Fortalecimiento de capacidades en Prescripción Social

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

+MAS Bienestar

UNIVERSIDAD EL BOSQUE
Vigilada Mineducación

SECRETARÍA DE SALUD

Identificación de necesidades sociales individuales, familiares y territoriales desde una mirada integral del bienestar: Reconocer, caracterizar y valorar los activos de bienestar (institucionales y sociales)

El Iceberg de la “hiperfrecuentación”

La Demanda

Síntomas menores recurrentes, dolores físicos inespecíficos, visitas constantes al centro de salud.



La Necesidad Social Real

Soledad no deseada, aislamiento, estrés por falta de empleo, problemas de vivienda, pérdida de red social.

La entrevista como puente

Priorizar la fase exploratoria. Escuchar activamente el contexto socioeconómico y familiar sin juzgar ni estigmatizar, para descubrir lo que yace bajo bajo la superficie.

Cambiando la mirada: la riqueza del vínculo intersectorial



El Sistema Tradicional.
Ve la salud territorial como un mapa estático de instituciones prestadoras de servicios.



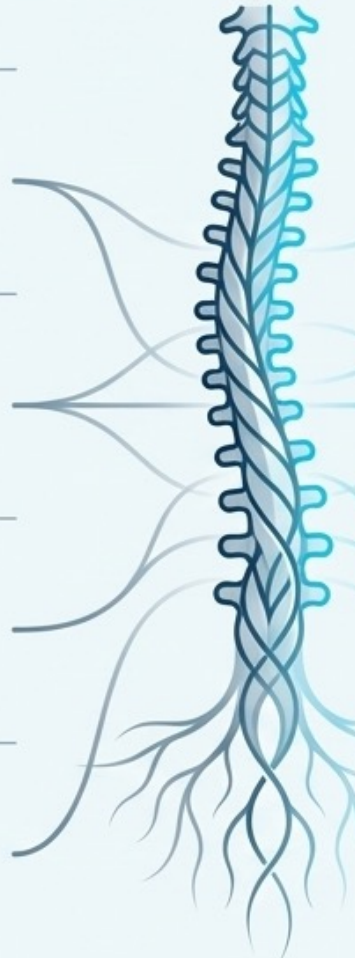
El Ecosistema Vivo.
Reconoce que nuestras comunidades tienen una riqueza de bienestar que muchas veces el sistema de salud tradicional no ve.

La salud es un equilibrio dinámico influenciado por la conexión humana y el sentido de pertenencia en nuestra ciudad.

Del déficit al Activo: El nuevo paradigma

Enfoque Salud Tradicional

- **¿Qué le duele?** (Enfoque en el síntoma)
- **Patogénesis** (Por qué enfermamos)
- **Paciente pasivo** (Receptor de órdenes)
- **Medicalización automática** del malestar cotidiano.

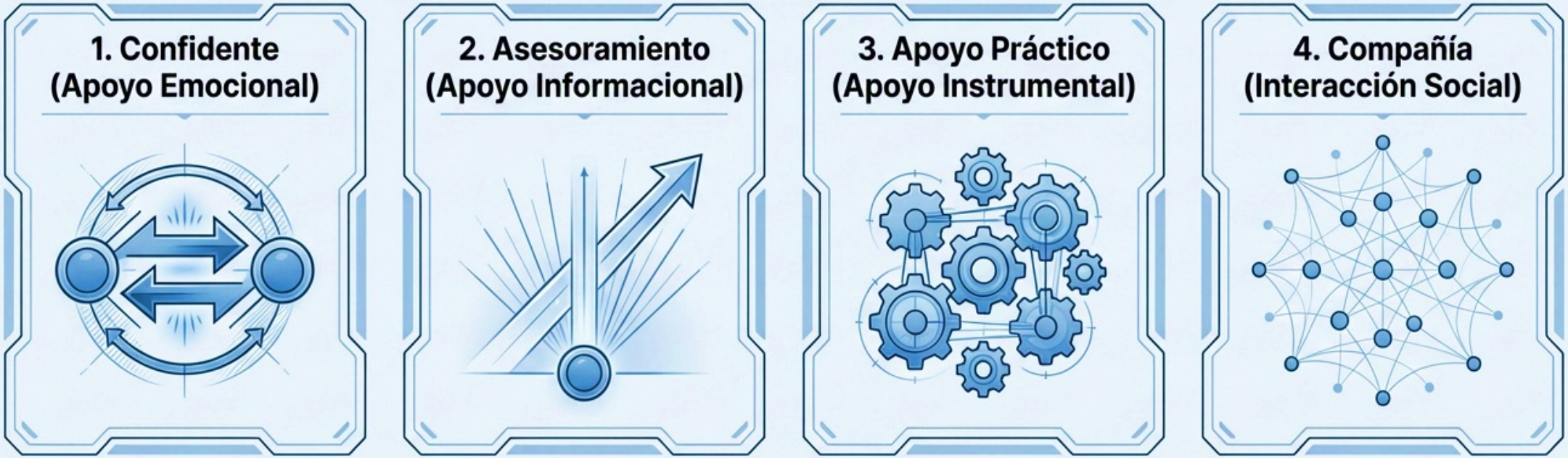


Enfoque MAS Bienestar

- **¿Qué le importa?** (Enfoque en dignidad y derechos)
- **Salutogénesis** (Qué recursos tenemos para mantenernos sanos)
- **Coproductor** (Co-creador de su propio plan de bienestar)
- **Conexión** mediante el vínculo humano y social.

Las 4 funciones fundamentales del apoyo social

Una red no es un bloque monolítico; diferentes nodos suministran recursos específicos para mantener el equilibrio **Del bienestar**



1. Confidente (Apoyo Emocional)

Compartir asuntos personales e íntimos.

2. Asesoramiento (Apoyo Informacional)

Guía para la toma de decisiones importantes.

3. Apoyo Práctico (Apoyo Instrumental)

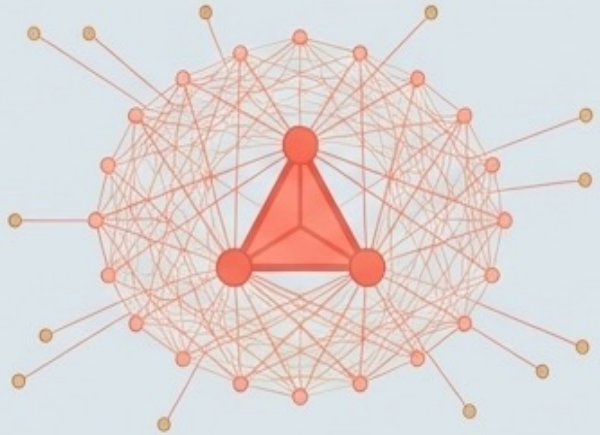
Ayuda tangible y material (ej. transporte, mudanza).

4. Compañía (Interacción Social)

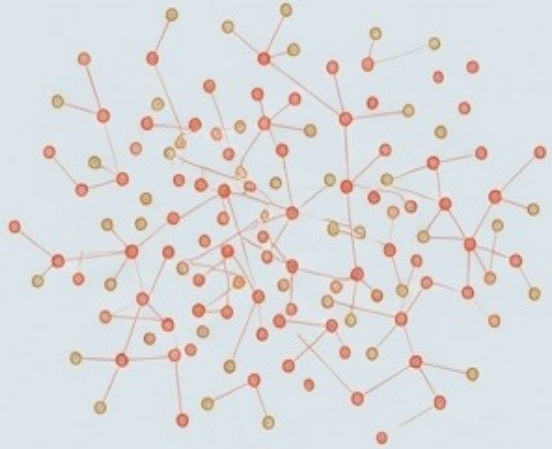
Actividades recreativas y socialización.

La tipología de redes: Moléculas de supervivencia (Adultos jóvenes)

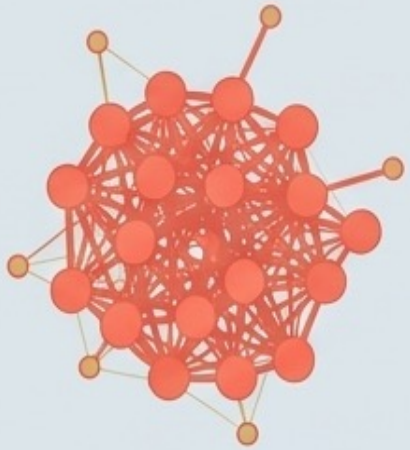
Molecule 1: Enfocada en la Pareja-Amigos (37%)



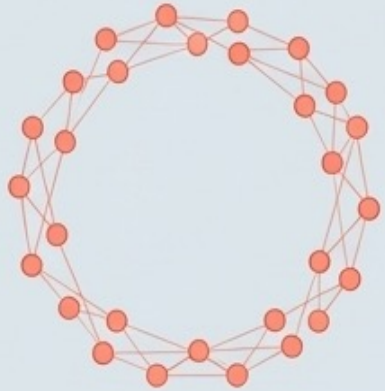
Molecule 2: Enfocada en Amigos (20%)



Molecule 3: Enfocada en la Familia (8%)



Molecule 6: Enfocada en Pares/Compañeros (8%)



Reconstruyendo la arquitectura social: Salutogénesis y prescripción social

Cuando la red falla, la intervención clínica tradicional es insuficiente. La Prescripción Social actúa como un puente salutogénico, construyendo activamente el "Sentido de Coherencia" del individuo.

El Espectro de la Salutogénesis



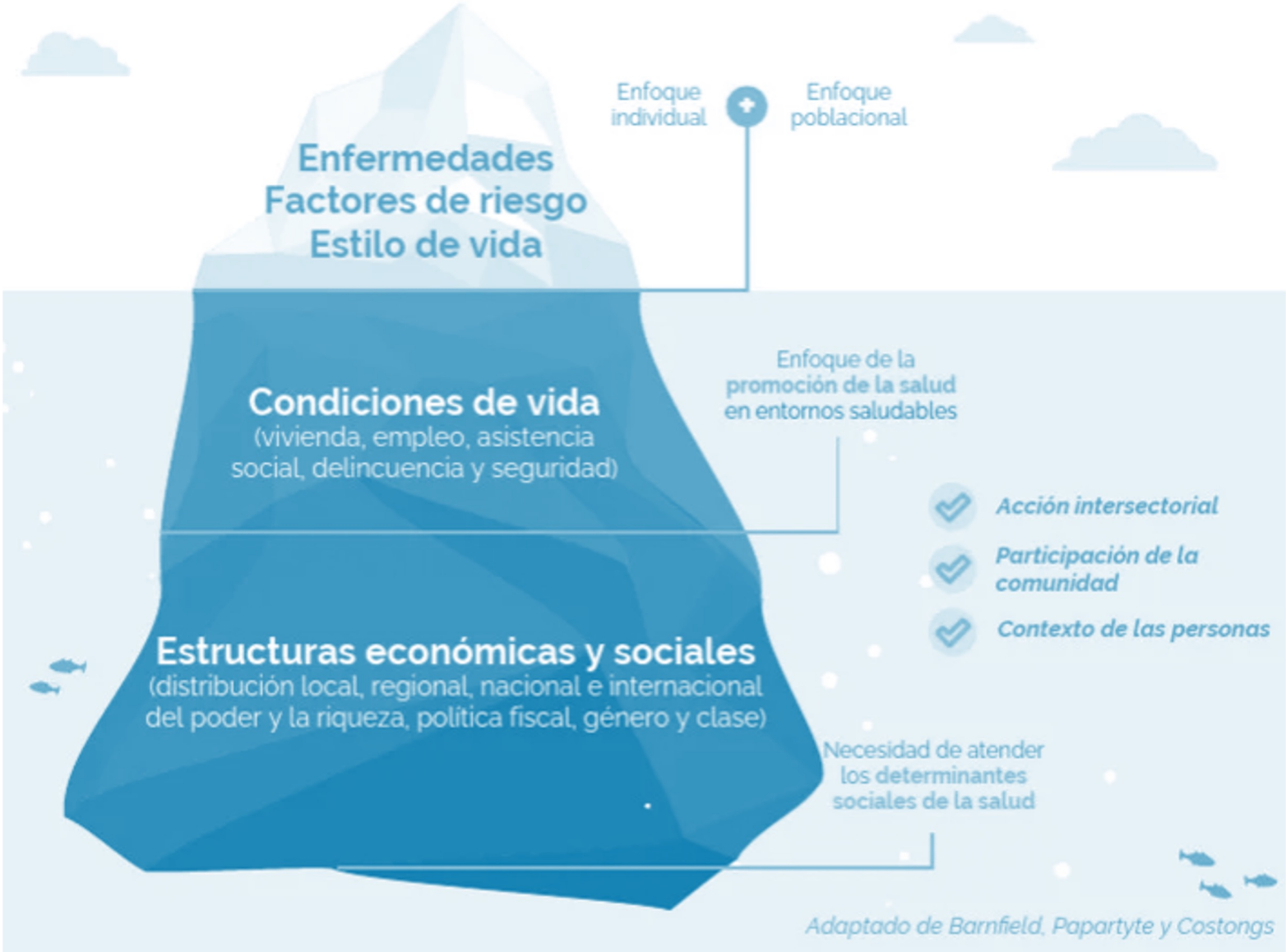
Sentido de Coherencia Débil.

Sentido de Coherencia Fuerte. Aprovechamiento de activos.

Perspectiva salutogénica: Sentido de coherencia



Perspectiva salutogénica: Evalúa 3 dimensiones del individuo



significante y significado



Creación de significado (Meaning-making)

El modelo del iceberg sitúa en la parte más profunda (la base invisible) los problemas de autoestima y creación de significado.

Significatividad (Meaningfulness)

Es un componente central del Sentido de Coherencia (SOC). Se define como el grado en que la persona siente que su vida tiene un sentido emocional y que los desafíos enfrentados valen la pena de ser resueltos.

Se argumenta que cuando una persona siente que la "vida no tiene sentido" (life is meaningless), **su capacidad de resiliencia disminuye, lo que alimenta el malestar y los síntomas físicos superficiales.**

El Malestar



El malestar se identifica como una respuesta emocional y psicológica que se sitúa en un nivel intermedio de la experiencia del individuo.

En el modelo del iceberg, el malestar es lo que el joven comparte con el trabajador de enlace: sentimientos de soledad, infelicidad, miedo a socializar o sentirse un "perdedor".

Se describe explícitamente como "malestar emocional" (emotional distress), el cual surge a menudo por presiones escolares, familiares o de grupo.

El objetivo de la prescripción social es ofrecer ur un espacio para que el joven reciba estrategias para lidiar con este malestar sin recurrir necesariamente a la medicalización.

La equidad en el territorio

En el mapeo participativo, la pregunta más crítica no es qué encontramos, sino... ¿Quiénes faltan en nuestro mapa?

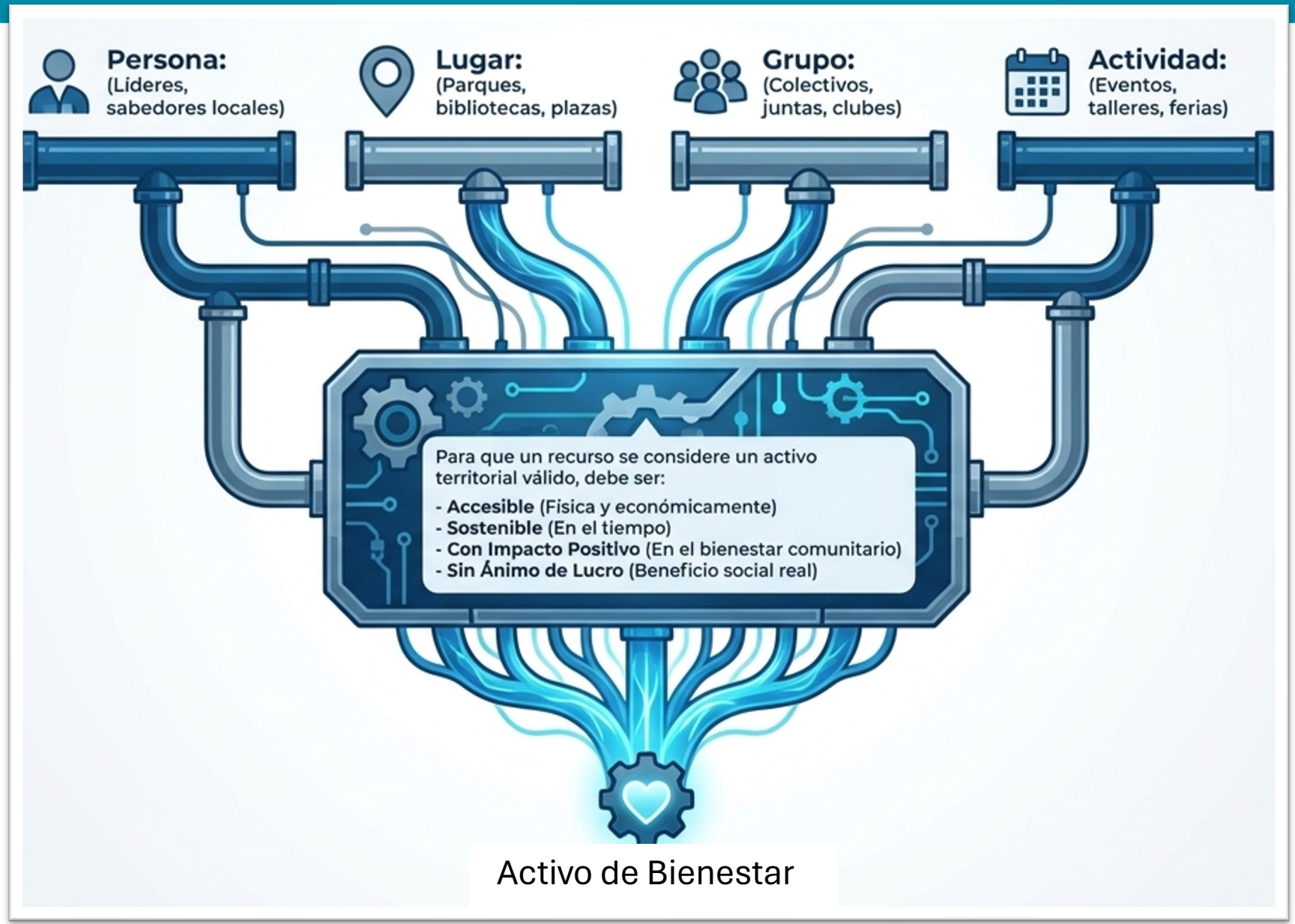


Zonas Ciegas Frecuentes: ¿Estamos llegando realmente a las poblaciones más vulnerables?

Poblaciones a integrar: Habitantes de calle, personas mayores aisladas, familias desplazadas.

El mapeo relacional no es hacer una lista de inventario. Es un proceso de **dinamización** en la calle para **reconocer talentos ocultos** y conectar a los más **aislados**.

¿Qué construye un “activo de bienestar”?



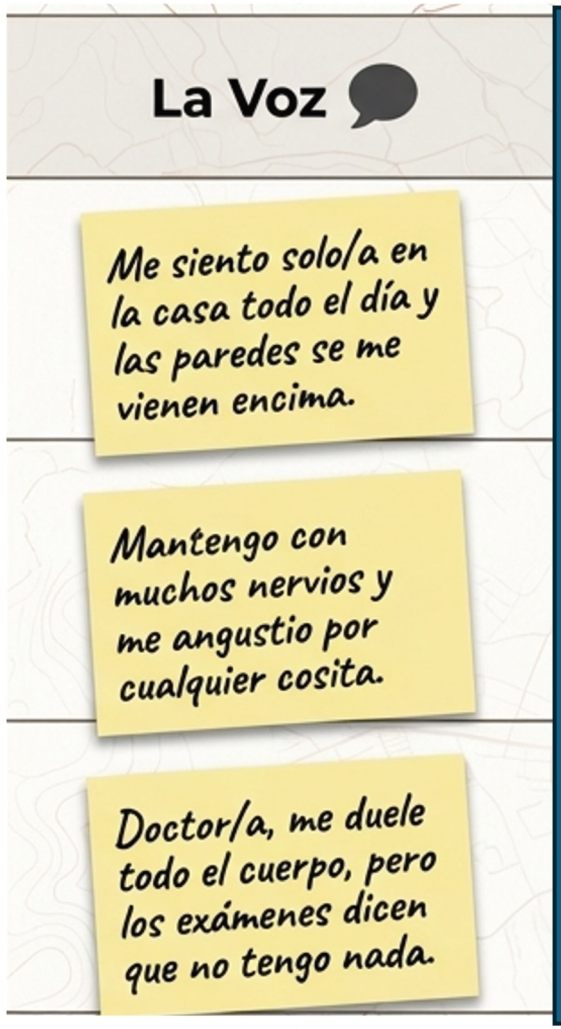
Activo de Bienestar

El malestar psicosocial

Cuando abrimos el espacio para una escucha profunda, surgen realidades que el sistema médico tradicional no puede resolver.



Decodificando el malestar (Parte I)



La Voz	El Verdadero Malestar	La Trampa Clínica	La Prescripción Social
Me siento solo/a en la casa todo el día y las paredes se me vienen encima.	Aislamiento social (especialmente viudez o nido vacío).	**Ignorar** el vacío emocional; recetar sedantes ligeros.	**Redes de apoyo** locales, clubes de lectura.
Mantengo con muchos nervios y me angustio por cualquier cosita.	Ansiedad y depresión leve por tensiones cotidianas.	**Medicalizar** la vida; diagnosticar trastorno psiquiátrico prematuro.	**Grupos de manejo** del estrés, caminatas comunitarias.
Doctor/a, me duele todo el cuerpo, pero los exámenes dicen que no tengo nada.	Hiperfrecuentación y somatización de cargas sociales.	**Ordenar más exámenes** innecesarios; frustración mutua.	**Actividades de movimiento**, grupos de danza.

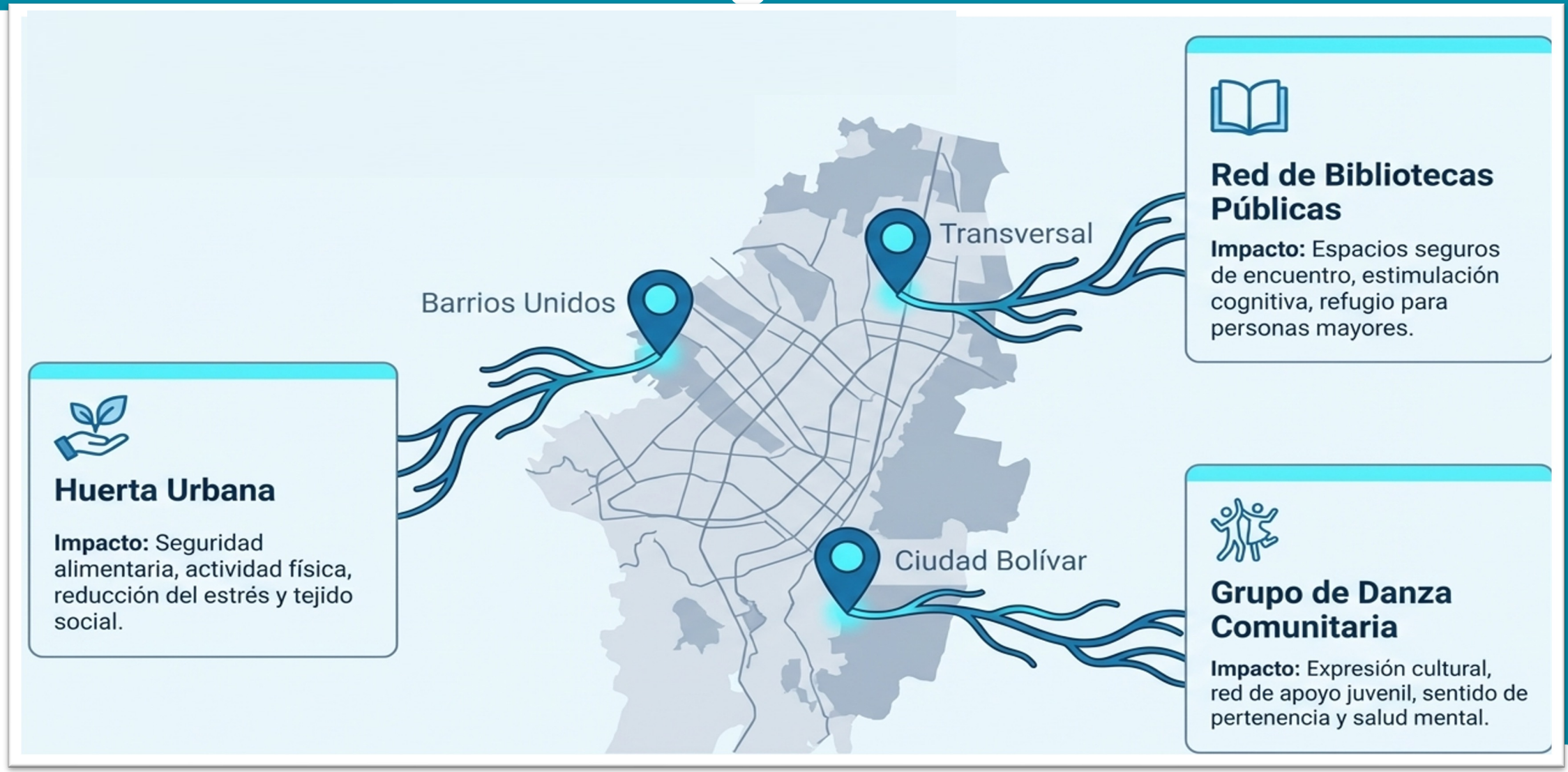
Decodificando el malestar (Parte II)

La Voz	El Verdadero Malestar	La Trampa Clínica	La Prescripción Social
Acabo de llegar a este barrio y no conozco a nadie, me da miedo hasta salir a la calle.	Falta de sentido de pertenencia territorial.	Tratar como **fobia social clínica.**	**Actividades de integración** barrial, voluntariado local.
Siento que ya no sirvo para nada y que soy una carga para los demás.	Pérdida de rol social (jubilación, desempleo).	**Antidepresivos** sin intervención ocupacional.	**Talleres de oficios**, huertas comunitarias donde aporten valor.
Los problemas de plata no me dejan ni comer, mantengo con un nudo en el estómago.	Precariedad económica afectando la salud física.	**Recetar antiácidos** sin abordar la angustia de origen.	**Derivación** a servicios sociales, comedores comunitarios, redes de apoyo mutuo.

La anatomía de una prescripción no medica



La salud fuera del hospital: Ejemplos en Bogotá

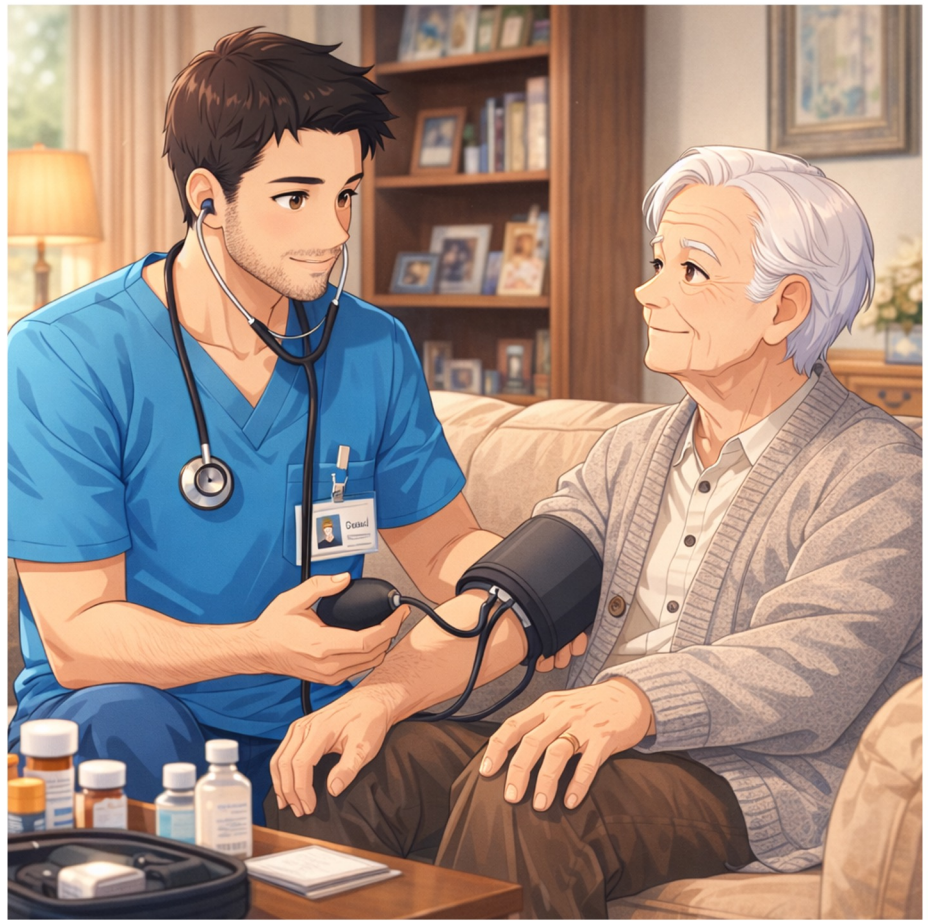


Taller en clase: Caso Don Jose

Don José tiene 72 años y vive solo en una habitación en arriendo. Hace algunos años migró a la ciudad buscando mejores oportunidades, pero actualmente no tiene empleo ni ingresos estables.
Pasa la mayor parte del tiempo en su casa viendo televisión o acostado. Refiere sentirse cansado, con poco ánimo y dificultad para dormir. En ocasiones dice que “no tiene con quién hablar”.
Tiene hipertensión, pero no asiste regularmente a controles. Ha dejado de tomar sus medicamentos algunas veces porque se le olvidan o no los considera importantes.
No tiene contacto frecuente con su familia. Conoce a algunos vecinos, pero no tiene relaciones cercanas.
En una consulta reciente, menciona sentirse solo, pero dice que “eso es normal a su edad”.



Taller en clase: Caso Don José



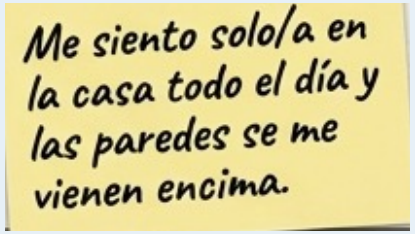
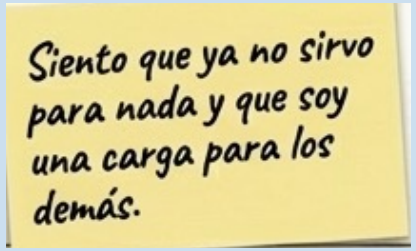
1 Siento que ya no sirvo para nada y que soy una carga para los demás. Quisiera hacer algo útil, pero siento que ya se me pasó el tiempo.

Me siento solo/a en la casa todo el día y las paredes se me vienen encima. Desde que enviudé, siento un vacío muy grande. 2

Mantengo con muchos nervios y me angustio por cualquier cosita. Siento una tristeza que no se me quita y no puedo dormir dándole vueltas a los problemas. 3

Taller en clase: Caso Don Jose

- PASO 1: Definir el problema central
- PASO 2: Diagnóstico del malestar

Diagnóstico del malestar			
La voz de Don José	Sociales	Familiares / redes	Emocionales
	Ej: aislamiento, falta de ingresos, migración	Ej: ausencia de familia, vínculos débiles	Ej: tristeza, desmotivación
			

Taller en clase: Caso Don José

- PASO 3: Identificar redes

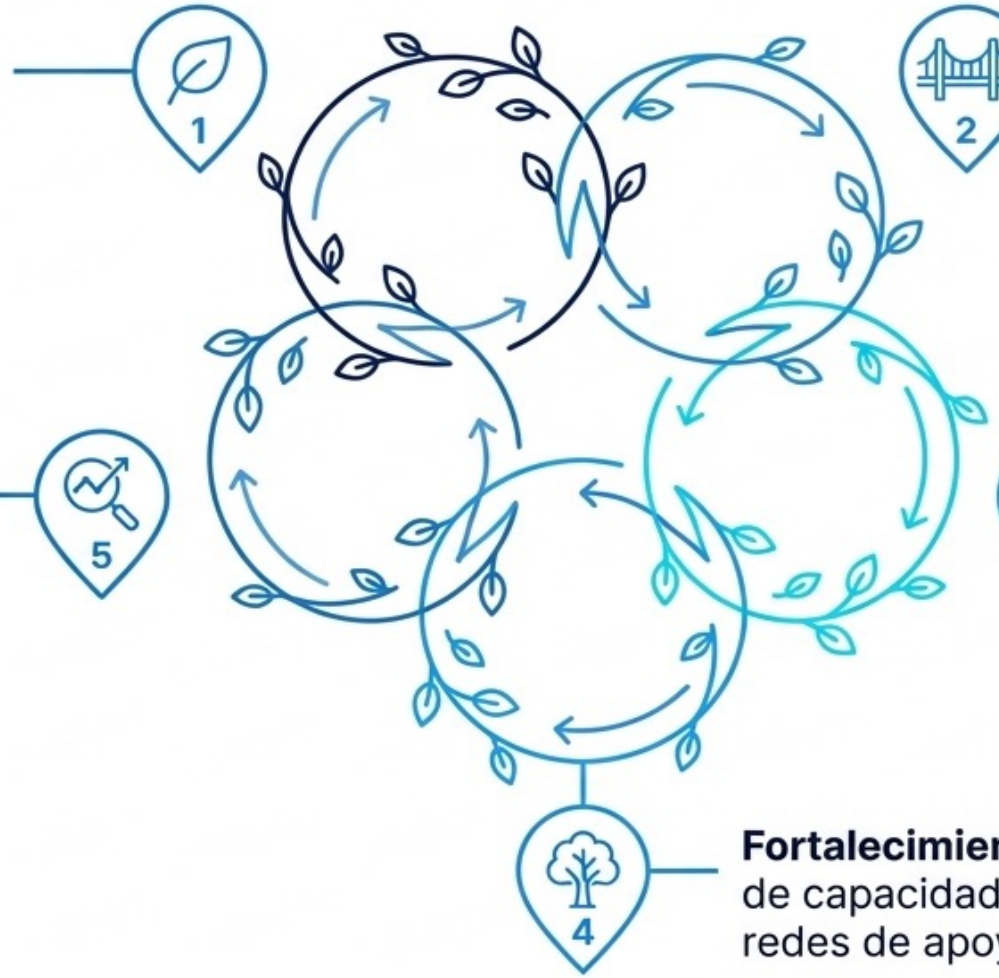
Identifique 2 activos de bienestar (1 institucional y 1 social) recomendados para Don José

¿Por qué los escogió?

Ubique 1 que no recomiende y argumente ¿Por qué no lo escogería para Don José?



La estructura del modelo Bogotano



Mapeo: Identificación participativa y relacional en la calle.

Canalización: Conexión del paciente desde la clínica hacia el activo comunitario.

Monitoreo: Evaluación continua del impacto del activo en la salud de la persona.

Facilitación: Acompañamiento inicial para asegurar que la conexión sea exitosa.

Fortalecimiento: Creación de capacidades dentro de las redes de apoyo existentes.

Síntesis: El equilibrio dinámico



Nuestro objetivo final en Más Bienestar y el PIC no es solo tratar la enfermedad, sino inspirar a nuestros equipos a reconocer el entorno de la ciudadanía bogotana como el principal motor de su bienestar.

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

BOGOTÁ

MODELO DE ATENCIÓN EN SALUD +MAS Bienestar

UNIVERSIDAD EL BOSQUE Vigilada Mineducación

SECRETARÍA DE SALUD