Servicios de atención a la salud mental dirigidos a la comunidad estudiantil de la UNAM

Mtra. Alejandra López Montoya

Facultad de Psicología de la UNAM

Algunos datos sobre salud mental...

OMS, 2017

1.

Depresión

Afecta a más de **300 millones de personas** en todo el mundo, con mayor prevalencia en las **mujeres.**

2.

Suicidio

800,000 personas se suicidan al año. **Segunda causa de muerte** en el grupo de 15 a 29 años de edad.

3.

Trastornos mentales

Incidencia tiende a **duplicarse** después de las **emergencias.**

La falta de información y el estigma están muy extendidos. Escasez de profesionales de la salud

Estatus de salud mental
COVID-19

Cuestionarios aplicados:

act. 02/08/2022 07:36:14pm

Total			Ventanillas de salud
175,093			115
Personal de Salud	**Público General**	**Comunidad UNAM**	**Comunidad Chapingo**
20,208	119,804	35,081	2,577

Mediante el cuestionario de misalud.unam.mx, han contestado **175,093** personas de las cuales como se observa la mayoría corresponde al público en general **(68.42%)** , seguido de la comunidad universitaria **(20%)** y del personal de salud **(11.54%).**

Consentimiento:

Consentimientos	Personal de Salud	Público General	Comunidad UNAM
15,374	1,061	8,276	6,037

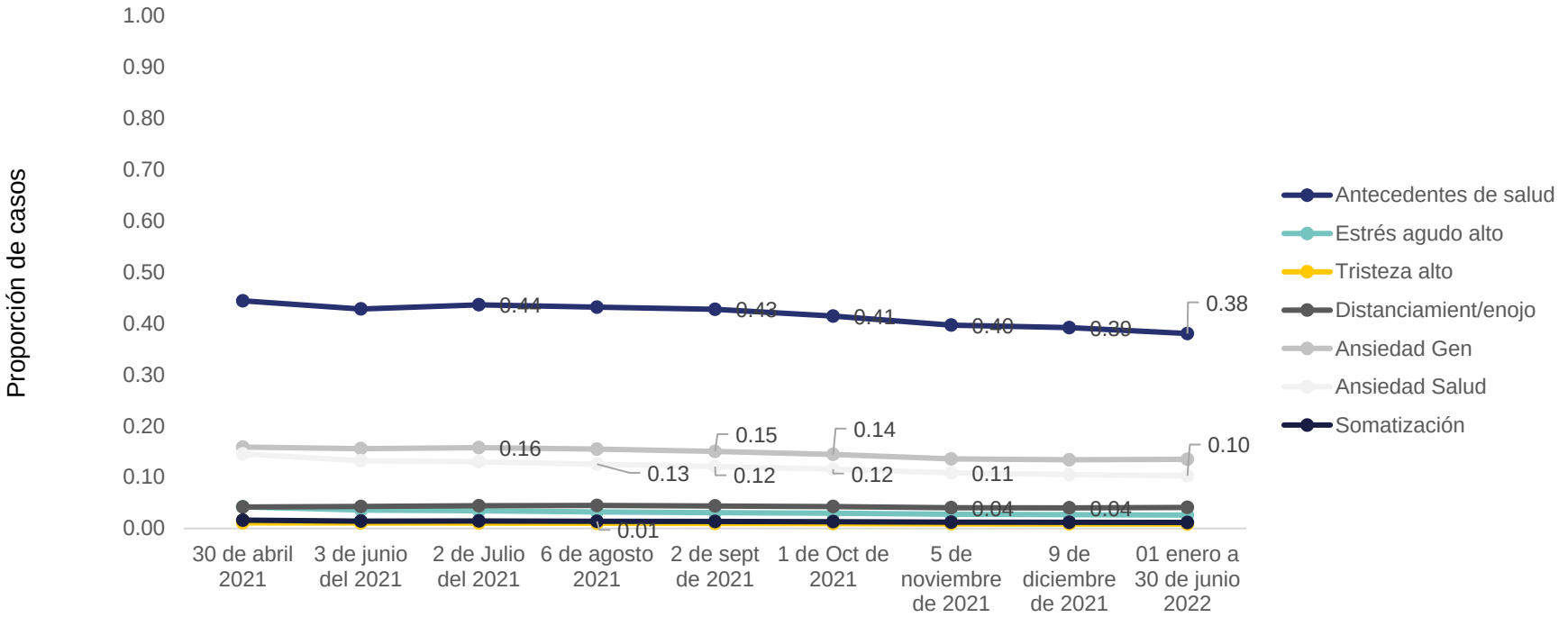
Atención:

Atendidas(os)			En espera		
15,951			8		
Personal de Salud	Público General	Comunidad UNAM	Personal de Salud	Público General	Comunidad UNAM
1,059	8,275	6,032	2	1	5

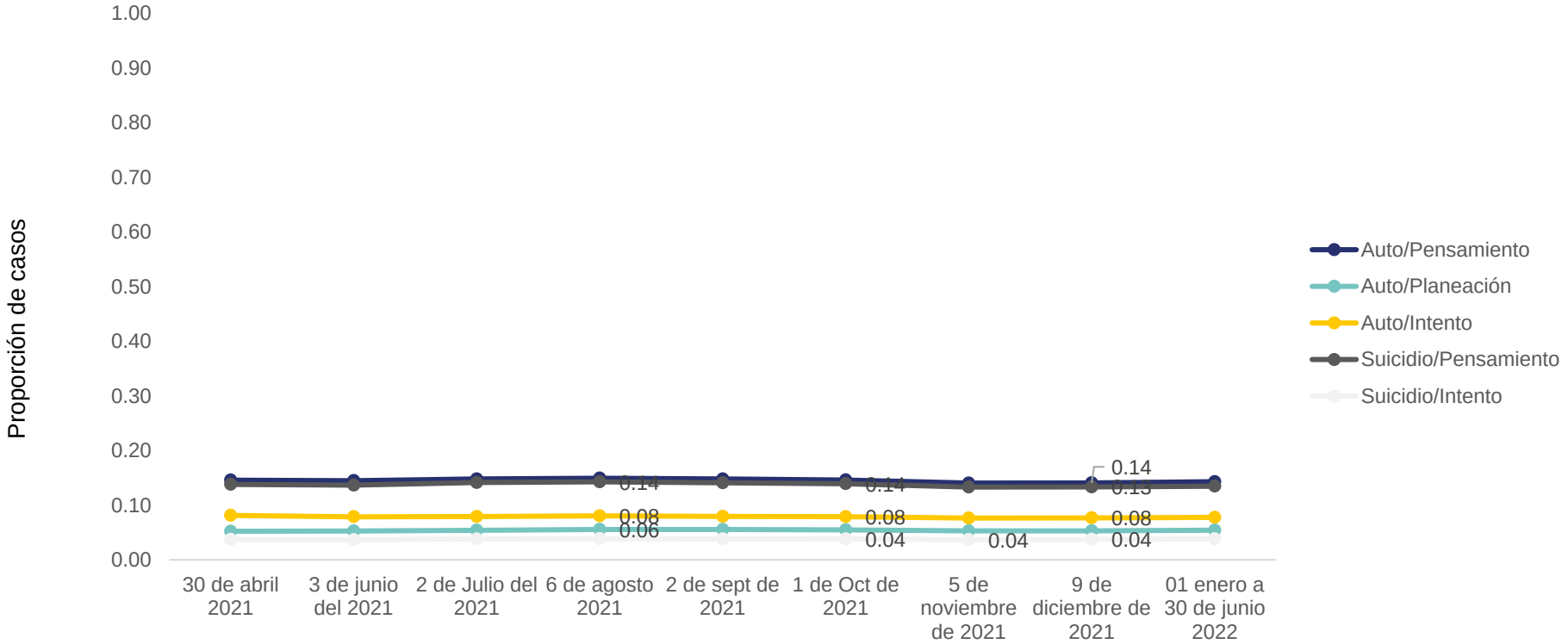
De las **175,093** personas que han contestado el cuestionario el 9% ha dado su consentimiento para ser contactada de los cuales el **53.83%** corresponde al público en general, el **39.26%** a comunidad universitaria y **6.9%** corresponde al personal de salud**.**

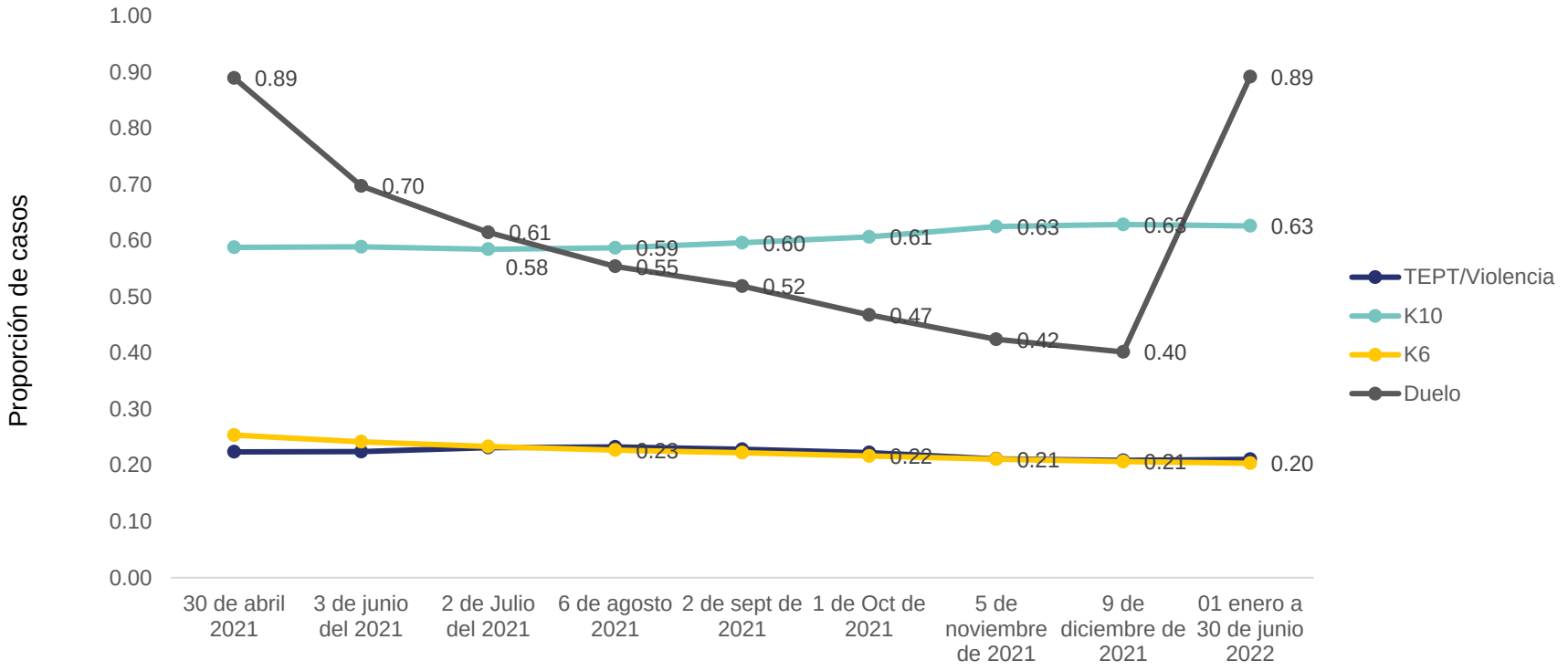
Casos detectados (v2):

Total: 55,285	Antecedentes de salud 21,147		
Estrés Agudo Medio 10,434	Estrés Agudo Alto 1,316	E. - Tristeza Medio 8,647	E. - Tristeza Alto 479
Dis. - Enojo Medio 16,070	Dis. - Enojo Alto 2,329	Ansiedad Gen. Medio 21,529	Ansiedad Gen. Alto 7,758
Ansiedad Salud Medio 17,591	Ansiedad Salud Alto 5,511	Somatización Medio 5,494	Somatización Alto 640


Proporción de casos
1.00
0.90
0.80
0.70
0.60
0.50
0.40
0.30
0.20
0.10
0.00
0.44
0.43
0.41
0.40
0.39
0.38
0.16
0.15
0.14
0.13
0.12
0.12
0.11
0.10
0.04
0.04
0.01
30 de abril 2021
3 de junio del 2021
2 de Julio del 2021
6 de agosto 2021
2 de sept de 2021
1 de Oct de 2021
5 de noviembre de 2021
9 de diciembre de 2021
01 enero a 30 de junio 2022
Antecedentes de salud
Estrés agudo alto
Tristeza alto
Distanciamient/enojo
Ansiedad Gen
Ansiedad Salud
Somatización

Autolesión Pensamiento 8,525	Autolesión Planeación 3,337	Autolesión Intento 4,660
Suicidio Pensamiento 8,100	Suicidio Planeación 2,722	Suicidio Intento 2,378
TEPT - Violencia Bajo 4,192	TEPT - Violencia Medio 9,468	TEPT - Violencia Alto 12,410
K10 Muy Alto 33,786	K10 Alto 46,806	K10 medio 52,555


Proporción de casos
1.00
0.90
0.80
0.70
0.60
0.50
0.40
0.30
0.20
0.10
0.00
30 de abril 2021
3 de junio del 2021
2 de Julio del 2021
6 de agosto 2021
2 de sept de 2021
1 de Oct de 2021
5 de noviembre de 2021
9 de diciembre de 2021
01 enero a 30 de junio 2022
0.14
0.14
0.14
0.13
0.08
0.08
0.08
0.08
0.06
0.04
0.04
0.04
Auto/Pensamiento
Auto/Planeación
Auto/Intento
Suicidio/Pensamiento
Suicidio/Intento


Proporción de casos
1.00
0.90
0.80
0.70
0.60
0.50
0.40
0.30
0.20
0.10
0.00
0.89
0.70
0.61
0.58
0.59
0.55
0.60
0.52
0.61
0.47
0.63
0.42
0.63
0.40
0.89
0.63
0.23
0.22
0.21
0.21
0.20
30 de abril 2021
3 de junio del 2021
2 de Julio del 2021
6 de agosto 2021
2 de sept de 2021
1 de Oct de 2021
5 de noviembre de 2021
9 de diciembre de 2021
01 enero a 30 de junio 2022
TEPT/Violencia
K10
K6
Duelo

Tabaco:

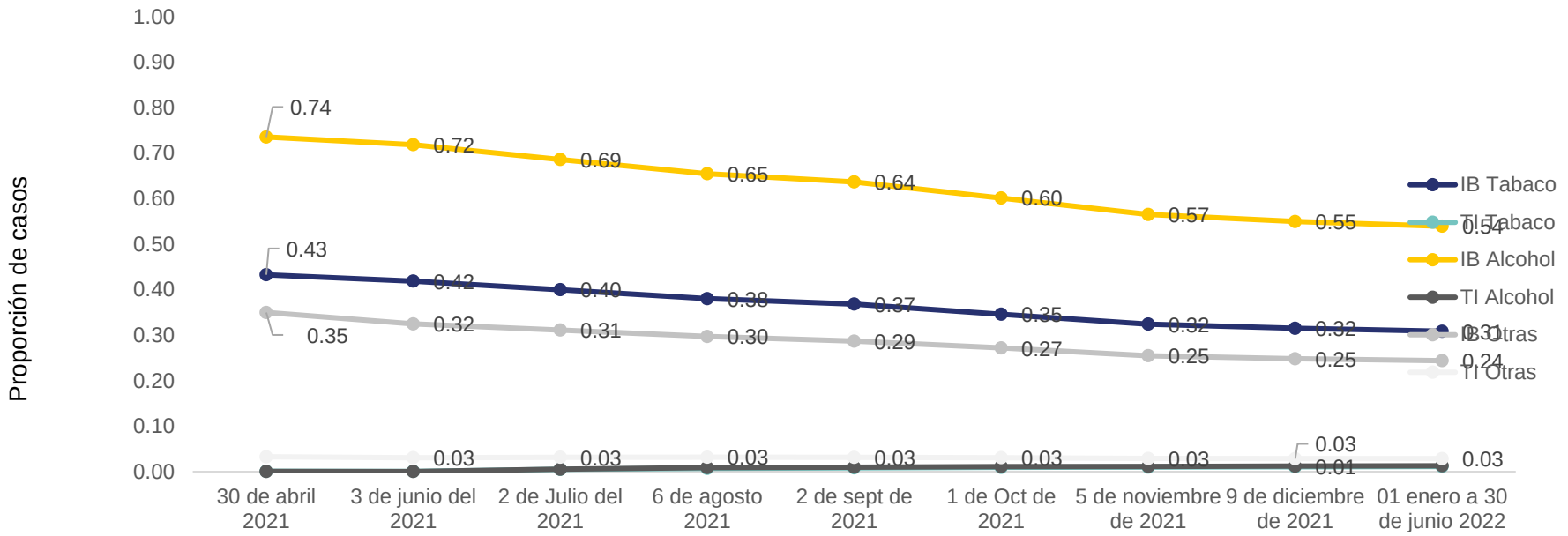
Consejo breve	Intervención breve	Tratamiento intensivo
38,624	16,665	854

Alcohol:

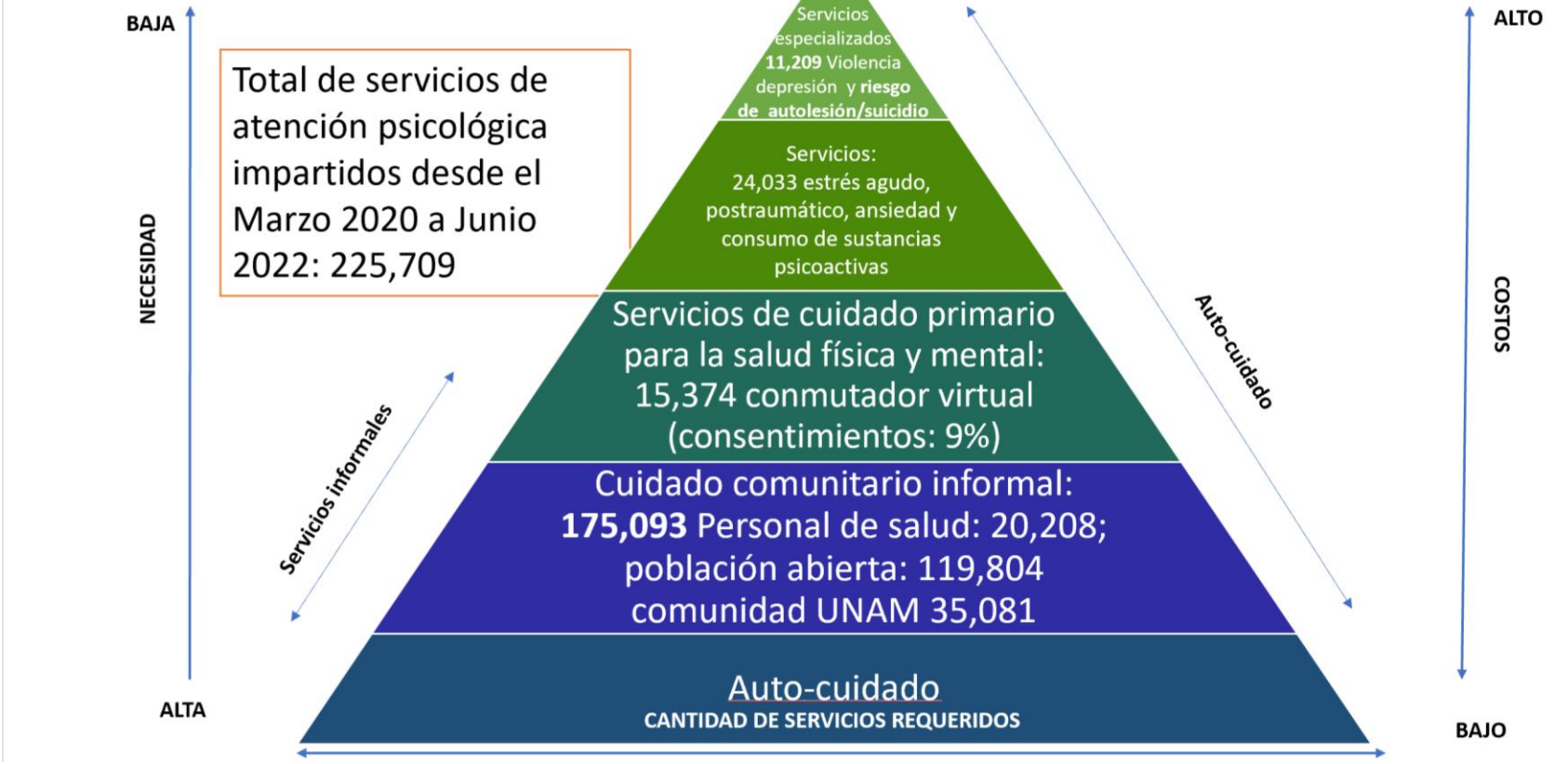
Consejo breve	Intervención breve	Tratamiento intensivo
26,214	29,075	968

Sustancias:

Consejo breve	Intervención breve	Tratamiento intensivo
42,014	13,275	1,697


Proporción de casos
1.00
0.90
0.80
0.70
0.60
0.50
0.40
0.30
0.20
0.10
0.00
0.74
0.72
0.69
0.65
0.64
0.60
0.57
0.55
0.54
0.43
0.42
0.40
0.39
0.37
0.35
0.32
0.32
0.31
0.35
0.32
0.31
0.30
0.29
0.27
0.25
0.25
0.24
0.03
0.03
0.03
0.03
0.03
0.03
0.03
0.03
0.01
30 de abril 2021
3 de junio del 2021
2 de Julio del 2021
6 de agosto 2021
2 de sept de 2021
1 de Oct de 2021
5 de noviembre de 2021
9 de diciembre de 2021
01 enero a 30 de junio 2022
IB Tabaco
TI Tabaco
IB Alcohol
TI Alcohol
IB Otras
TI Otras

https://misalud.unam.mx/covid19



1. Programa de Atención Psicológica a Distancia	• Atención psicológica vía telefónica y georeferenciación
2. Capacitación a promotores comunitarios Héroes por la salud	• Planificación, implementación, monitoreo y supervisión de cursos presenciales y a distancia dirigidos a profesionales de la salud, alumnado, docentes, tutores.
3. Actividades de Salud Comunitaria	Detección de riesgos, análisis de datos y actividades multidisciplinarias (talleres, charlas, sesiones académicas, conferencias, etc.) de promoción de la salud.
4.Campañas	• Materiales virtuales y recursos interactivos dirigidos a la población universitaria compartidos en redes sociales y plataformas de consulta para el alumnado.
5.Cursos en línea de salud mental	• Más de 5 cursos ofertados sobre promoción de la salud

Estrategia de atención psicológica

Evaluación, manejo y seguimiento de condiciones de riesgo a la salud mental

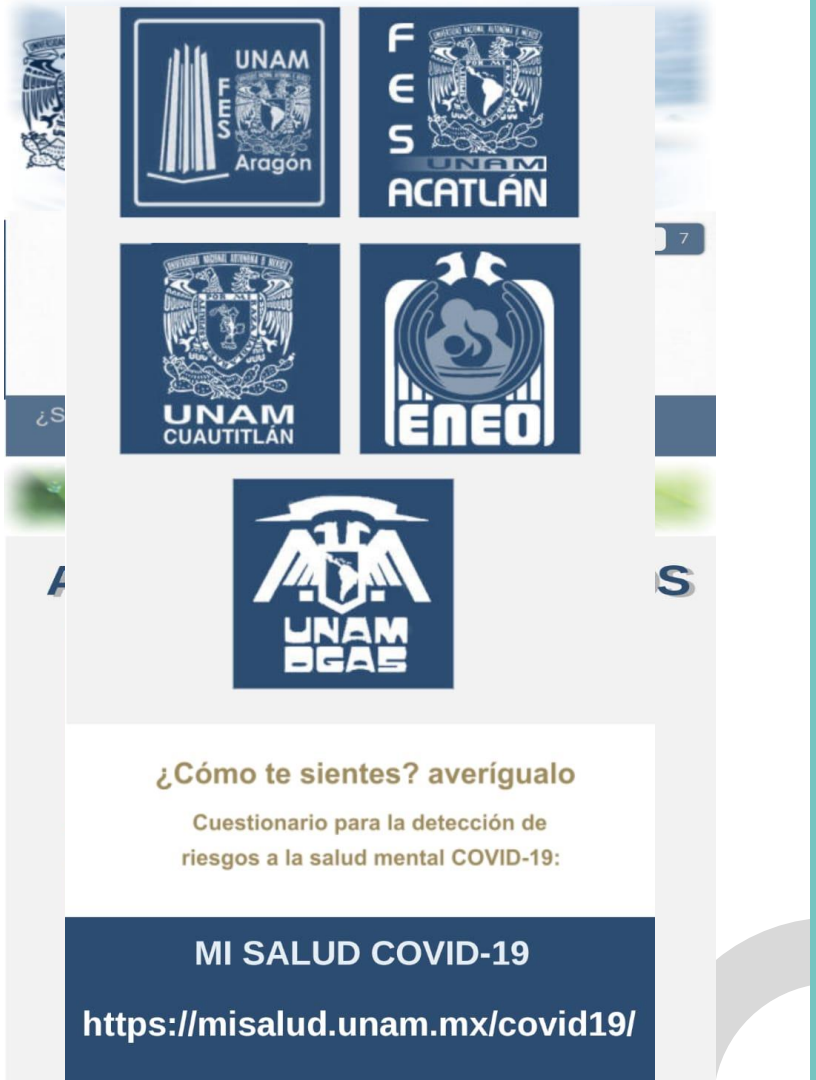
www.misalud.unam.mx

Facultad de Psicología

Estrategia de atención psicológica

Cuida tu salud mental. Si requieres de apoyo, **da tu consentimiento** para ser contactado por un profesional.

www.misalud.unam.mx



UNAM - SALUD MENTAL

https://saludmental.unam.mx/index.htm

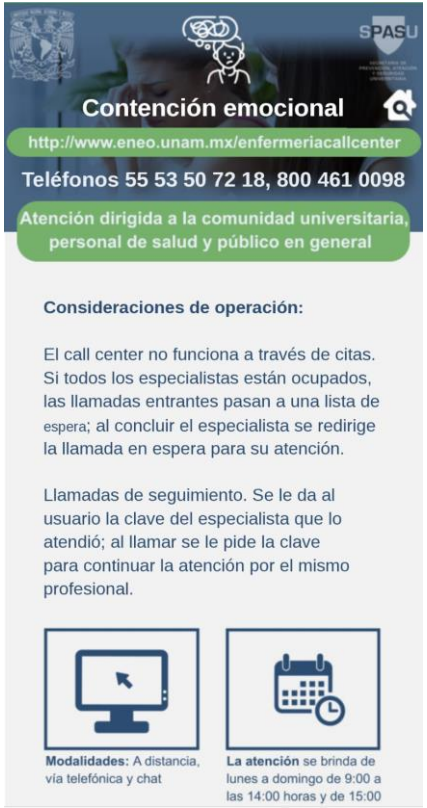
UNAM - SALUD MENTAL

www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/

Contención emocional
Teléfonos

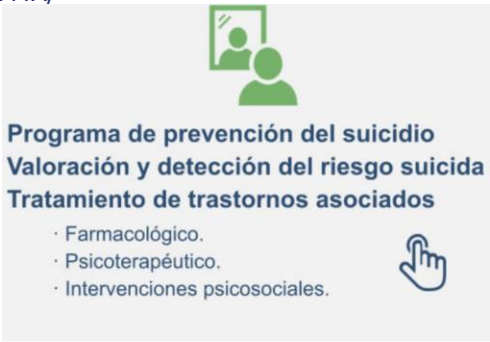
55 53 50 72 18

800 461 0098



http://psiquiatria.facmed.unam.mx/

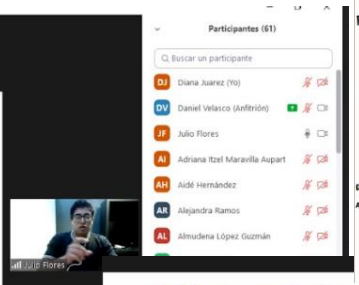
Clínica de psiquiatría y salud mental
Atención de crisis de pánico
Apoyo psicológico
Evaluación, diagnóstico y tratamiento



3.Actividades de Salud Comunitaria virtual o presencial

Talleres de promoción de la salud mental

Nombre	Fecha	Horario	Ponentes
Sesión 1. El Autocuidado: La base de la salud física y mental.	Martes 29 de marzo	16:00 a 18:00 hrs.	Yair Mejia Mónica Bolfeta **Supervisora: Sandra Ferrer**
	Jueves 31 de marzo	17:00 a 19:00 hrs	José Enrique García Ma. Del Socorro Torres Constantino **Supervisora: Sandra Ferrer**
Sesión 2. Habilidades de vida y regulación emocional.	Martes 5 de abril	16:00 a 18:00 hrs.	Fernanda Padilla y Armando Rojo **Supervisora: Sandra Ferrer**
	Jueves 7 de abril	17:00 a 19:00 hrs	Stephanie Dorantes y Guadalupe Cortes **Supervisora: Lorena Alvarez**
Sesión 3. Aprendiendo a manejar mi ansiedad y estrés	Martes 19 de abril	16:00 a 18:00 hrs.	Rosa Jimena y Melissa Meraz **Supervisora: Diana Juarez**
	Jueves 21 de abril	17:00 a 19:00 hrs	Francisco Zaragoza y Jacqueline Pérez **Supervisora: Sandra Ferrer**
Sesión 4. Aprendiendo a manejar mi tristeza	Martes 26 de abril	16:00 a 18:00 hrs.	Armando Rojo y Jessica Flores **Supervisora: Lorena Alvarez**
	Jueves 28 de abril	17:00 a 19:00 hrs	Stephanie Dorantes y Teresa Colín **Supervisora: Diana Juárez**
Sesión 5. Aprendiendo a manejar el duelo	Martes 3 de mayo	16:00 a 18:00 hrs.	Guadalupe Cortes y Elizabeth Castillo **Supervisora: Sandra Ferrer**
	Jueves 5 de mayo	17:00 a 19:00 hrs	Jazmin Islas y Francisco Pasos **Supervisor: Lorena Alvarez**

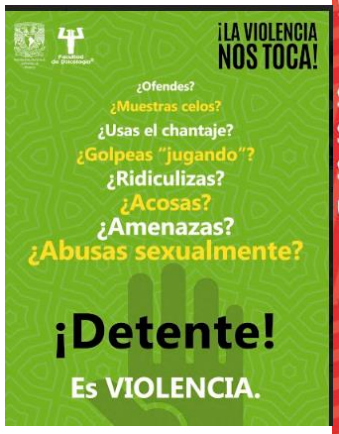


Mi salud también es mental

4.Campaña

Actualmente se cuenta con mas de 200 materiales en los que se incluyen los siguientes temas :

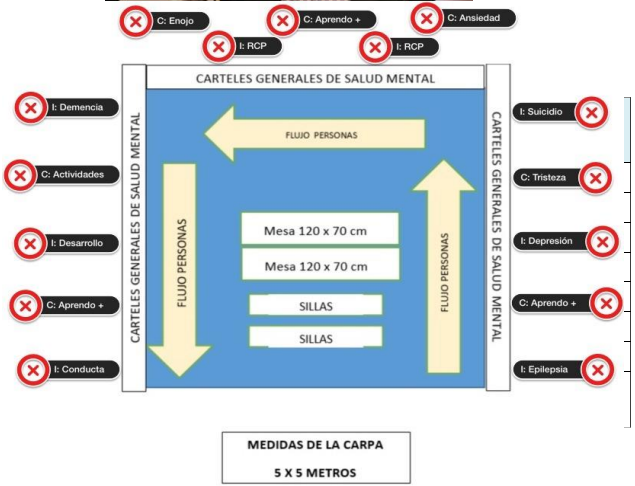
- ✓ **Autocuidado**
- ✓ **Habilidades emocionales**
- ✓ **Prevención de consumo de sustancias**
- ✓ **Organización del tiempo**
- ✓ **Prevención de conductas de autolesión y suicidio**
- ✓ **Prevención de comportamientos violentos**
- ✓ **Duelo por covid-19**



Mi salud también es mental

Feria
Mi Salud Emocional

Stand en explanada acciones de salud emocional y física

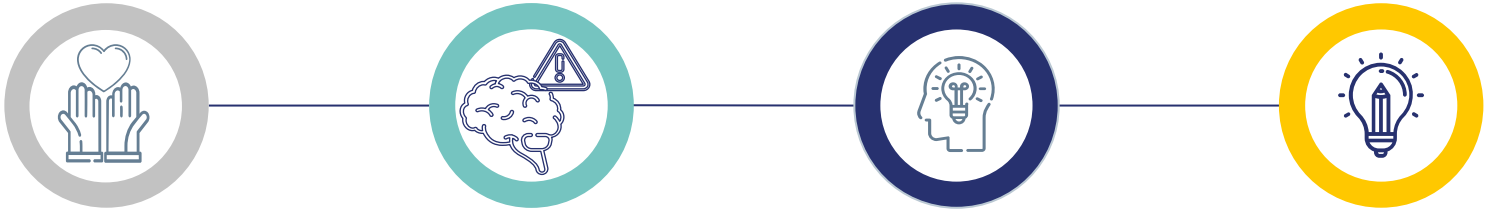


Sesión	Temas	Objetivo	Material
Difusión de los talleres			
Sesión 1: El Autocuidado: La base de la salud física y mental.	• Mi salud mental también es importante. • Qué entendemos por salud mental. • Alimentación. • Sueño y • Ejercicio.	Brindar información relacionada al autocuidado como base de la salud física y mental a fin de promover el bienestar, la prevención de trastornos mentales y de enfermedad.	Presentación power point Actividades de práctica y ensayo. Vídeos.
Sesión 2: Habilidades para la vida. Aprendiendo a manejar mi ansiedad.	• ¿Qué son las habilidades para la vida? ¿Cuál es su importancia ante este contexto? • ¿Qué es la ansiedad y cuál es su función? • Cambio de pensamientos • Relajación profunda • Relajación muscular progresiva • Relajación por imaginación.	Brindar habilidades para el manejo de la ansiedad ante el contexto de la COVID-19.	Presentación power point Actividades de práctica y ensayo. Vídeos. Liga del cuestionario para la detección de riesgos en salud mental. https://misalud.unam.mx/covid19/
Sesión 3: Aprendiendo a manejar mi tristeza.	• ¿Qué es la tristeza y cuál es su función? • Cambio de pensamientos negativos • Menú de pensamientos realistas • Búsqueda de lo positivo • Actividades agradables	Brindar habilidades para el manejo de la tristeza ante el contexto de la COVID-19.	Presentación power point Actividades de práctica y ensayo. Vídeos. Liga del cuestionario para la detección de riesgos en salud mental. https://misalud.unam.mx/covid19/ Liga duelo: https://duelocovid.com/
Sesión 4: Aprendiendo a manejar mi enojo.	• ¿Qué es el enojo y cuál es su función? • Cambio de ideas negativas • Auto indicaciones • Tiempo fuera • Relajación	Brindar habilidades para el manejo del enojo ante el contexto de la COVID-19.	Presentación power point Actividades de práctica y ensayo. Vídeos. Liga del cuestionario para la detección de riesgos en salud mental. https://misalud.unam.mx/covid19/
Sesión 5: Solucionando mis problemas.	• La importancia del manejo de emociones y la solución de problemas. • ¿Por qué es importante aprender a solucionar los problemas? • Pasos para la solución de problemas. • Ejercicios prácticos.	Brindar la habilidad de solución de problemas para promover la resolución de las emociones y la validación de las mismas.	Presentación power point Actividades de práctica y ensayo. Vídeos. Liga del cuestionario para la detección de riesgos en salud mental. https://misalud.unam.mx/covid19/
Cierre			

Cursos a distancia

Universidad Nacional Autónoma de México

SITIO: https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/course/index.php



Tristeza

Sin Tristeza... ¿Cómo superar la depresión?

Estrés y ansiedad

¿Cómo controlar mi estrés? Atención a trastornos de ansiedad

Autolesión y suicidio

¿Emociones al límite? Prevención de autolesiones y suicidio

Sexualidad

No más mitos: sexualidad saludable y responsable

5.Cursos en línea

Cursos gratuitos para publico general próxima fecha de inscripción, mayo de 2022

Noche de emociones

- **Facebook: https://www.facebook.com/101651298370091/posts/461464065722144/**

- **You tube:**
- **https://www.youtube.com/c/HumanidadesUNAM01**

Programa de héroes/Promotores comunitarios

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

Promotores de salud, **escolares** y **tutorías**

Docentes, **seguridad**, trabajadores sociales.

Miembros de la **comunidad**