



SIT·UNAM

Secretaría General

Sistema
Institucional
de Tutoría



UNAM
SISTEMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROMOCIÓN DE LA SALUD EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Factores que influyen en la Salud:

Conductas no saludables

Factores de riesgo

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

La OMS (1948) define la **salud** como un **estado** de completo **bienestar físico, mental y social**, y **no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades**.

La OMS y OPS reportan que la prevalencia de los problemas psicológicos a nivel mundial ha ido en aumento.

La depresión afecta a más de 300 millones de personas.

La ansiedad afecta a 264 millones.

En estudiantes universitarios se ha encontrado que la depresión o ansiedad se presenta en el 15.6% para estudiantes de pregrado.

También, se ha encontrado correlación positiva de depresión, abuso de sustancias e ideación suicida.



En la adolescencia y los primeros años de la edad adulta, se producen muchos cambios: cambio de colegio o de hogar, entrada en la universidad o en el mundo laboral.



Para muchos es una época apasionante, pero también puede ser causa de estrés o aprensión. En algunos casos, si no se reconocen y controlan, estos sentimientos pueden causar enfermedades mentales (OMS, 2018).

En México, la encuesta de estudiantes de nivel medio superior y superior señala el debut de los problemas de salud mental prevalentes en México como depresión, trastornos de ansiedad y adicciones predomina entre los 18 y 27 años de edad (Medina Mora et al., 2003).



En este tiempo se incluye claramente el periodo de la vida universitaria e incide temprano en estos problemas que, idealmente, se requeriría prevenir su aparición.



La Facultad de Psicología a través del programa de acción para superar las brechas en salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en conjunto con la Dirección General de Atención a la Comunidad, desarrollaron e implementaron el

Cuestionario de Detección de Riesgos en la Salud Física y Mental



Universidad Nacional
Autónoma de México



Cuestionario de detección de riesgos en la salud física y mental

Estimada(o) participante:

Te felicitamos por tomarte el tiempo de contestar este cuestionario, que tiene como objetivo identificar si existe alguna situación relacionada con tu salud y tengas opciones para solicitar ayuda y recibir atención, en caso de ser necesario.

Por favor atiende las siguientes recomendaciones:

- El cuestionario tiene una duración de entre 20 y 40 minutos
- **No es posible guardar el avance que llevas en el cuestionario**
- Alejate del ruido y las distracciones

Es importante que sepas que al final del cuestionario, se te proporcionará retroalimentación de tus respuestas.

A continuación, elige el cuestionario que te corresponde.



▶ Los resultados sobre salud que a continuación se pueden observar, pertenecen a la aplicación que se llevó a cabo en el **semestre 2020-1**, en la que han participado hasta el momento:

9522 estudiantes de educación media superior, superior, y posgrado de diferentes entidades educativas, de los cuales el 56.58% (n=5388) son mujeres y el 43.42% (n=4134) son hombres.



► Escolaridad

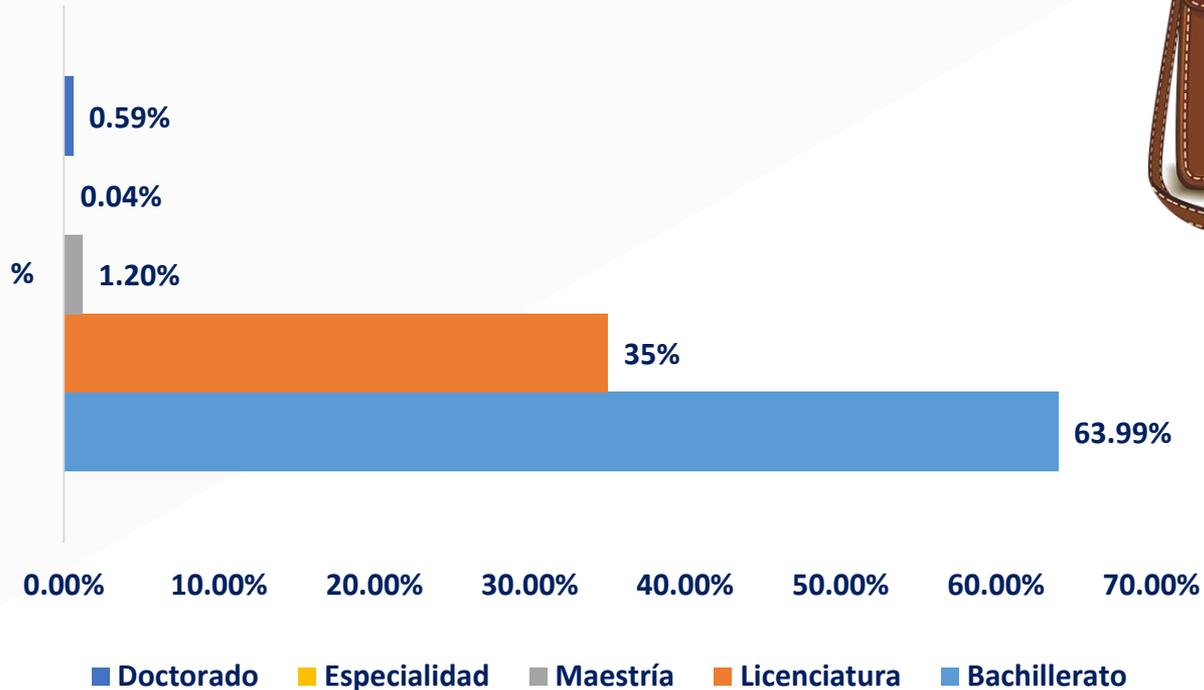


Tabla 1.
Enfermedades físicas

Casos de Obesidad	Casos de Hipertensión	Casos de Diabetes
331	25	38



Salud mental

Número de alumnos que se encuentran en alto riesgo de las siguientes situaciones.

287

Alto riesgo para padecer depresión

272

Alto riesgo para padecer ansiedad

100

Pensamientos y planes de autolesión y suicidio



Riesgo por consumo de sustancias

	Bajo Riesgo	Moderado Riesgo	Alto Riesgo
ALCOHOL	89.85 % (n=9386)	9.7 % (n=93)	0.45% (n=43)
TABACO	89.74% (n=8539)	el 10% (n=958)	0.26% (n=25)
THC	95%(n=9216)	3% (n=288)	.1% (n=18)



Se observó que el **96% del estudiantado** ha consumido alguna sustancia alguna vez en la vida en diferentes niveles de riesgo.

Modelo de Atención Psicológica a Distancia frente a la Contingencia Sanitaria

Colaboración Institucional, UNAM, SSA, CIJ, INP, SPASU



- Panel
- Boxplot
- Reporte
- Administración
- Supervision
- Consulta
- Consentimiento
- Atención
- Salir

Estatus de salud mental COVID-19

Debido a la carga elevada el tiempo de actualización es de 30s

Cuestionarios aplicados:

Total	Personal de Salud	Público General	Comunidad UNAM
33,343	7,643	17,876	7,824

Casos detectados:

Violencia

9,961

Autolesión - Suicidio

2,823

Consumo de sustancias

4,700

Depresión

4,846

Ansiedad generalizada

3,350

Estrés agudo

1,743

Burnout y FPC

777

Somatización

309

Cortes totales:

Riesgo alto

5,753

Riesgo medio

12,503

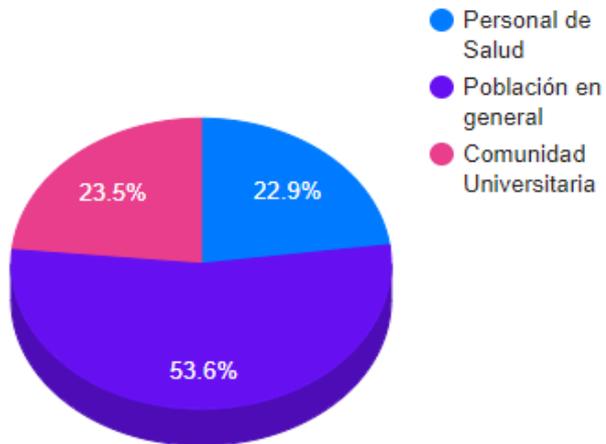
Riesgo bajo

5,582

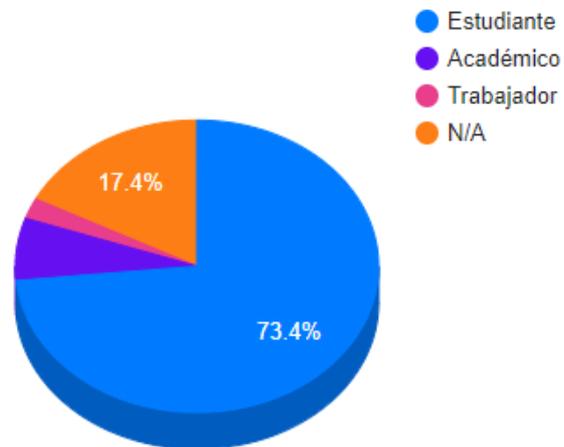
Sin riesgo

2,195

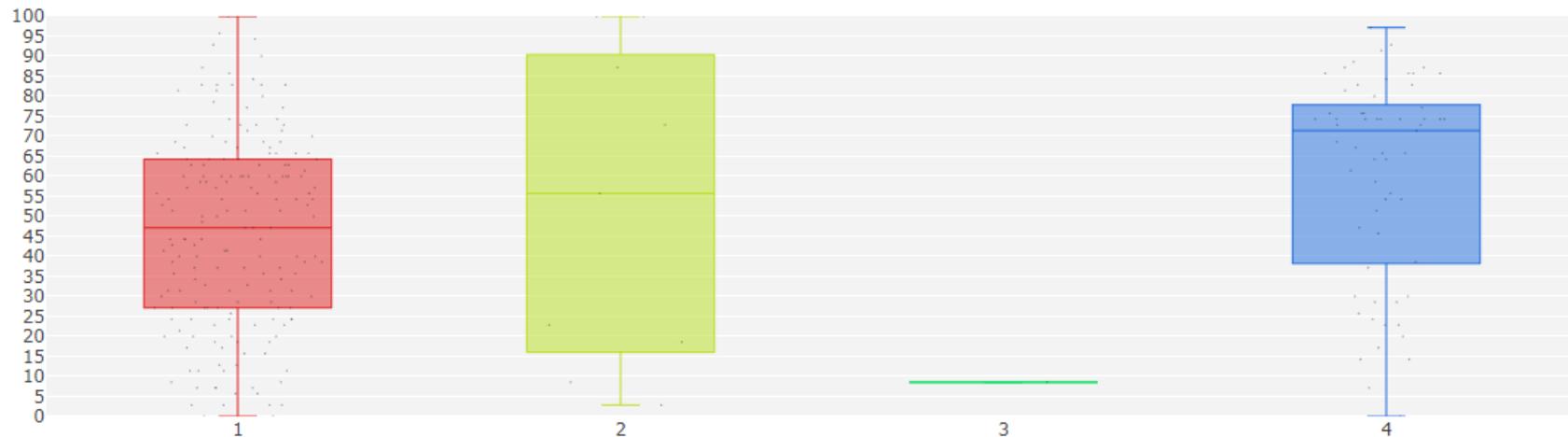
Perfil del respondiente:



Sólo Comunidad UNAM (elija una opción):



Estres agudo en función de la pregunta Comunidad UNAM



1. Estudiante - **N: 181 - M: 46.13 - DE: 23.66**

2. Académico - **N: 9 - M: 52.06 - DE: 37.36**

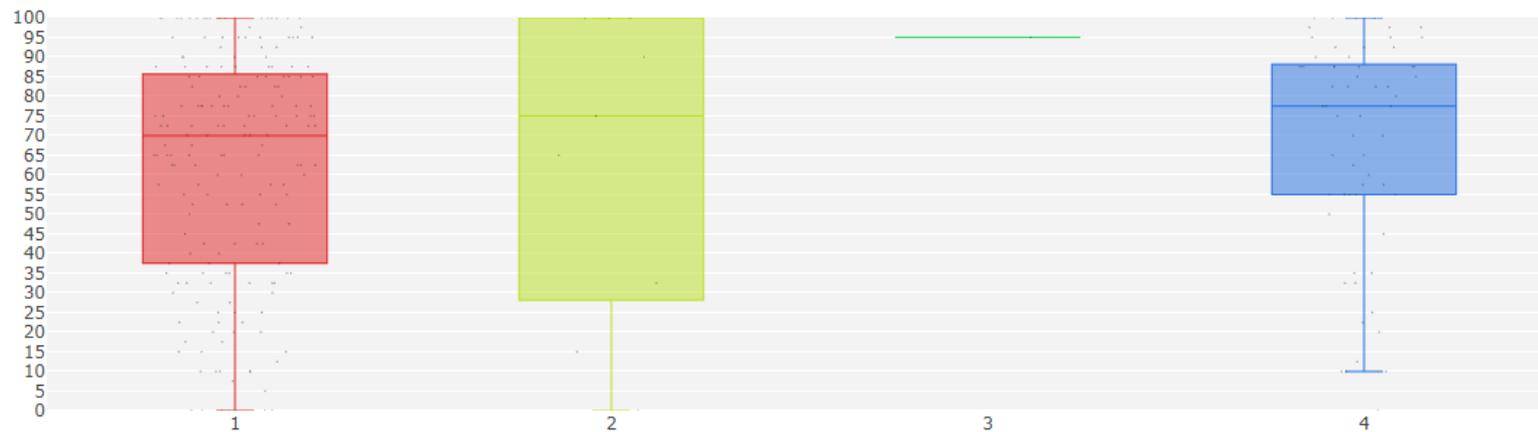
3. Trabajador - **N: 1 - M: 8.57 - DE: 0.00**

4. Egresado - **N: 61 - M: 60.23 - DE: 25.27**

5. Honorarios - **N: 0 - M: - - DE: -**

El nivel de estrés agudo está predicho por el nivel de pensamientos negativos.

Ansiedad generalizada en función de la pregunta Comunidad UNAM



1. Estudiante - **N: 181** - **M: 62.69** - **DE: 28.60**

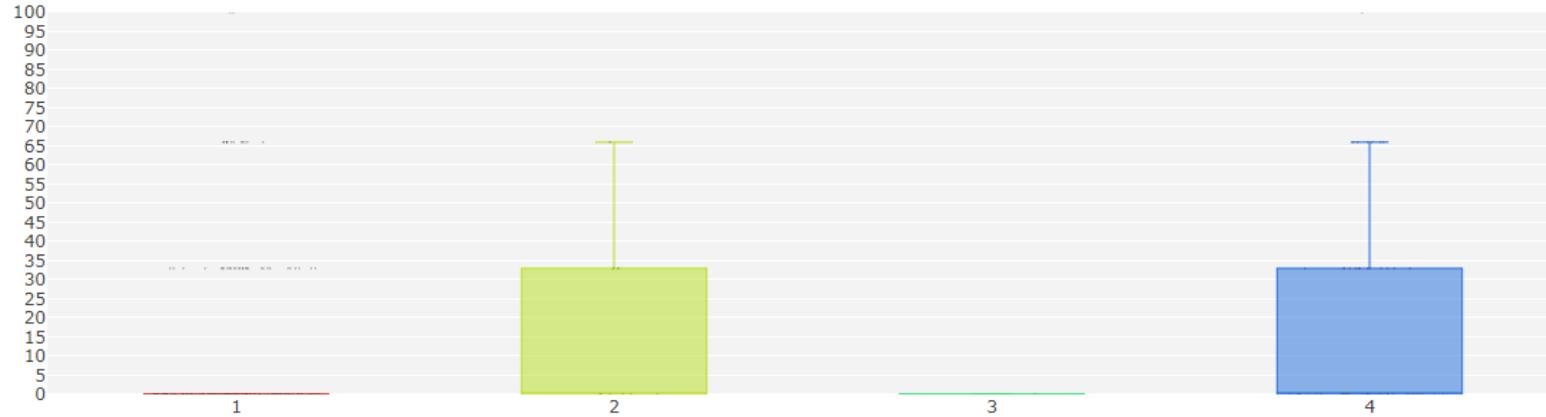
2. Académico - **N: 9** - **M: 64.17** - **DE: 36.78**

3. Trabajador - **N: 1** - **M: 95.00** - **DE: 0.00**

4. Egresado - **N: 61** - **M: 67.75** - **DE: 27.76**

5. Honorarios - **N: 0** - **M: -** - **DE: -**

Consumo sustancias en función de la pregunta Comunidad UNAM



1. Estudiante - **N: 181** - **M: 10.77** - **DE: 21.40**

2. Académico - **N: 9** - **M: 14.67** - **DE: 22.60**

3. Trabajador - **N: 1** - **M: 0.00** - **DE: 0.00**

4. Egresado - **N: 61** - **M: 15.16** - **DE: 24.38**

5. Honorarios - **N: 0** - **M: -** - **DE: -**

► Salud Mental Comunitaria

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.



Las personas tienen derecho a recibir los beneficios de intervenciones comunitarias, así como del primero, segundo y tercer nivel de atención, basadas en la evidencia científica y empírica para favorecer la salud o recuperarla cuando se ha perdido.

(OMS, mhGAP community toolkit: Mental Health Gap Action Programme (mhGAP), 2019)



Capacidad comunitaria para la salud: Héroes Universitarios



Las comunidades pueden jugar un papel fundamental en resolver la brecha de atención de las personas en riesgo a su salud física y mental. Con estas acciones se evita saturar el nivel especializado.



Para lograr el funcionamiento comunitario rescatando la organización de servicios anterior, es de suma importancia considerar lo siguiente:

✓ Escalar la calidad en los servicios: basados en la evidencia e integrar estos al primero y segundo nivel de atención y cuidado con base en las acciones de la comunidad.



✓ Promover las habilidades que les permitan mantener el auto cuidado, así como trabajar con las familias y las redes comunitarias.



✓ Herramientas para promover la ampliación de los servicios de salud física y mental en los escenarios comunitarios.



- ▶ Los aliados para hacer funcionar el plan de salud comunitaria serán los promotores comunitarios, pero, ¿Quiénes pueden ser promotores comunitarios?



www.shutterstock.com • 590602211



Docentes,
seguridad,
trabajadores
sociales.



Promotores de
salud, enfermeras
y **tutorías.**



Fundadores,
líderes, grupos
religiosos y
otros



Miembros de la
comunidad incluyendo
compañeros,
familiares, amigos de
personas con
condiciones de riesgo a
la salud física y mental

▶ Como se ha mencionado anteriormente, los rangos de intervención basados en la guía mhGAP Community Toolkit, serían los siguientes:

✓ Actividades que promueven el estado de alerta y contra el estigma.

✓ Promoción de la salud física y mental y prevención de las condiciones de riesgo a la salud

✓ Promoción de la salud física y mental y prevención de las condiciones de riesgo a la salud

✓ Apoyo a las personas en condición de riesgo a la salud física y mental
Rehabilitación y recuperación

Algunas de las actividades que se proponen basadas en el modelo de la mhGAP Community Toolkit son las siguientes.

- ✓ Promoción y prevención de la salud mental
- ✓ Estilos de vida saludables.
- ✓ Habilidades para la vida.
- ✓ Prevención del suicidio.
- ✓ Prevención del uso de sustancias.
- ✓ Autocuidado para proveedores comunitarios.
- ✓ Apoyo para personas con condiciones de salud mental
- ✓ Identificar las condiciones de salud mental
- ✓ Referir para más atención y servicios.
- ✓ Apoyar a cuidadores y familias.
- ✓ Recuperación y rehabilitación.
- ✓ Seguimiento comunitario.
- ✓ Automanejo y apoyo entre pares.



▶ Se debe considerar que los tipos de actividades e intervenciones apropiadas en la comunidad dependen del contexto y necesidades locales, las brechas en el servicio y los recursos disponibles, estarán ligados a una serie de acciones previas para realizar la planificación de las estrategias adecuadas para la comunidad:



1. MAPEO DE
NECESIDADES Y
SERVICIOS DE LA
COMUNIDAD



2. PRIORIDAD DE
NECESIDADES
(TRIAGE)



3. CAPACITACIÓN Y
SUPERVISIÓN DE
PROMOTORES DE
LA SALUD

Importancia del tutorado en la implementación del trabajo comunitario

La acepción del concepto de tutor, hace referencia a la relación formativa entre una persona y un individuo o un grupo que, fuera del contexto de la clase, tiene por objetivo brindar al estudiante apoyo y ayuda personalizada y permanente para facilitar el acceso al aprendizaje. (Santiago García, 2012).

Los tutores no son de ningún modo psicoterapeutas. Pero su papel en esta dirección no es desdeñable. (Baudrit, 2000).

En México la tutoría es una herramienta o punto de apoyo para lograr formar un estudiante de manera integral, es decir, desarrollando en él sus dimensiones: humana, emocional, intelectual, personal, social, etc. (Santiago García, 2012).

Importancia del tutorado en la implementación del trabajo comunitario

Partiendo de la premisa de que el tutorado es una actividad especializada y debe ser llevada a cabo por un tutor formado para ello, este tutor tiene la función de apoyar y acompañar al tutorado en el transcurso de su vida escolar. (Santiago García, 2012).

El Sistema Institucional de Tutoría reúne a docentes, tutores, coordinadores, autoridades, expertos y alumnos en un esfuerzo por mejorar el desempeño académico y evitar el abandono (Sistema Institucional de Tutoría, UNAM, 2020), este acto se convierte en una ventaja que el alumnado tiene para colaborar, obtener apoyo académico y acompañamiento personalizado.

Importancia del tutorado en la implementación del trabajo comunitario

Es por eso que el SIT se ha considerado como una pieza clave para la implementación del modelo de salud comunitaria para la promoción de la salud mental, pues siendo parte de este programa los docentes y tutores podrán desempeñarse como promotores de salud al igual que los alumnos obteniendo a través de las capacitaciones herramientas para la identificación y manejo de los casos de riesgo que se llegaran a presentar en la entidad educativa en la que se encuentren.

Promotor maestro experto que provee capacitación al grupo de promotores



Promotores capacitados que proveen capacitación a los promotores comunitarios



Los promotores proveen supervisión y apoyo constante a los promotores comunitarios capacitados



Importancia del tutorado en la implementación del trabajo comunitario

La supervisión fortalece la capacitación y las habilidades para impartir las intervenciones.

¿Quién desempeña el papel del supervisor?

Un especialista en salud mental o un capacitador o un promotor no especialista con experiencia, realizará tareas como monitorear y evaluar continuamente el programa comunitario.



Cabe mencionar que una intervención comunitaria no reemplaza el tratamiento especializado, pero apoya en la toma de decisiones para brindar una referencia adecuada a los servicios de salud.



SIT-UNAM

Secretaría General

Sistema
Institucional
de Tutoría



¡Gracias!