

Prevención en la salud mental

Intructora Adriana Forero

SALUD MENTAL

La salud mental hace referencia al bienestar emocional, psicológico y social, abarca cómo desde el área cognitiva la persona piensa y percibe su entrono, desde el área emocional como la persona siente y desde el área social como se comporta y reacciona ante las situaciones cotidianas.

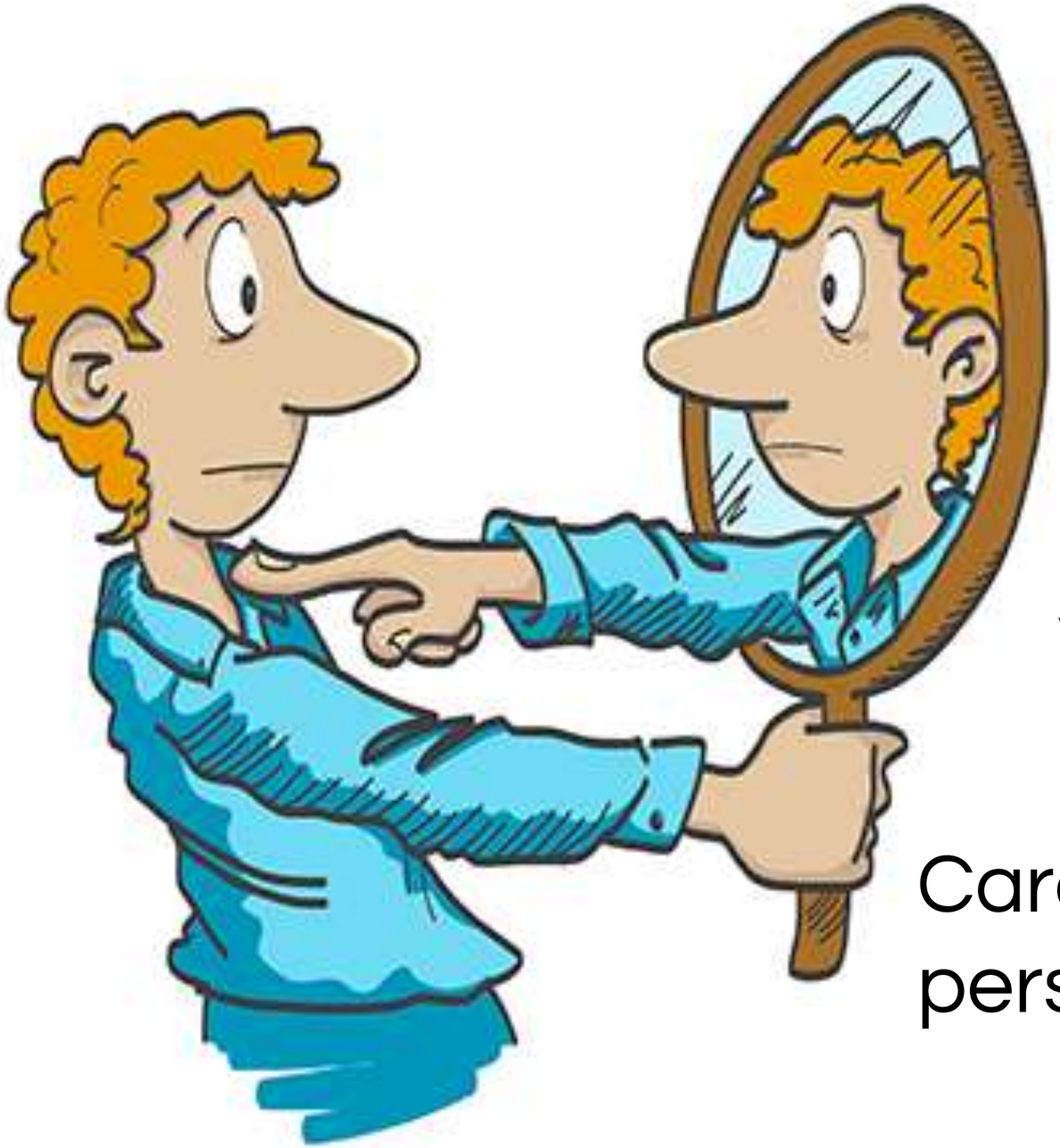
El la infancia y la adolescencia se comienza a desarrollar la identidad y habilidades sociales, por lo que es importante construir herramientas que disminuyan factores de riesgo y aumenten los factores protectores.

Rasgos personales

Habilidades

Experiencias

Personalidad



Metas

Caracter

Creencias

Valores

Caracteristicas personales

SALUD MENTAL

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo se refieren a la aparición, mantenimiento o empeoramiento de una condición psicológica e influyen en el origen o evolución de una problemática, por lo que aumenta la vulnerabilidad de la persona.

- Factores de riesgos biológicos o genéticos: Antecedentes familiares de trastornos, desequilibrio de neurotransmisores.

- Factores de riesgo riesgo psicológicos: Características de la personalidad, baja autoestima y deficiencia en la capacidad de afrontamiento.

SALUD MENTAL

FACTORES DE RIESGO

- Factores de riesgo sociales o ambientales: Experiencias de abuso (físico, sexual y psicológico) o negligencia, pobreza o exclusión social, violencia o conflicto familiar y la falta de redes de apoyo.

- Factores de riesgo relacionados con la salud mental: Adicciones, abuso de sustancias, aislamiento social y estrés crónico.

- Factores de riesgo en la etapa de vida: Infancia, adolescencia, edad avanzada.

Desarrollar intervenciones preventivas para minimizar su impacto.

SALUD MENTAL

FACTORES PROTECTORES

Reducen la probabilidad de que una persona desarrolle trastornos psicológicos, ayudando a fortalecer su bienestar mental y emocional.

- Intervenciones psicoeducativas: Enseñar habilidades de afrontamiento, autocuidado y manejo del estrés.
- Identificar, entender y modificar patrones de pensamiento y comportamiento que aumentan el riesgo de trastornos mentales
- Fomentar redes de apoyo y relaciones sociales positivas puede ayudar a reducir el impacto
- Detectar signos tempranos de problemas emocionales o conductuales y brindar tratamiento adecuado puede prevenir la aparición de trastornos más graves.

SALUD MENTAL

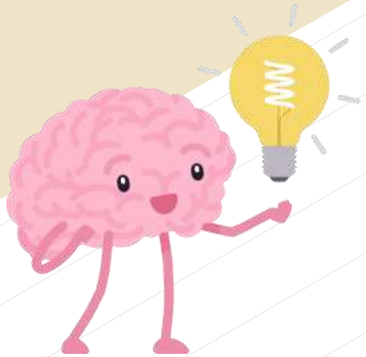
FACTORES PROTECTORES

- Autoconocimiento - autoaceptación: Reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y comportamientos. Aceptarse a uno mismo tal como se es
- Capacidad de adaptarse, superar y crecer a partir de las adversidades, el estrés o las dificultades
- Estrategias de afrontamiento adaptativas, como la búsqueda de soluciones, el apoyo social o la meditación.
- Optimismo y actitud positiva.

SALUD MENTAL

FACTORES PROTECTORES

- Redes de apoyo social
- Sentido de la vida y propósito
- La capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como de responder adecuadamente a las emociones de los demás.
- Autocuidado y hábitos saludables
- Autonomía y toma de decisiones



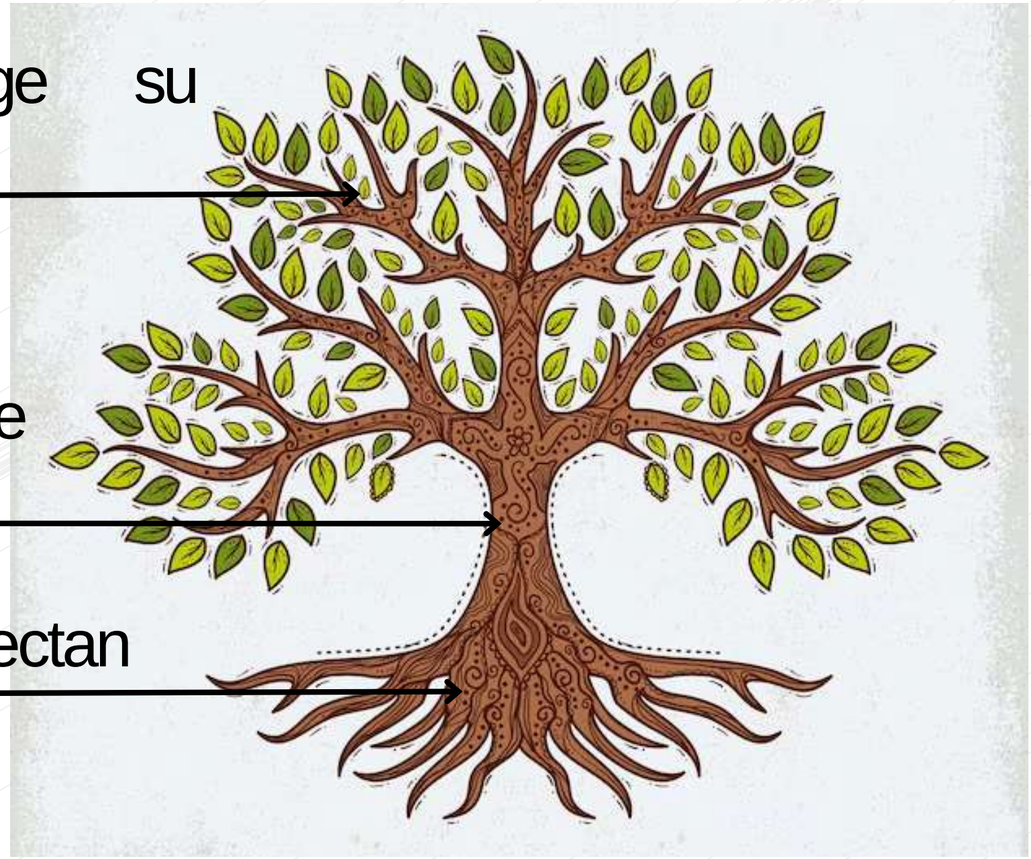
EJERCICIO

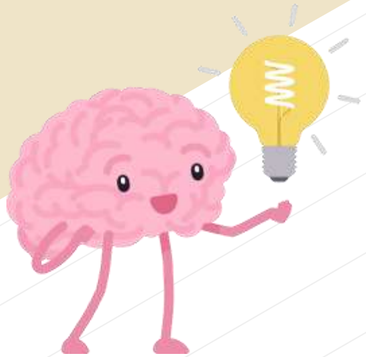
Factores de riesgo - Factores protectores

Lo que protege su bienestar

Lo que sucede actualmente

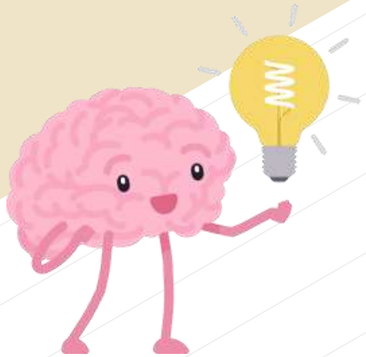
Aspectos que le afectan





EJERCICIO

- ¿Cual es su mayor factor de riesgo actualmente?
- ¿Identifique un factor protector?
- Escriba una acción que pueda tomar para reducir un factor de riesgo.
- Escriba una acción que puedo tomar para fortalecer un factor protector.



SALUD MENTAL POSITIVA

Busca promover un estado de bienestar en el que las personas puedan prosperar, tener una buena calidad de vida y funcionar adecuadamente en su vida cotidiana, enfrentando los desafíos de manera saludable.

El autoconocimiento es importante para identificar las emociones, pensamientos y necesidades. Además, de desarrollar habilidades de autorregulación emocional, crear ambientes saludables y estimular el desarrollo de la salud mental.

DERECHOS EN EL CAMPO DE LA SALUD MENTAL

En Colombia los derechos a la salud mental incluyen el acceso a servicios adecuados y de calidad, el trato digno y respetuoso, la confidencialidad, la autonomía en la toma de decisiones sobre el tratamiento, la no discriminación, y el apoyo a la integración social y la rehabilitación. Estos derechos son fundamentales para asegurar que las personas con trastornos mentales puedan vivir con dignidad y en condiciones que favorezcan su bienestar emocional y psicológico.

DERECHOS EN EL CAMPO DE LA SALUD MENTAL

- Ley 1438 de 2011: Esta ley establece el derecho a la salud en Colombia y expande el acceso a los servicios de salud, incluyendo los de salud mental, como parte de los servicios que deben ser garantizados a la población.

- Ley 1616 de 2013 - Ley de Salud Mental de Colombia: Esta ley establece las normas y principios que rigen la atención en salud mental en Colombia, promoviendo la atención comunitaria y la protección de los derechos de las personas con trastornos mentales. Regula el acceso a servicios de salud mental y la inclusión.

SALUD MENTAL Y VIOLENCIA

La violencia son comportamientos y reacciones intencionales que generan daño físico, emocional, psicológico o social, que afectan el bienestar emocional y psicológico de las personas, como el abuso verbal, la manipulación emocional, el acoso o el control coercitivo. Ademas, los trastornos de salud mental pueden ser un factor de riesgo para sufrir o perpetrar la violencia.

La violencia se estudia en relación con sus causas, efectos y consecuencias en las personas que la ejercen y en las que la sufren.

Tipos de violencia

Violencia doméstica: Patrón de comportamientos abusivos que puede incluir abuso físico, emocional, psicológico, sexual, económico y verbal. Este tipo de violencia ocurre en diversos tipos de relaciones.

- Desigualdad de género
- Aislamiento social
- Patrones familiares disfuncionales
- Estrés y dificultades económicas
- Alcoholismo y drogadicción
- Patrones de control y poder

Tipos de violencia

Violencia sexual: Involucra cualquier acto sexual no deseado, forzado o coercitivo. Esta puede manifestarse de diversas formas, como abuso sexual, acoso sexual, violación, explotación sexual. A menudo está acompañada por una dinámica de poder y control, donde la víctima es sometida a situaciones que violan su integridad física y emocional.



Tipos de violencia

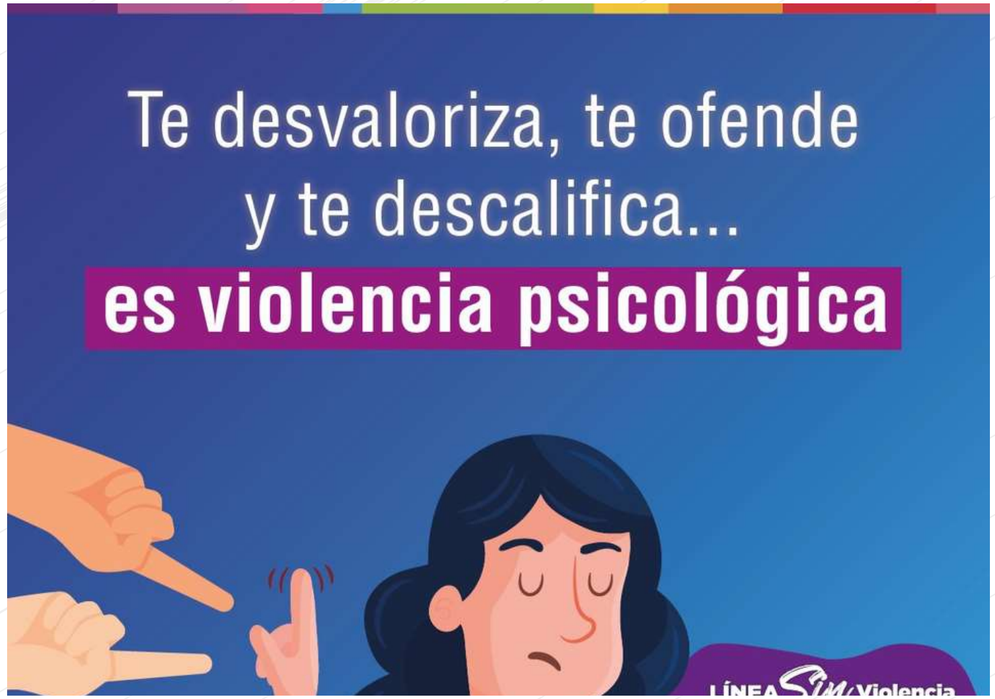
Violencia de género: Es la violación de los derechos humanos que ocurre cuando una persona utiliza su poder o control sobre otra debido a su género, y puede tomar diversas formas



Tipos de violencia

Violencia psicológica: abuso emocional que busca controlar, manipular y someter al otro, afectando su bienestar mental y emocional.

- Insultos y humillaciones
- Manipulación emocional: gaslighting (hacer que la víctima dude de su percepción de la realidad).
- Control y aislamiento
- Amenazas
- Desvalorización y menosprecio
- Negación de afecto o amor
- Intimidación y miedo



Tipos de violencia

Violencia institucional: acto de abuso, discriminación o trato injusto perpetrado por una institución o sus representantes.



- Negación de derechos o servicios
- Abuso de poder
- Discriminación sistemática
- Tortura o tratos crueles e inhumanos

Puede llevar al aumento de la discriminación, la injusticia y el desamparo de los sectores más vulnerables.

Tipos de violencia

Violencia económica: Se evidencia cuando se controla o restringe los recursos financieros de otra para limitar su independencia y autonomía.

- Retener o controlar el dinero
- Prohibir trabajar
- Despreciar el trabajo o las contribuciones
- Amenazar con quitar el sustento
- Impedimento para salir de la relación



Tipos de violencia

Violencia física: Implica el uso de la fuerza para causar daño o sufrimiento físico a otra persona. Esta puede tomar muchas formas, desde empujones, golpes, patadas, hasta lesiones más graves, como fracturas o heridas.

- Deseo de control o poder sobre la víctima
- El estrés, el abuso de sustancias problemas financieros o de salud mental pueden contribuir a que alguien recurra a la violencia física.
- Forma aceptable de resolver conflictos o ejercer control, lo que perpetúa este comportamiento.

La violencia suele seguir un patrón cíclico

1. El agresor muestra comportamientos controladores, irritabilidad o celos excesivos.
2. Explosión de violencia: Deja a la victima con lesiones físicas o emocionales.
3. Fase de luna de miel: El agresor pide disculpas, prometer cambiar, muestra comportamientos de arrepentimiento.
4. Repetición del ciclo: El abuso comienza de nuevo, a menudo con mayor intensidad.

- **Violencia física:** Golpes, empujones, quemaduras, y otras agresiones físicas.
- **Violencia psicológica:** Insultos, amenazas, manipulación emocional, humillaciones, intimidación, y control excesivo.
- **Violencia económica:** La víctima no tiene acceso a sus propios recursos económicos, controlando sus ingresos o impidiendo que trabaje o se eduque.
- **Violencia simbólica o cultural:** La normalización a través de actitudes, creencias, estereotipos o prácticas sociales que perpetúan la desigualdad.
- **Violencia doméstica:** Ocurre dentro del hogar.
- **Violencia sexual:** Abuso sexual, acoso sexual y cualquier otro acto sexual no deseado o forzado.

Lineas atencion

- Línea 155, que es la línea de atención nacional para la violencia de género y violencia intrafamiliar.
- 123 (Emergencias)
- Comisaría de Familia de Tunja: Calle 19 # 11-69, Tunja, Boyacá. Teléfono: +57 (8) 742 6742
- Fiscalía Seccional Boyacá: Calle 19 No. 12-55, Tunja, Boyacá. Teléfono: 018000 919 748 (Línea nacional)
- Calle 21 # 7-32, Tunja, Boyacá. Teléfono: (8) 742 3587
- Línea 106 – Asistencia en Salud Mental y Violencias
- Línea Púrpura Distrital - eléfono: 018000112137
  WhatsApp: 3007551846

El artículo diseñado por el Instituto Politécnico Nacional, describe que “La violencia no debe considerarse 'pequeña', pero clasificarla en diferentes niveles ayuda a entender cómo puede intensificarse, permitiendo actuar desde la primera agresión. El violentómetro es una herramienta útil para reconocer los distintos tipos de violencia y cómo pueden escalar."

VIOLENTOMETRO

Clasifica las agresiones en tres niveles:

(verde) incluye violencia psicológica leve, como bromas hirientes o acoso en redes sociales
(amarillo) aborda agresiones más graves, como culpabilización, agresiones físicas o sexuales
(rojo) abarca las agresiones extremas que amenazan la integridad física, emocional y sexual de una persona, como amenazas con armas o feminicidio. Este recurso es útil para visualizar cómo la violencia puede intensificarse y para tomar acciones preventivas desde el principio.

VIOLENTOMETRO

Discutir en qué nivel del violentómetro encajaría cada situación. Dependiendo del caso, deben escribir qué tipo de violencia es y cómo podría escalar.



EFECTOS DE LA SALUD MENTAL Y LA VIOLENCIA

Trauma psicológico: Recuerdos intrusivos, pesadillas o reacciones intensas a ciertos estímulos que les recuerdan la agresión.

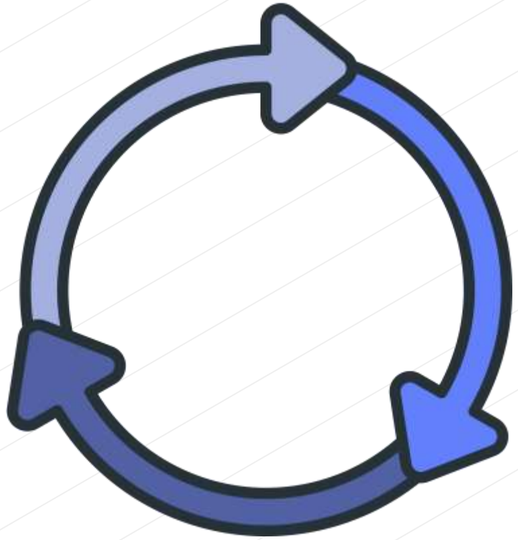
Depresión y ansiedad: Pueden llevar a la persona a sentirse atrapada, sin esperanza o temerosa.

Baja autoestima y sentimientos de culpa: disminución de su autoestima. En muchos casos, se internalizan los mensajes negativos de sus agresores y sentirse culpables o indignos.

Trastornos de la conducta alimentaria o autolesiones: Desarrollar mecanismos de afrontamiento como las autolesiones, el abuso de sustancias, o trastornos como la anorexia o la bulimia, en un intento de controlar sus emociones o de escapar del dolor psicológico.

EFECTOS DE LA SALUD MENTAL Y LA VIOLENCIA

- **Desconfianza y aislamiento social:** dificultades para confiar en los demás y formar relaciones saludables.
- **Ciclo de violencia:** se sienten incapaces de salir de situaciones abusivas, lo que puede perpetuar la violencia.



EL QUE EJERCE VIOLENCIA

Es importante reconocer que la violencia en adolescentes no suele ser un comportamiento aislado, sino el resultado de una combinación de factores internos y externos que afectan su desarrollo emocional y social.

Factores familiares: Se aprenden a reproducir ese comportamientos, normaliza la agresión como una forma de resolver conflictos o de ganar poder.

- **Ausencia de figuras de autoridad positivas**
- **Relaciones familiares disfuncionales:** La falta de comunicación, el estrés familiar, el divorcio o conflictos constantes pueden generar emociones negativas en los adolescentes, lo que aumenta la probabilidad de que busquen desahogo a través de la violencia.

Factores sociales

- **Presión de grupo**: Los adolescentes son especialmente vulnerables a la influencia de sus amigos o compañeros. Si forman parte de un grupo que fomenta la violencia como forma de ganar respeto o poder, pueden ser más propensos a usarla, ya sea para encajar o para mantener su estatus dentro del grupo.
- **Cultura de la violencia:** En algunos contextos sociales la violencia es percibida como una norma aceptada, la exposición constante a violencia en los medios o en el entorno social puede influir.
- **Manejo inadecuado de conflictos:** Muchos adolescentes no han desarrollado habilidades adecuadas para resolver conflictos de manera pacífica. Pueden recurrir a la violencia cuando sienten que no tienen otra manera de expresar sus frustraciones o necesidades.

Factores emocionales y psicológicos:

- **Baja autoestima y frustración:** Los adolescentes que tienen problemas de autoestima o que experimentan inseguridades personales pueden recurrir a la violencia.
- **Estrés y ansiedad:** Las presiones académicas, familiares o sociales pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad en los adolescentes. La incapacidad de lidiar con estas emociones de manera saludable puede llevarlos a actuar de forma impulsiva y violenta.
- **Depresión o trastornos emocionales:** Ejercen violencia como una forma para canalizar el dolor interno o su desesperación.

La agresión puede ser una manera de manifestar el sufrimiento que no saben cómo expresar verbalmente.

Factores relacionados con el entorno escolar:

- **Bullyng o acoso escolar:** Los adolescentes que son víctimas de acoso escolar o que presencian esta situación pueden sentirse emocionalmente desbordados, lo que puede llevarlos a buscar venganza o a proyectar su agresión hacia otras personas. También puede ocurrir lo contrario, donde un joven que fue acosado se convierte en agresor para ganar control o poder.
- **Inseguridad en el entorno escolar:** La violencia puede ser un reflejo de un ambiente de inseguridad y falta de respeto. Algunas personas adoptan comportamientos violentos como una forma de defenderse o de ganar el respeto de sus compañeros.

Factores individuales:

- **Impulsividad e inmadurez emocional:** Los adolescentes, debido a su desarrollo cognitivo y emocional, a menudo carecen de la madurez necesaria para manejar conflictos de manera constructiva. La impulsividad y la falta de control de los impulsos pueden llevar a que tomen decisiones agresivas sin considerar las consecuencias.
- **Bajo control de la ira:** Algunos adolescentes tienen dificultades para manejar su ira de forma adecuada. La incapacidad de gestionar emociones intensas puede llevar a reacciones violentas ante situaciones que los hagan sentir desbordados.
- **Falta de empatía:** La incapacidad de ponerse en el lugar del otro, un factor que puede verse afectado por la etapa de desarrollo emocional, puede hacer que algunos adolescentes no comprendan el impacto que su violencia tiene en los demás

Influencia de las sustancias

- **Abuso de alcohol o drogas:** El consumo de sustancias puede alterar el juicio y la capacidad de autocontrol, lo que aumenta la probabilidad de que un adolescente recurra a la violencia. Las drogas y el alcohol a menudo disminuyen las inhibiciones, lo que puede llevar a comportamientos agresivos impulsivos.

Normalización de la violencia en los medios

- **Violencia en los medios de comunicación**: La exposición constante a contenidos violentos en películas, videojuegos o redes sociales puede influir en los adolescentes, desensibilizándolos a la violencia. A veces, estos contenidos presentan la agresión como una forma heroica o efectiva de resolver conflictos, lo que puede llevar a algunos jóvenes a replicar esos comportamientos.


THANK YOU!