

Seminario **Permanente de Tutoría en la UNAM**

Sistema Institucional de Tutoría

Comité Técnico para la Atención a la Salud Mental: impacto de la salud mental en el desarrollo académico y acciones para la promoción del bienestar psicosocial



Dra. Dení Álvarez Icaza González
ST Comité Técnico para la Atención a la
Salud Mental UNAM
17/03/2022



Salud mental

“Estado de completo bienestar físico, mental y social” que permite el desarrollo máximo del potencial.

Incluye:

“fomentar el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proteger los derechos humanos y atender a las personas con trastornos mentales”.

OMS

- ✓ Desarrollo sano y seguro
- ✓ Desarrollo de talentos potenciales
- ✓ Comunidad con participación positiva en familias, escuelas, lugares de trabajo y comunidad.
- ✓ Miembros que contribuyen a la comunidad y a la sociedad.



Bienestar

- La búsqueda activa de actividades, decisiones y estilos de vida que conducen a un estado de salud integral:
 - Física
 - Mental
 - Emocional
 - Espiritual
 - Social
 - Ambiental

Global Wellness Institute



¿Cuál es la relación entre el estrés y la salud mental?

- Las teorías neurobiológicas del origen de la depresión y otros trastornos mentales son múltiples.
- Uno de los factores que se ha vinculado con mayor consistencia es la exposición a **eventos estresantes**.

ESTRÉS

Respuesta **no específica** ante **distintos factores adversos** que **retan la estabilidad** del medio interno y externo del organismo.

¿Cuál es la relación entre el estrés y la salud mental?

Efecto benéfico del estrés: ADAPTACIÓN

Efecto perjudicial del estrés:

Crónico

Repetido

Edades Tempranas

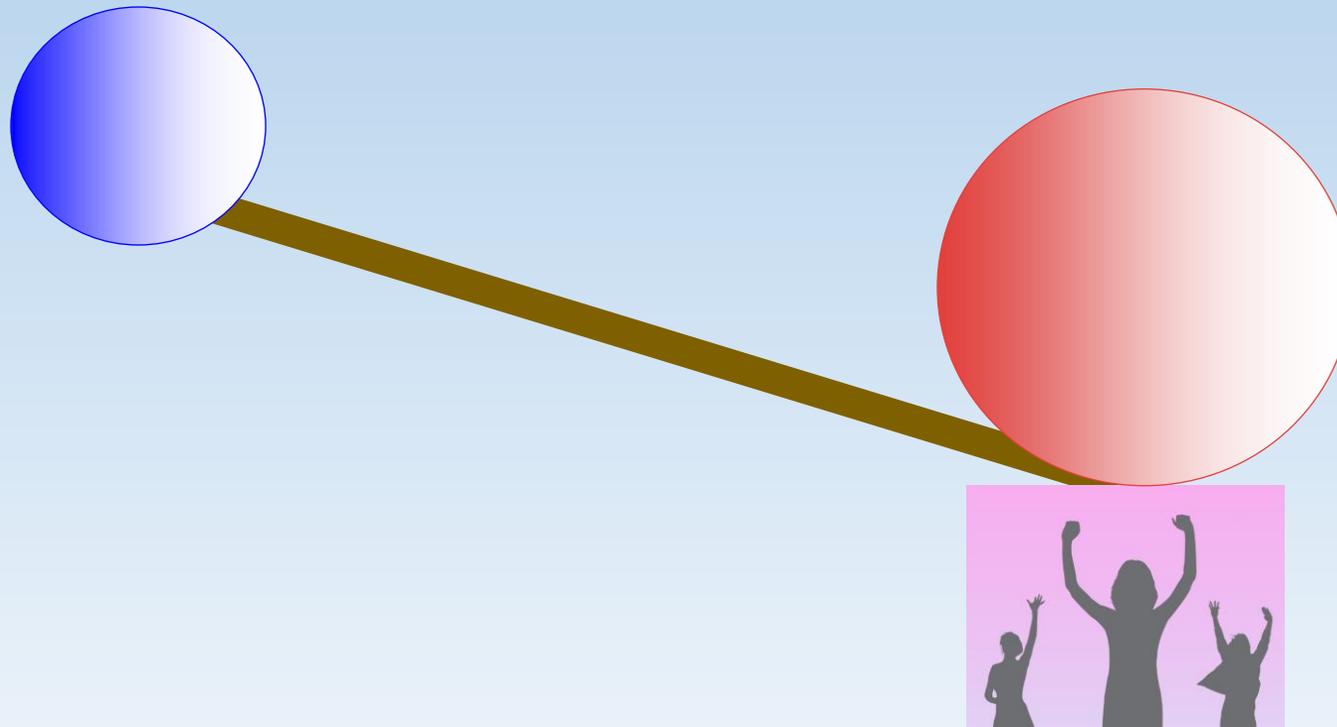
Eventos potencialmente traumáticos



Kim J.J & Diamond M.M. Nat. Rev Neurosc. 2002

¿Cuál es la relación entre el estrés y la salud mental?

DESEQUILIBRIO – INCAPACIDAD DEL SISTEMA PARA
RECUPERAR SU ESTADO BASAL



El bienestar ocurre en un continuo



Trastornos mentales

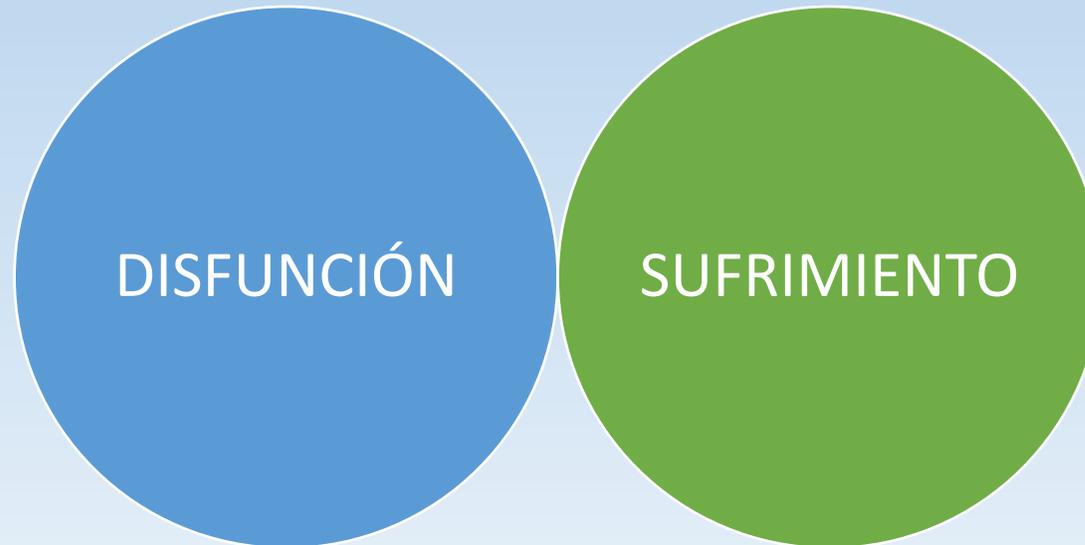
- Grupo complejo y diverso de entidades.
- Las más frecuentes en la población universitaria y las que ocasionan mayores problemáticas:
 - Depresión
 - Trastornos de ansiedad
 - Trastornos por consumo de sustancias

Riesgo suicida



¿Qué es un trastorno mental?

- La **enfermedad o el trastorno mental** es una alteración sostenida de tipo emocional, cognitiva y/o de comportamiento.

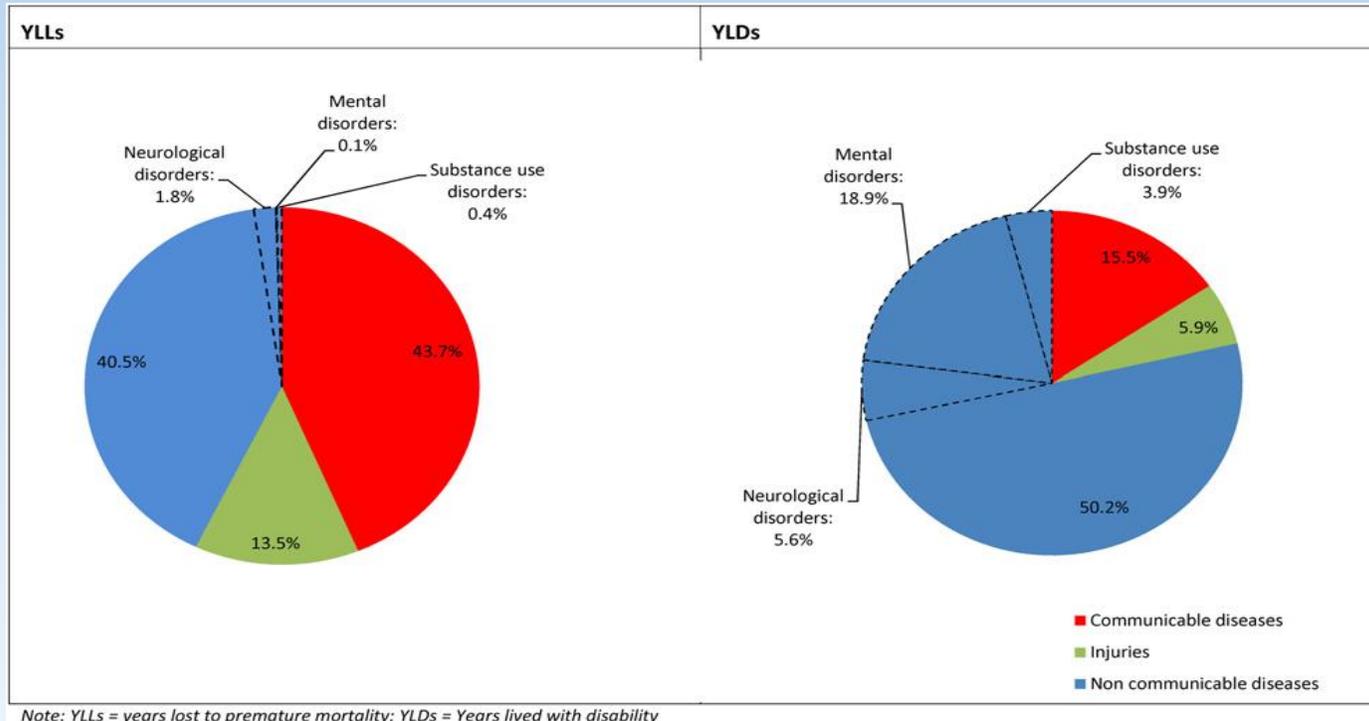


DSM V. APA. 2013

El impacto de las enfermedades mentales

- Los trastornos mentales, las enfermedades neurológicas y por consumo de sustancias contribuyen a una proporción significativa de la carga de enfermedad a nivel mundial

(Días de vida perdidos + Días vividos con discapacidad)



Whiteford HA, et.al. Lancet.2013

El impacto de las enfermedades mentales

- En el 2019 DAYLs perdidos

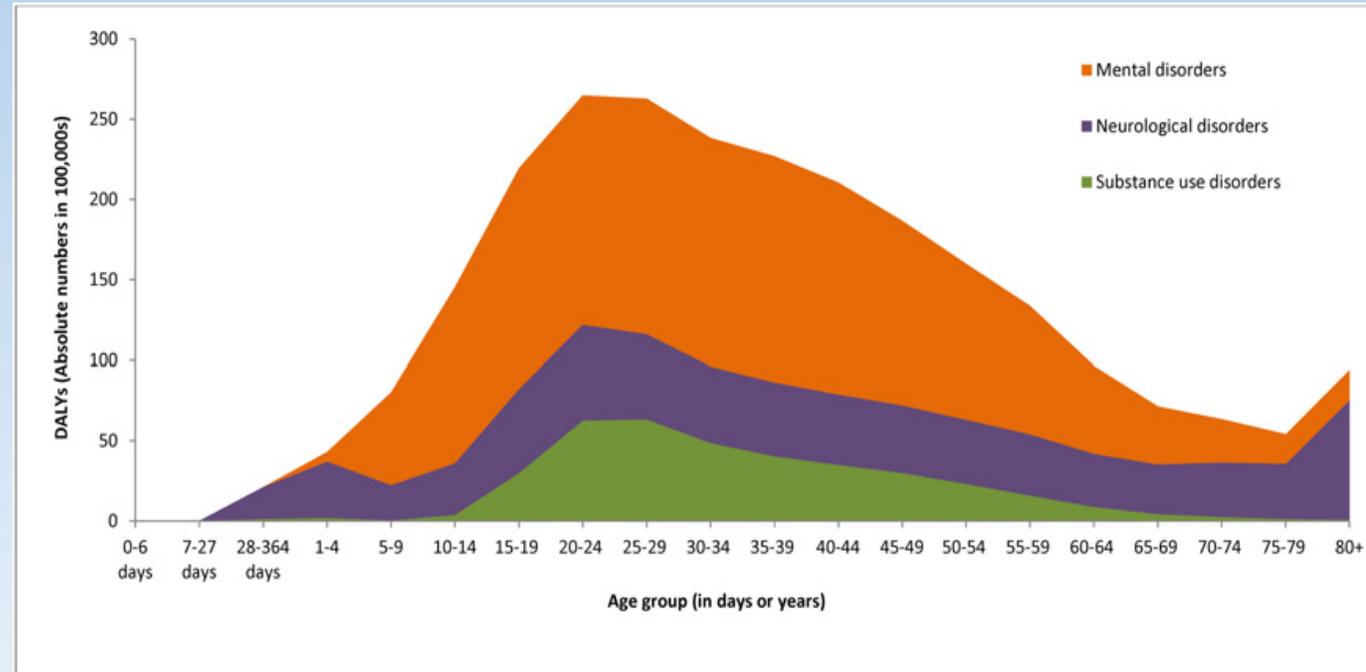
3er sitio: Autolesiones

10- 24 años

4º sitio: Trastorno depresivo mayor

4º sitio: Trastorno depresivo mayor

25- 40 años



Note: DALYs = disability-adjusted life years.

GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. The Lancet.2020



Los jóvenes y adolescentes en el México antes de Covid-19



- **12 a 17 años.** La mayor prevalencia de **trastornos de ansiedad y de conducta disruptiva**, el segundo lugar en aumento de consumo de drogas.
- **18-26 años.** La prevalencia de **trastornos mentales ha aumentado** en la población joven (Ansiedad 11.07% a 16.6%; Afecto 9.38% a 10.48%; T. uso de sustancias 2.33 a 8.63%).
- **15-29 años: Agresiones** son la primera causa de muerte y los suicidios la segunda. El intento de **suicidio** está en aumento
- ***El mayor problema se observa en los grupos de edad que coinciden con la etapa universitaria y el bachillerato***

Benjet, C. et.al. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2016;

Villatoro J, et.al. INPRFM, CONADIC.2017; Medina-Mora ME., et.al. B J Psychiatry. 2007



Los estudiantes universitarios antes de Covid-19

- Estudio en 13,984 estudiantes universitarios de primer año (19 universidades y 8 países): encuestados que eran estudiantes de tiempo completo

**35.3% a lo largo
de la vida**

**31.4 % en el
último año**

Trastornos de ansiedad, del estado de ánimo o de sustancias del DSM-IV

FRECUENTEMENTE INICIAN ANTES DEL INGRESO A LA UNIVERSIDAD

Auerbach R.P, et.al. Psychol Med. 2016; Auerbach R.P, et.al. J Abnorm Psychol. 2018



Los estudiantes universitarios antes de Covid-19

Estudiantes de otras universidades (México):

- Cerca de la tercera parte de los estudiantes (28% hombres y 31.4% de las mujeres) han tenido uno o más trastornos;
 - Trastornos de ansiedad (10.4%)
 - Depresión (10.7%)
 - Dependencia a alcohol (6.8%)
 - Pensamiento o acciones suicidas (12.2%)

Benjet, C. et.al. Salud Publica Mex.2019



EMA antes de la crisis sanitaria por Covid-19



(CESD) : Depresión 15.63%. Bachillerato- 14.86% Universidad 16.43%.

Bachillerato - hombres 10.38%, mujeres 19.09%

Universidad – hombres 13%, mujeres 19.37%

González-Forteza, et.al. Salud Mental.2019



Los estudiantes universitarios antes de Covid-19

Género (femenino, excepto T. sustancias)

Minorías sexuales

Rasgos psicológicos: Procastinación, perfeccionismo, baja autoestima, ansiedad situacional

Estresores psicosociales

Lui, C.et.al. *Depress Anxiety*.2019; Cuijpers P., et.al. *Front Psychiatry*.2021



Los estudiantes universitarios después del Covid-19

- La crisis sanitaria por COVID 19 ha exacerbado múltiples adversidades psicosociales y ha deteriorado algunos factores de protección:
 - Problemáticas de salud
 - Duelo
 - Adversidades económicas
 - Incremento en las violencias
 - Interrupción de tratamientos
 - Interrupción de planes y proyectos de vida
 - Aislamiento
 - Cambios sustantivos en las dinámicas laborales y escolares



Los estudiantes universitarios después del Covid-19

Francia (n=69,054)

16% Depresión
severa

27.5% Ansiedad
severa

11.4%

Pensamientos
sucidas

China (meta-análisis n=
24,234, estudio
poblacional, n= 746 217)

33-21% Depresión

11% Ansiedad

34-4% Estrés agudo

Alemania (n= 2548)

35.9% Depresión
moderada/severa

27.7% Ansiedad
moderada/severa

EUA (n= 18,760;
n=2,500)

40-48% Depresión
moderada/severa

38% Ansiedad
moderada/severa

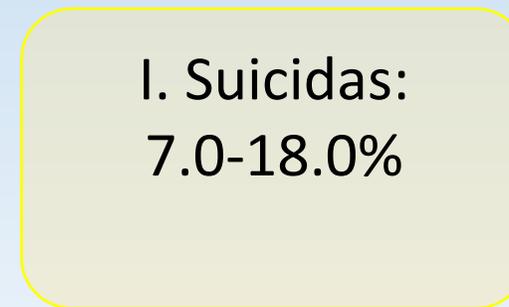
17.7-18%
Pensamientos
sucidas

Wathelet M., et.al. JAMA Netw Open. 2020; Ma Z., et al. Epidemiol Psychiatr Sci.2020;
Guo S., et.al. Front. Public Health. 2021; Karing C. J Affect Disord Rep. 2021; HMS.2021; Wang X., et.al. Med Internet Res. 2020



Los estudiantes universitarios después del Covid-19

- Global (n= 706,415, escalas que dan un proxy diagnóstico)



Li Y; et.al.Front. Psychol.2021

EMA antes/después de la crisis sanitaria por Covid-19

(CESD) : **Depresión 15.63%**. Bachillerato- 14.86% Universidad 16.43%.

Bachillerato - hombres 10.38%, mujeres 19.09%

Universidad – hombres 13%, **mujeres 19.37%**

(CESD) : **Depresión 25.1%** Bachillerato- 18.4% Universidad 30.7 %.

Bachillerato - hombres 11.7% mujeres 24.8%

Universidad – hombres 23.5 %, **mujeres 37.1%**

González-Forteza, et.al. Salud Mental.2019;
DGAS.2021

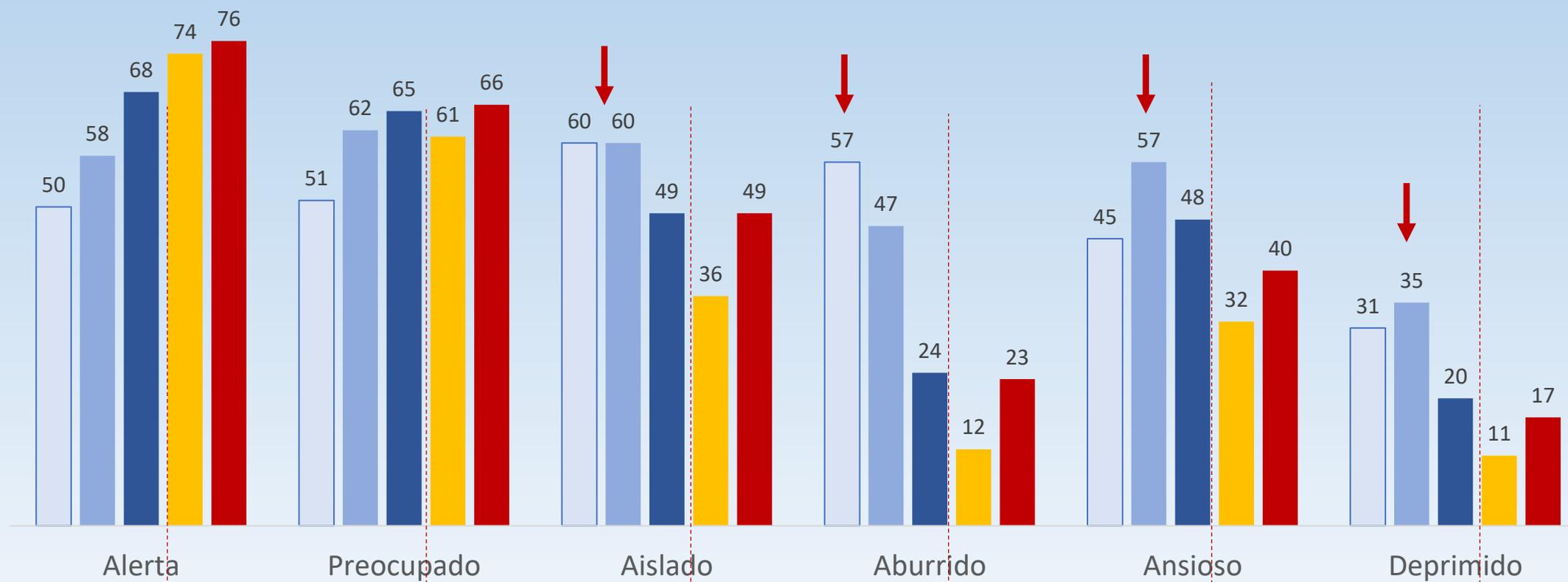




LA EPIDEMIA DEL COVID-19, QUÉ TANTO TE HA HECHO SENTIR ...

% que contestó: muchísimo/mucho

□ Bachillerato □ Licenciatura □ Posgrado □ Académico □ Administrativo



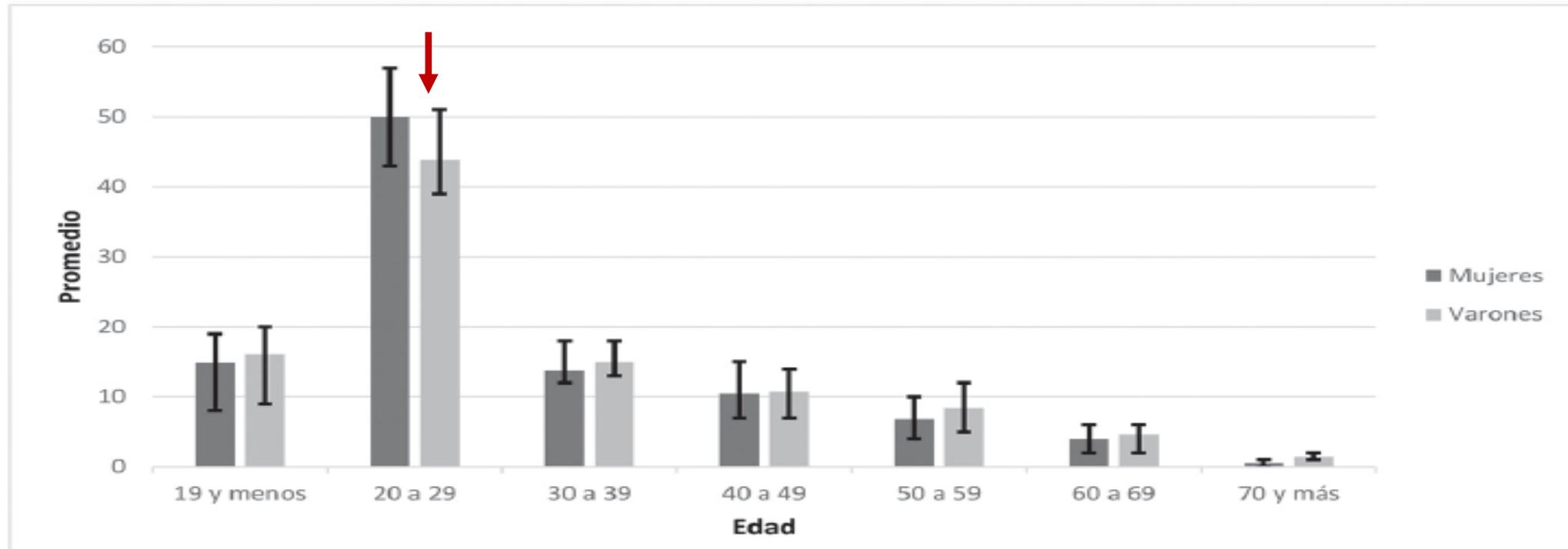
Covid-19 y género: efectos diferenciales de la pandemia en universitarios

Covid-19 and gender: differential effects of the pandemic on a university community

CLAUDIA INFANTE CASTAÑEDA, INGRIS PELÁEZ BALLESTAS
Y LILIANA GIRALDO RODRÍGUEZ

Revista Mexicana de Sociología 83, núm. especial (marzo, 2021): 169-196.

Efectos negativos individuales de las medidas de confinamiento “quedarse en casa” por edad y sexo/género Promedio e intervalo de confianza*



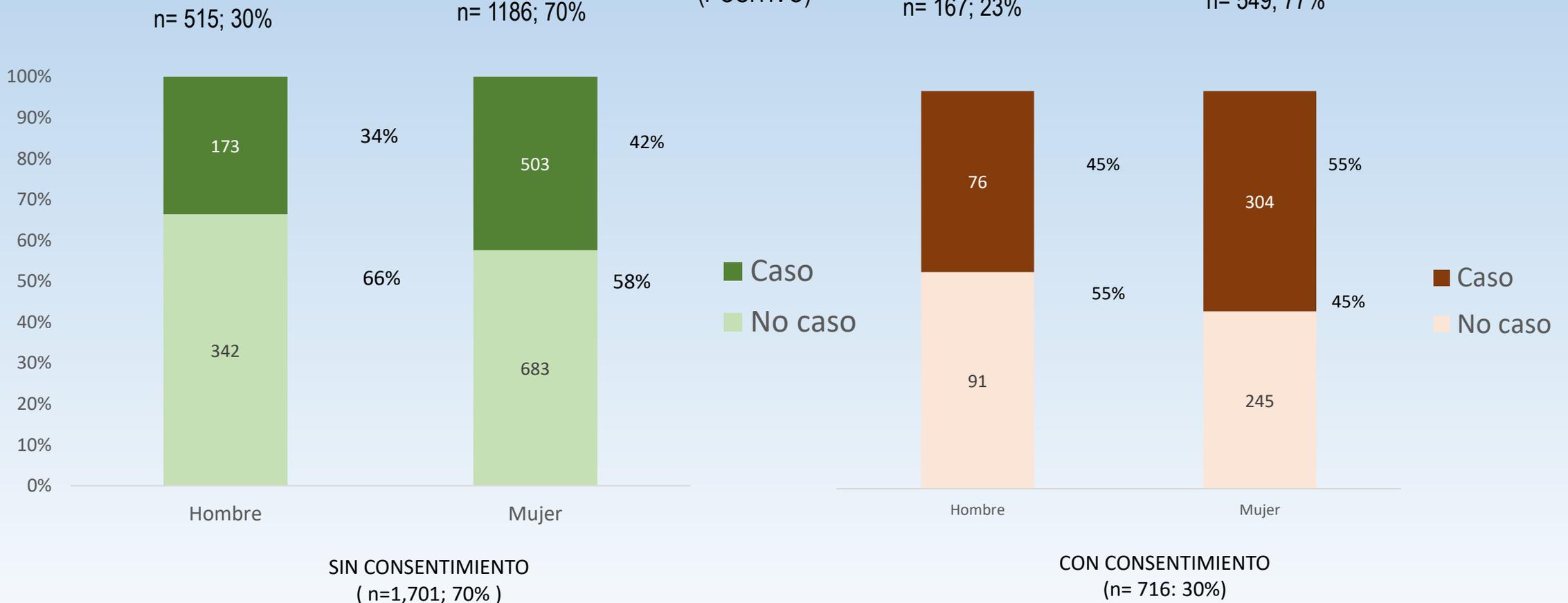
21,781 cuestionarios contestados

DEPRESIÓN MAYOR: estudiantes que acceden a un tamizaje

Cuando en el criterio A se cumple la parte 1 con las partes 2y3

$n = 2,417$

$n = 1,056$; 44%
(POSITIVO)



Las necesidades de atención de los estudiantes



1563 estudiantes atendidos en plataforma virtual del
Deto. de Salud Mental (63% de los que solicitaron
cita)

15-29 años, 72% mujeres

Los principales problemas incluyen:

- **Depresión 91%,**
- **Ansiedad 93%,**
- Síntomas de estrés post traumático 43%,
- Problemas de alcohol 9%
- **Problemas de sueño 94%**
- 24% hombres y 32% mujeres un intento suicida en la vida.

- ∞ El **aumento en la violencia** experimentada se asoció con la **reducción de ingresos en la familia** (OR 1.6; 1.2-2.0) y **aumentó el riesgo de consumo problemático de alcohol** (OR 1.6;1.1-2.3)
- ∞ El **intento suicida** se asoció con **reducción de ingresos familiares** (OR 2.0; 1.6-2.6) y con el **aumento de violencia en la contingencia** (OR:2.0;1.5-2.6).
- ∞ La **disminución de ingresos** se asoció con mayor experimentación **de violencia, síntomas de estrés postraumático, depresión, e intento suicida,**



¿Qué factores aumentan el riesgo de que los estudiantes universitarios desarrollen un trastorno mental?

FACTORES RIESGO

Género femenino o género no binario

Pérdida de apoyo social

Aislamiento (vivir solo)

Estudiantes pregrado

Familiares/amigos afectados por COVID-19

Adversidades económicas

Limitaciones en la vivienda

Síntomas compatibles con infección por COVID

19

Baja calidad de información recibida

Antecedente de trastornos mentales

Preocupación sobre el desempeño/trayectoria académica

Rasgos de personalidad

Sobre exposición a noticias

FACTORES PROTECTORES

Práctica de técnicas de relajación

Perspectiva positiva sobre el futuro

Apoyo social percibido

¿Qué estrategias emplean los estudiantes?

- Conexión a través de video conferencias
- **Uso de las redes sociales**
- Dormir
- Practicar ejercicio
- **Consumir sustancias**
- **Consumo de alimentos dulces**

Consecuencias sobre el bienestar y el desempeño académico

Prowse R., et.al. Front Psychiatry. 2021



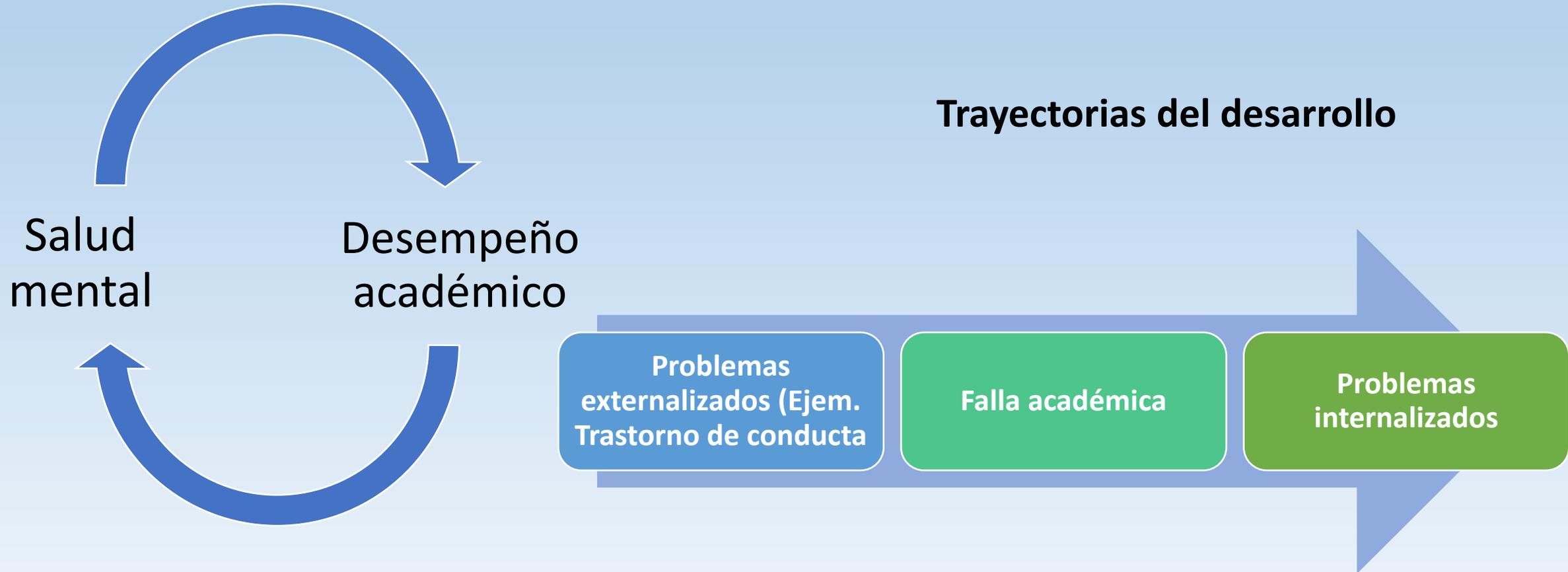
El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico

- Las consecuencias psicosociales de los trastornos mentales en la adolescencia y la juventud son diversas.
- Entre los aspectos que se ven impactados se encuentra en desempeño académico y la trayectoria escolar.

Kessler R C., et.al Am J Psychiatry. 1995



El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico



Mansten., et.al. Dev Psychol. 2005

El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico en el bachillerato

- Los **estudiantes de bachillerato** que cursan con un **trastorno mental** tienen **menos probabilidad de ingresar a la universidad.**
- La **presencia de ideación suicida** antes de los 18 **disminuye la probabilidad de continuar los estudios** más allá del bachillerato (WHO Mental health survey).
- Existe una **relación** entre la presencia de **sintomatología depresiva** y el **desempeño académico.**

Auerbach R., et.al. Psychol Med. 2016; Mortier P., et.al. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2018; Karvonen S., et.al. J Sch Health 2018; Fergusson DM., et.al. Addiction 2003; Legleye S., et.al. Eur J Public Health. 2010; Breslau J. et.al. J Psychiatr Res.2008



El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico en el bachillerato

- La **depresión, los trastornos de conducta y la ideación suicida** se han relacionado con la **deserción escolar** (Riesgos reportados de 1.5 hasta 7)
- El **consumo de tabaco** y posiblemente el **consumo nocivo de marihuana** también se han relacionado con un incremento de 2 a 3 veces en la probabilidad de **abandonar los estudios de bachillerato** .

Fergusson DM., et.al. Addiction 2003; Legleye S., et.al. Eur J Public Health. 2010;
Breslau J. et.al. J Psychiatr Res.2008; Kessler RC., et.al Am J Psychiatry. 1995;
Daniel SS., et.al. J Learn Disabil. 2006; Dupéré V., et.al. J Adolesc Health. 2018



El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico en la universidad

- La presencia de un **trastorno mental disminuye la probabilidad de obtención de grado.**
- El diagnóstico de un **trastorno mental y el reporte de ideación suicida** impacta en el **desempeño académico.**
- Los **estudiantes con un diagnóstico y sin tratamiento** tienen **menores calificaciones** que los estudiantes con tratamiento.
- Las **problemáticas de salud mental** son un **motivo frecuentemente referido para el abandono de los estudios.**

Asher BA. et.al. J Am Coll Health. 2021; Auerbach R., et.al. Psychol Med. 2016; Darcy G & Crudo D . NAMI. 2012.
Duffy, C. et.al.. BJPsych Open.2020



El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico en la universidad

- Los estudiantes con algún **trastorno mental reportan con mayor frecuencia discapacidad significativa** comparados con los estudiantes sin trastornos mentales (WHO report)

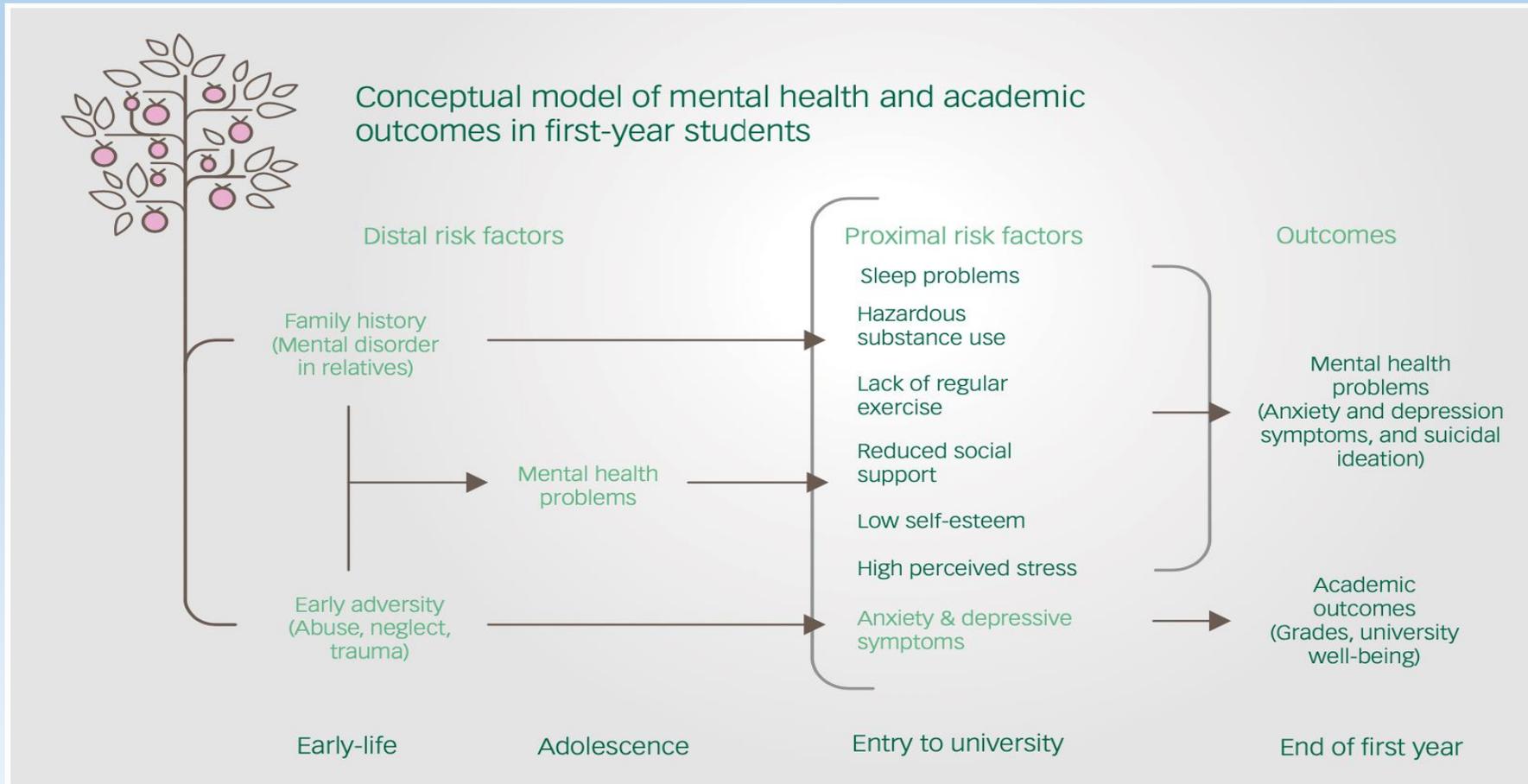
- **Depresión** (OR= 4.0; IC 95% 3.3 - 4.8)
- **Ansiedad** (OR=3.9; IC 95% 3.1 - 4.8)
- **Trastorno de pánico** (OR= 2.9; IC 95% 2.4 - 4.2)

**Fracción atribuible poblacional:
50.4%**

Alonso J., et.al. J Depress Anxiety. 2018



El impacto de la salud mental sobre el desempeño académico



Duffy, C. et.al.. BJPsych Open.2020

Bienestar



Desempeño académico

Ambiente escolar
Autoeficacia
Autovalía
Constructos positivos
(esperanza, pertenencia)

Comité Técnico para la Atención de la Salud mental de la Comunidad de la Universidad Nacional Autónoma de México



Objeto:

Definir e impulsar políticas institucionales de prevención y atención a la comunidad universitaria en aspectos de la salud mental y la promoción del bienestar emocional



FUNCIONES

Políticas y directrices

Diseñar **Acciones** para promoción del **bienestar emocional**

Órgano asesor

Solicitar informes

Recomendaciones prevención y mejora de la atención

Líneas de investigación

Construir **redes** al interior y exterior

Programas de capacitación

Emisión de **protocolos** e instrumentos relacionados con **prevención y atención**

Recomendaciones para **contratación** de personal atención de la salud mental

Crear **comisiones especiales** para análisis y atención

Estructurar los contenidos esenciales del **sitio web**

Elaborar y aprobar **reglamento interno** de operación

Asuntos encomendados por Rectoría y la normatividad Universitaria

Comité Técnico de atención a la salud mental



Grupo Técnico

Presidencia del Comité
Secretaría Técnica

Vocales (Titular de la SPASU, Fac. de Psicología, Fal de Medicina, FES Zaragoza, FES Iztacala, ENTS, ENEO, DGAS)

Enlaces escuelas

Miembros de las comisiones especiales

Acciones

Coordinación, planeación y desarrollo de iniciativas, implementación.
Elaboración de políticas y acciones

Elaboración de políticas y acciones
Redes de Centros de Atención

Redes de Centros de Atención
Referencia
Implementación de programas

Asesoría especializada
Vinculación interinstitucional



Recursos disponibles para la atención

Servicios de salud mental Vocalia

- ✓ Dirección de Servicios Médicos – servicio de atención de crisis
- ✓ Facultad de Medicina UNAM. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental
- ✓ Facultad de Psicología: Centro de Formación y Servicios Psicológicos de la UNAM (5 centros de atención) - Espora, Psicología
- ✓ FES Iztacala, Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE) y Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia (CAPAED)
- ✓ FES Zaragoza – Universidad Saludable – Clínicas Universitarias de atención a la salud (7 clínicas)
- ✓ ENEO – – Enfermería y Salud mental programa de contención emocional en tiempo real y Chat y Prevención del suicidio.

Recursos disponibles para la atención y prevención

<https://saludmental.unam.mx/>



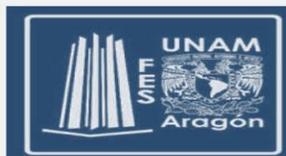
UNAM - SALUD MENTAL



1 2 3 4 5 6 7

¿Sientes la necesidad de ayuda?

ACÉRCATE A NOSOTROS



Recursos disponibles para la atención y prevención



SPASU
SECRETARÍA DE
PREVENCIÓN, ATENCIÓN
Y SEGURIDAD
UNIVERSITARIA



Contención emocional



Hecho en México, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), todos los derechos reservados 2021. Esta página puede ser reproducida con fines no lucrativos, siempre y cuando no se mutile, se cite la fuente completa y su dirección electrónica. De otra forma requiere permiso previo por escrito de la institución. Esta página web utiliza cookies, que son archivos de texto ubicados en el navegador del usuario que visita la página. Algunas son imprescindibles para la navegación, otras ayudan a analizar el uso que hacen los usuarios del sitio web para así mejorar su experiencia de usuario. Los datos que se recogen son anónimos y no contienen información de identificación personal.

<https://saludmental.unam.mx/>



UNAM - SALUD MENTAL



¿Sientes la necesidad de ayuda?

¿Cómo te sientes? averígualo
Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental COVID-19

MI SALUD COVID-19

<https://misalud.unam.mx/covid19/>

Recursos disponibles para la atención y prevención

Servicios de atención a la salud mental dirigidos a comunidad estudiantil de la sedes/dependencias CTSM

Programas/dependencias vinculados

- ✓ Secretaria de Atención a la Comunidad Universitaria. Dirección General de Atención a la Comunidad DGACO
- ✓ DGAPSU / SPASU – seguridad universitaria
- ✓ Dirección General del Deporte Universitario
- ✓ Difusión Cultural – Cultura UNAM - Puntos culturaunam- Cultura Zaragoza
- ✓ Otros programas vinculados

Servicios externos

Personal de salud

Institutos Nacionales de Psiquiatría, Ciencias Médicas y Nutrición y Enfermedades Respiratorias

Población general

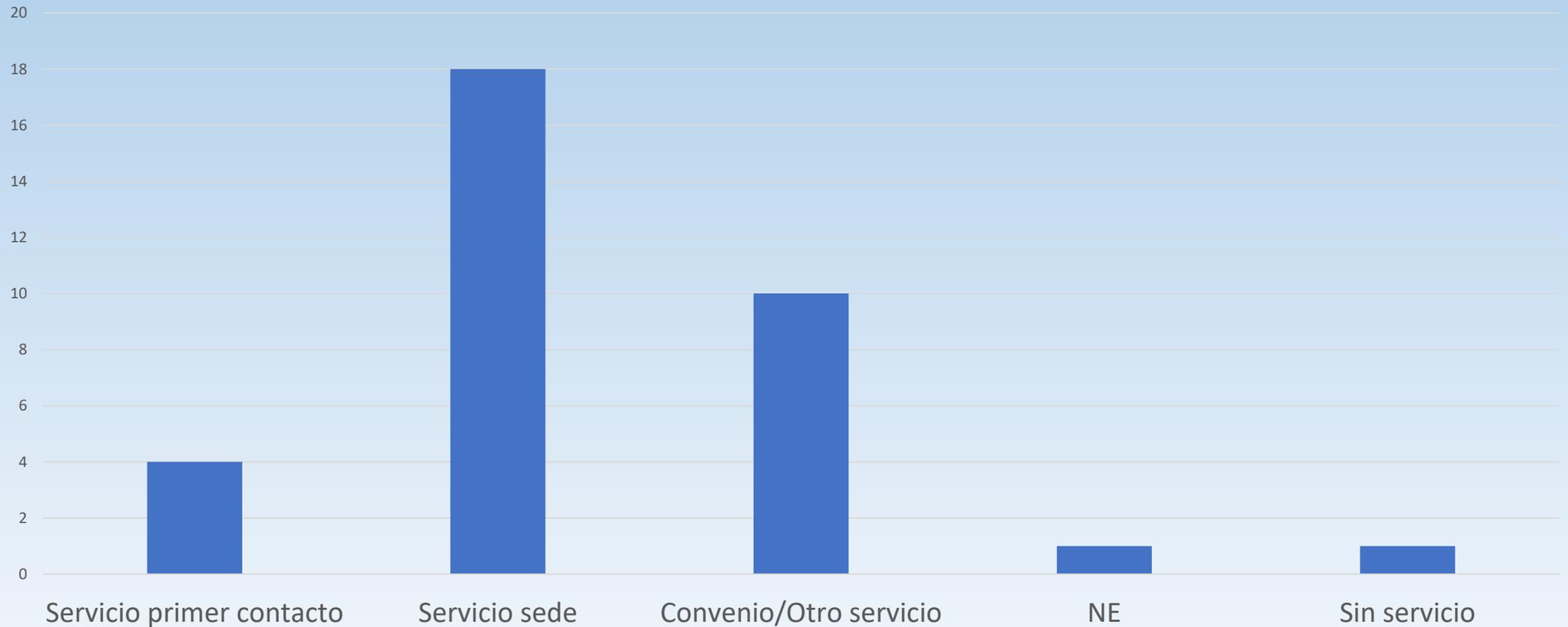
[CONADIC Línea de la vida](https://conadic.gob.mx/)
[800 911 2000](https://conadic.gob.mx/)

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>
<http://inprf.gob.mx/>
<http://www.mentalizarte.com>

IMSS
ISSSTE

Recursos disponibles para la atención y prevención

SERVICIOS DE SALUD MENTAL DE OTRAS SEDES/PROGRAMAS QUE FORMAN PARTE DEL CTSM



Recursos disponibles para la atención

Servicios de salud mental Vocalía

- Solicitudes de atención a lo largo del 2020
- Reportadas de manera precisa por 21 enlaces del CTSM
 - 9076 atenciones
 - 70% por parte de las entidades que conforman la vocalía

Recursos disponibles para la atención y prevención

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN



Recursos disponibles para la atención y prevención

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN PERIÓDICAS



Intervenciones efectivas – basadas en la evidencia

UNIVERSALES

- Fortalecimiento del entorno escolar
- Habilidades para la vida
 - **Sociales** (*Comunicación, negociación, asertividad, interpersonales, etc.*)
 - **Cognitivas** (*Autonomía, solución de problemas, comprensión de las consecuencias de las acciones, etc.*)
 - **Psicoemocionales** (*empatía, autoconocimiento, autocontrol, etc.*)
- Autoestima
- Resiliencia
- Estilos positivos de afrontamiento
- Manejo del estrés
- Permanencia en la escuela
- Relaciones interpersonales
- Atención de determinantes sociales

SELECTIVAS

Identificación y atención de:

- Estudiantes que necesitan soporte
- Prevención embarazo
- Estudiantes en riesgo de abandonar la escuela

Habilidades para buscar ayuda

INDICADAS

- **Atención de vicisitudes**
- **Programas dirigidos a grupos especiales**
 - *mujeres embarazadas con uso de sustancias*
 - **Problemas de conducta y desarrollo**
 - Otros
- **Acceso a tratamiento**

Etapa de desarrollo
Enfoque de género

TRATAMIENTO
EVALUACIÓN



Acciones

- Página *saludmental.unam.mx*
- Entrevistas y mapeo de recursos disponibles y problemáticas
- Reglamento interno y formación de comisiones especiales permanentes
 - Comisión especial permanente de vocales
 - Comisión especial permanente de capacitación
 - Comisión especial permanente de género
 - Comisión especial permanente de evaluación, calidad y ética
 - Comisión especial permanente de prevención y promoción del bienestar psicosocial
- Actividades para la promoción del bienestar, la resiliencia comunitaria y la salud mental
 - Capacitación a pasantes y cursos psicoeducativos
 - Capacitación a tutores
 - Colaboración en jornadas de formación docente



Acciones

- Actividades para la promoción del bienestar, la resiliencia comunitaria y la salud mental
 - Capacitación intervenciones grupales (Abril-Mayo 2022)
 - Quioscos universitarios – espacios de fortalecimiento comunitario (Mayo 2022)
 - Campaña de prevención de suicidio (Junio 2022)
 - Capacitación a las comisiones locales de seguridad (Segundo semestre 2022-2023)
 - Herramienta para la detección de casos graves
 - Herramienta para el registro de información

