo adulto, sobre todo apoderados y profesores, quienes día a día son quienes acompañan al mundo joven.

Cosas que todo adulto - garante (profesores/apoderados) deben saber:

* Comprender que las personas pueden necesitar apoyo para hacer frente a los acontecimientos y situaciones estresantes de la vida.
* Aprender a distinguir entre las respuestas "normales" ante el estrés y aquellas que puedan indicar la necesidad de apoyo adicional de parte de profesionales de la salud.
* Hacer que los estudiantes/ hijos(as) consideren a quién podrían acudir si estuvieran preocupados por su propia salud mental o la de un amigo o pariente.
* Identificar al personal de apoyo del colegio concerniente a la salud mental.
* Familiarizarse con la gama de servicios y grupos de salud mental en la comunidad disponibles para apoyar tanto a las personas que están padeciendo una enfermedad mental como a sus familias y amigos.

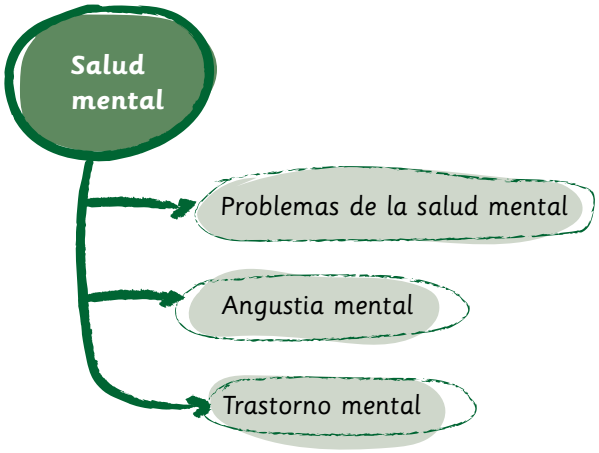
5.1 ¿Qué entendemos por salud mental?[3]

Hay muchas definiciones para **la salud mental. Básicamente, la salud mental es la capacidad de adaptarse a los retos que la vida crea, ya sean positivos o negativos.** Para poder adaptarse, el cerebro necesita aplicar todas las capacidades de la emoción, cognición/pensamiento, y comportamiento. El cerebro aprende a aplicar estas capacidades con tiempo, y a lo largo de nuestro crecimiento y desarrollo, nos volvemos más capaces de lidiar exitosamente con los retos que la vida presenta.

A veces la gente olvida que las emociones negativas son parte de una buena salud mental. Llorar, sentirse triste ocasionalmente, enfadarse o irritarse, etc., son todas reacciones normales a los retos de la vida. Pensamientos negativos como "esto es muy difícil para mí" o "no soy una buena persona" o "no le agrado a la gente" también son reacciones normales. Son también normales los comportamientos negativos como gritarle a alguien o evitar situaciones que nos hace sentir estresados. El hecho de estar estresado no quiere decir que no tengamos buena salud mental.

De hecho, **la habilidad de identificar estrés y aprender cómo superarlos y resolver problemas es fundamental para la salud mental.** Por ejemplo, sentirse estresado con respecto a un examen puede llevar a un comportamiento negativo – como ir a una fiesta con amigos para olvidar el estrés. O puede llevar a un comportamiento neutral – como salir a correr o meditar para aliviar el estrés. Pero si esa es tu reacción adaptativa, probablemente no te irá bien en el examen. La estrategia de afrontamiento en este caso sería estudiar u obtener ayuda de alguien con los estudios. Si agregas esta estrategia de afrontamiento a tus actividades para aliviar el estrés, aumentarás la probabilidad de que te vaya bien en el examen, y esto es un buen signo de salud mental.

Es importante entender que así como todos tenemos una salud física, **todos tenemos una salud mental.** De la misma manera, así como las personas que padecen una enfermedad física tienen un bienestar físico, las personas que padecen una enfermedad mental también tienen una salud mental. Para entender la salud mental, es necesario entender tres componentes de la salud mental: angustia mental, problemas de la salud mental y trastorno mental.



☀ Angustia Mental:

La angustia mental es la señalización de ansiedad o estrés interno que la persona experimenta cuando algo en su ambiente demanda que se adapten a un reto (por ejemplo: tomar un examen, dar una presentación oral en clase, invitar a alguien a salir en una cita, etc.).

Una señalización de estrés tiene diferentes componentes: emociones/sentimientos (como preocupación, infelicidad, sentirse energético, irritabilidad), cognición/pensamiento (pensamientos negativos como "no soy bueno para nada", "ojalá no tuviera que hacer esto", o pensamientos positivos como "esto es algo que debo resolver", "será difícil, pero podré hacerlo", "debería de hablar con un amigo para que me aconseje"), síntomas físicos (como

3 La Guía Curricular de Salud Mental y Educación Media. COMPRENDIENDO LA SALUD MENTAL Y LAS ENFERMEDADES MENTALES. Autor/es: Kutcher, Stan; Asociación Canadiense de Salud Mental. En: https://biblioteca.fundacionONCE.es/publicaciones/otras-editoriales/guia-salud-mental-y-educacion-comprendiendo-la-salud-mental-y-las

dolores estomacales y dolores de cabeza), y comportamientos (como evitar la situación, enfrentar el reto, energía positiva, aislamiento, gritarle a alguien, o ayudar a alguien).

Todos experimentamos angustia mental (frecuentemente llamado **"estrés"**) diariamente. Es parte de una buena salud mental. Es una señalización que nos dice que tratemos algo nuevo para resolver el problema o reto que estemos enfrentando. Mientras la persona que siente angustia trata de encontrar soluciones o estrategias para resolver los problemas (frecuentemente llamados "estresores"), se descubre qué es lo que funciona o no funciona.

Lidiar con un problema exitosamente (también llamado "resolución del problema") nos enseña a identificar las mejores estrategias para una situación y a usar estas estrategias en situaciones similares en el futuro. Cuando la persona supera el problema, la angustia desaparece. Pero el aprendizaje y habilidad permanecen, listos para ser usados en otras ocasiones.

Los jóvenes que experimentan angustias mentales diarias no necesitan asesoramiento, no están "enfermos", y no necesitan tratamiento. Pueden aprender a manejar el estrés y cómo usar la "señalización de estrés" para aprender nuevas estrategias. Estas estrategias se aprenden con prueba y error, obteniendo consejos de amigos, padres, maestros y adultos confiables, y otras fuentes (como los medios de comunicación). También se pueden utilizar técnicas que son parte del manejo general de la salud, como el ejercicio, dormir lo suficientemente, estar con amigos y familia, comer adecuadamente, y evitar drogas y alcohol. Ocasionalmente las estrategias que los jóvenes usan no funcionan (por ejemplo, en vez de estudiar para un examen, van a una fiesta con amigos, en vez de dormir lo suficiente antes de un examen, se quedan despiertos toda la noche estudiando), lo cual aumenta la angustia mental. **Pero tomar decisiones equivocadas es parte de aprender a tomar las decisiones correctas.** Es una parte normal de crecer. Permitir que los jóvenes eviten angustias mentales diarias puede tener impactos negativos en el desarrollo de habilidades que necesitan para aprender cómo llevar vidas exitosas como adultos.

☀ Problemas de Salud Mental

Los problemas de salud mental surgen cuando una persona se enfrenta con un estresor mucho más grande que lo usual. Por ejemplo, la muerte de una persona querida, mudarse a un nuevo país, tener una enfermedad física seria, etc. Cuando nos enfrentamos con grandes estresores, todos experimentamos fuertes emociones negativas, como tristeza, pena, enfado, desmoralización, etc. Estas emociones también son acompañadas por dificultades sustanciales en otros dominios como la cognición/pensamiento (por ejemplo, "nunca nada será igual", "no sé si puedo continuar viviendo así", etc.), el físico (por ejemplo, problemas con el sueño, pérdida de energía, varios dolores), y el comportamiento (por ejemplo, aislamiento social, evitación de actividades usuales, enfado, etc.).

A veces los jóvenes que experimentan problemas de salud mental exhiben notables **dificultades en el funcionamiento** (en la escuela y fuera de la escuela). Además de estrategias para el manejo de angustias mentales y actividades que realzan la salud en general, los jóvenes que experimentan problemas de la salud mental frecuentemente necesitan soporte adicional para ayudarlos en situaciones difíciles o con problemas en funcionamiento (como tiempo extra para actividades académicas, ausencia de la escuela para estar con la familia, etc.). En estos casos, el soporte puede venir de un terapeuta, u otra persona con la habilidad de ayudar efectivamente. **Usualmente, el tratamiento médico no es necesario.**

☀ Enfermedad Mental

La enfermedad mental es muy diferente de la angustia mental y los problemas de la salud mental. **Surge de una compleja interacción entre la genética de la persona y el ambiente en el que vive.** Una enfermedad mental (también llamado trastorno mental) es una condición médica diagnosticada por profesionales entrenados (como

doctores, clínicos de la salud mental, enfermeros psiquiátricos, y psicólogos) usando criterios diagnósticos establecidos internacionalmente.

Las enfermedades mentales son causadas por cambios en la función usual del cerebro, que surgen como resultado de la compleja interacción entre los genes y el ambiente de la persona. Cuando una persona tiene un trastorno mental, el cerebro no funciona apropiadamente.

La personas con enfermedades mentales experiencian dificultades significativas, sustanciales y persistentes con emociones/sentimientos (por ejemplo: depresión, ataques de pánico, ansiedad abrumadora, etc.), cognición/pensamiento (delirios, pensamientos desorganizados, desesperanza, pensamientos de suicidio, etc.), físico (fatiga, letargia, movimiento excesivo, etc.), y comportamentales (ausencia de la escuela, aislamiento de la familia y amigos, intento de suicidio, cuidado personal inadecuado, etc.).

La presencia de una enfermedad mental señala que la persona necesita las mejores intervenciones basadas en evidencia científica (como medicamentos, psicoterapias, intervenciones sociales, etc.) provistos por profesionales entrenados en salud mental. Aunque las intervenciones para la angustia mental y problemas de la salud mental también pueden ser utilizadas para enfermedades mentales, y las actividades que realzan la salud general, jóvenes con un trastorno mental requieren un grado de cuidado mayor que el ofrecido para problemas de la salud mental.

5.2 Buscando Ayuda y Obteniendo Apoyo

La búsqueda de ayuda y la obtención de apoyo para los problemas de salud mental puede ser una tarea difícil. Desde afuera, normalmente no está claro cuándo es necesaria la intervención, y las personas que están pasando por momentos de angustia **no siempre son conscientes de lo que está pasando y pueden ser reacias a exponer sus problemas por temor a ser estigmatizadas.**

Es importante señalar que cuando las personas saben que no van a ser estigmatizadas, son más propensas a buscar ayuda. La intervención temprana es importante y aumenta las posibilidades de recuperación. Las estrategias de afrontamiento positivo pueden ayudar a todos a mantener y mejorar su salud mental.

¿Cómo decidimos si lo que una persona está experimentando está fuera del rango de los altibajos normales que todo el mundo pasa? ¿Cuándo es el momento de buscar ayuda de profesionales?

Comportamientos que se consideran ANORMALES en las personas y que pueden afectar seriamente a otras personas.

* Aislarse completamente de la familia, amigos y compañeros de trabajo.
* Tener miedo de salir de casa (sobre todo durante el día).
* Dormir o comer mal.
* Dormir durante el día y permanecer despiertas durante la noche, por lo general caminando de un lado a otro.
* Estar muy ocupadas con un tema en particular, por ejemplo con la muerte, la política o la religión.
* Descuidar inusualmente las responsabilidades del hogar o de ser padre/madre, o descuidar la apariencia o la higiene personal.

* Deteriorar su rendimiento en los estudios o el trabajo.
* Tener dificultad para concentrarse, seguir una conversación o recordar cosas.
* Hablar o escribir acerca de cosas que realmente no tienen sentido.
* Tener pánico, estar extremadamente ansiosas o deprimidas y tener tendencias suicidas.
* Perder la variación en el estado de ánimo –tener un estado de ánimo "llano"– carecer de expresión emocional, como sentido del humor o amabilidad.
* Tener cambios de estado de ánimo marcados, por ejemplo de estar tranquilas a excitadas o agitadas.
* Oír voces que nadie más puede oír.
* Creer, sin razón alguna, que otras personas las están espiando, siguiendo o conspirando en contra de ellas, y estar muy enojadas o asustadas de estas personas.
* Creer que la televisión, la radio, extraterrestres, Dios o el diablo les están causando daño o les piden que hagan cosas en contra de su voluntad.
* Creer que tienen poderes especiales, como por ejemplo que son líderes religiosos, políticos o científicos importantes.
* Creer que sus pensamientos están siendo interceptados o que pueden influir en los pensamientos de los demás.
* Gastar sumas extravagantes o poco realistas de dinero.

Estrategias para apoyar a alguien con un problema de salud mental o una enfermedad mental:

* Brinda apoyo y sé comprensivo.
* Pasa tiempo con la persona. Escúchala.
* Nunca subestimes la capacidad de la persona para recuperarse.
* Anima a la persona a seguir con su plan de tratamiento y a buscar servicios de apoyo. Ofrécete a acompañarla a sus citas.
* Infórmate sobre la enfermedad mental.
* Recuerda que a pesar de que la persona pueda estar pasando por un momento difícil, se recuperará. Apóyala.
* Si estás planeando una salida al cine o a algún otro lado, no olvides preguntar a la persona si quiere ir contigo. Mantenerse ocupada y en contacto con sus amigos le ayudará a que se sienta mejor.
* Si eres un amigo cercano o un pariente de una persona que tiene una enfermedad mental, asegúrate de obtener apoyo también. La capacitación para casos de crisis, autoayuda y/o asesoramiento individual te ayudarán a ser una mejor persona de apoyo.
* Piensa en la vida de la persona antes que en la amistad. Si piensas que la persona necesita ayuda, especialmente si la persona tiene pensamientos de suicidio, no lo mantengas en secreto – incluso si la persona te lo pide.

Recursos Comunitarios de Salud Mental

Los siguientes recursos relacionados con la salud mental están disponibles en muchas comunidades, incluyendo programas dirigidos a los jóvenes. Averigüe la información de contacto de estos recursos en su comunidad.

Recursos del colegio:

* *Profesor o tutor*
* *Orientador*
* *Psicólogo*
* *Trabajador Social*
* *Enfermera*
* *Apoyo entre colegas*

Recursos de la comunidad local:

* *Líneas para casos de crisis o para casos de salud mental*
* *Centros de salud familiar (CESFAM)*
* *Centros comunitarios de salud (COSAM)*
* *Hospitales/clínicas*

A continuación una recopilación de fonos de ayuda psicológica y orientación en salud mental de Chile:

Nombre organización	¿A quiénes recibe/atiende?	¿Cómo contactarlos?
Centro Docente Asistencial (CENDA) Universidad Mayor	La Universidad Mayor ofrece servicios gratuitos en materia de salud mental, que son efectuados por psicólogos con experiencia clínica, y apoyados por estudiantes en práctica y de posgrado.	2 2555 2992
Fono Infancia	Es un teléfono gratuito de apoyo psicológico para niñas y niños.	800 200 818
Fundación Chile Unido (Programa Comunícate)	Poseen el programa Comunícate, el que entrega orientación y apoyo psicológico de forma gratuita, confidencial y profesional.	800 226 226
Línea Libre (Fundación para la Confianza)	Servicio telefónico, y además online, donde se ofrece orientación y contención a niñas, niños y adolescentes. Esto es proporcionado por profesionales ante diversos requerimientos: soledad, depresión, bullying, abuso, entre otros.	1515
Psicólogos Voluntarios de Chile	Servicio enfocado en distintos requerimientos de salud mental, pero además, dada la actual contingencia, han dispuesto una línea especializada en contención psicológica telefónica y primeros auxilios psicológicos.	2 2249 8537 9 75592366
Salud Responde (Ministerio de Salud)	Teléfono de consulta proporcionado por el MINSAL y que se encuentra orientado a recibir y resolver distintas consultas, no solo en materia de salud mental.	600 360 7777

(*) Información obtenida en: https://www.psiconecta.org/

Gesta
Fundación Marista