Héctor Nicolas Abril Patarroyo.

Psicólogo. hector.abril@uptc.edu.co

Propuesta de servicios.

Introducción

El presente documento tiene como objetivo dar a conocer una síntesis de las actividades, proyectos, estrategias, planes, políticas y guías orientadas a la promoción y prevención de la salud mental en sus diferentes dimensiones que se puedan ejecutar o diseñar siguiendo los paradigmas propuestos en el plan de salud pública de intervenciones colectivas-PIC.

Objetivo General

Apoyar la creación e implementación de los programas de prevención y promoción de la salud mental en el municipio de San Mateo.

Objetivos Específicos.

- Proporcionar herramientas para el desarrollo de conocimiento y prácticas de inclusión social que promueven estilos de vida saludables por medio de estrategias de prevención y promoción de la salud metal.
- Promover el desarrollo de competencias, estrategias y conocimientos que mitiguen los factores de riesgo de la comunidad, respecto a la salud mental.
- Generar planes de acción frente a la ideación y la conducta suicida.
- Generar pautas de crianza que garanticen el desarrollo adecuado de los niños y adolescentes de la comunidad.
- Apoyar y potencializar las diferentes actividades que se viene trabajando desde el PIC, (vida con sentido, arte de cultivar la salud mental, saber vivir saber beber etc.)

Tabla 1

Síntesis Propuesta de Servicios.

Estrategia	Objetivo	Instrumentos/Participantes

Generar planes de acción que permitan el desarrollo y la creación de estilos de vida saludables en la comunidad objetivo, con el desarrollo de diferentes actividades.	Proporcionar herramientas para el desarrollo de conocimiento y prácticas de inclusión social que promueven estilos de vida saludables por medio de estrategias de prevención y promoción de la salud metal.	Instrumentos; según necesidades Participantes; Población de 14 a 60 años.
Identificar factores de riesgo relacionados a la salud mental de la población y generar campañas dirigidas a mitigar o eliminar dichos factores de riesgo.	Promover el desarrollo de competencias, estrategias y conocimientos que mitiguen los factores de riesgo de la comunidad, respecto a la salud mental.	Instrumentos; según necesidades Participantes; Población de 4 años en adelante.
Prevenir la conducta suicida no solo desde el intento suicida si no buscar identificar población con ideación suicida y ejecutar campañas en dicha población.	Generar planes de acción frente a la ideación y la conducta suicida.	Instrumentos; según necesidades Participantes; Población de 8 años en adelante.
Lograr sensibilizar y educar a los criadores de las consecuencias que tiene a corto y largo plazo los estilos de crianza autoritarios y permisivos en el desarrollo de los niños y adolescentes.	Generar pautas de crianza que garanticen el desarrollo adecuado de los niños y adolescentes de la comunidad.	Instrumentos; según necesidades Participantes; padres, madres, tutores legales o cuidadores.
Generar las diferentes actividades, proyectos, estrategias, planes, políticas y guías orientadas a la promoción y prevención de la salud mental definas por el PIC.	Apoyar y potencializar las diferentes actividades que se viene trabajando desde el PIC, (vida con sentido, arte de cultivar la salud mental, saber vivir saber beber etc.)	Instrumentos; según necesidades Participantes; población en general.

Fuente: Elaboración propia.

Justificación por estrategia.

1. Los estilos de vida saludable o hábitos saludables, sin lugar a dudas tiene una relación con un sinfín de enfermedades físicas, desde la literatura se encontró la relación existente entre malos hábitos de vida saludables y las enfermedades crónicas no trasmisibles (Poletti y Barrio, 2007), de igual manera existe una relación estreche entre la promoción y prevención de la salud mental basada en estilos de vida saludables. Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Salazar, P. J. A., & Garrido-Muñoz, M. (2015).
2. Toda población presenta factores de riesgo en este caso respecto a la salud mental, es por esto que es vital generar una identificación de dichos factores para poder generar la eliminación o mitigación de los mismos y así contribuir a la promoción y prevención de salud mental.
3. El suicidio es una problemática de salud publica a nivel nacional sin embargo la identificación de los sujetos en muchas ocasiones se realiza a partir del intento o auto laceración, esta estrategia está dirigida a lograr identificar los sujetos desde la ideación suicida.
4. Los estilos de crianza tienen una gran influencia en el desarrollo de los sujetos debido a que es en el hogar en donde se establen la calidad del vínculo, se orienta en estrategias de afrontamiento, inteligencia emocional y en general varias aptitudes y habilidades de los sujetos, es por esto que es fundamental que los implicados en la crianza estén capacitados y orientados para desempeñar este rol.
5. Apoyar y potencializar las diferentes actividades que se viene trabajando desde el PIC y adaptarlas a las necesidades de la población.

Servicios profesionales adicionales.

- Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación clínica.
- Orientación y consejo.
- Servicios relacionados con la Psicología social comunitaria.
- Psicoeducación.
- Estimulación temprana.
- Acompañamiento emocional.

- Análisis y mitigación de riesgos psicosociales.
- Evaluación de conducta.
- Detectar e intervenir en problemas de aprendizaje

Referencias.

Poletti, O.H., & Barrios, L. (2007). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). Revista Cubana de Pediatría, 79(1), 0-0. [citado 2022-05-12], pp. 0-0 .

Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Salazar, P. J. A., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, *24*(2), 233-239.