



Estrategia para el cuidado de la salud mental

Facultad de Medicina

Resumen Ejecutivo
Mayo 2024

Comisión expertos:

Viviana Guajardo
Olga Toro Devia
Leonor Villacura
Vania Martínez
Carlos Ibáñez

Ideas clave

El documento "Estrategia para el cuidado de la Salud Mental Facultad de Medicina" detalla una estrategia para abordar la salud mental de la comunidad de la Facultad de Medicina (FMUCH) de la Universidad de Chile. A continuación se sintetizan los puntos principales:

- **Introducción**

La necesidad de una estrategia de salud mental se visibiliza y se hace más evidente durante la pandemia de COVID-19. En enero de 2023, el Decano convocó a personas expertas en la materia para desarrollar un plan integral de salud mental, que en junio de 2023 se formalizó con la creación de un cargo de coordinación. La estrategia debe alinearse con el "Plan de Desarrollo Institucional 2016-2025" y con los pilares de la decanatura actual (2022-2026), que promueven bienestar, inclusión, y sentido de pertenencia en la comunidad universitaria.

- **Objetivos de la estrategia**

1. Visibilizar, articular y optimizar las iniciativas vinculadas al cuidado de la salud mental existentes en la FMUCH.
2. Desarrollar competencias en la comunidad de la FMUCH para fortalecer factores protectores de la salud mental y reconocer y actuar tempranamente sobre riesgos psicosociales.
3. Apoyar a las personas con problemas de salud mental de la comunidad de la FMUCH con acciones innovadoras que promuevan su bienestar y salud mental.

Introducción

La necesidad de abordar las temáticas de Salud Mental en la FMUCH, se visibiliza durante la pandemia de COVID-19, donde se evidencia la importancia y necesidad de visibilizar iniciativas que promuevan el bienestar y la salud mental de la comunidad que fue altamente afectada en tiempos de pandemia.

En enero del año 2023, el Decano convocó a un grupo de personas expertas en salud mental de la FMUCH, para pensar en una estrategia de Salud Mental que incluyera acciones concretas (en el corto y mediano plazo) y que considerara un abordaje integral, escalonado y centrado en la comunidad.

En junio de 2023, se estableció el cargo de coordinación de una estrategia de salud mental a nivel de FMUCH, cuyo objetivo es liderar y coordinar la propuesta de una Estrategia en Salud Mental en la FMUCH. Este paso ha sido fundamental para desarrollar de manera efectiva las acciones necesarias para promover el bienestar emocional y mental de la comunidad universitaria en la FMUCH de la Universidad de Chile.

La Estrategia de Salud Mental en la Facultad de Medicina, debe estar alineada y responder a los Objetivos Estratégicos de: Bienestar, Calidad de Vida y Sentido de Comunidad establecidos en el "Plan de Desarrollo Institucional 2016-2025 de la Facultad de Medicina". A continuación, se presentan los lineamientos del Plan de Desarrollo Institucional (PDI) de la FM, que resultan especialmente relevantes para esta Estrategia:

1. Fortalecer los lazos entre todos los miembros que conforman la facultad, mediante actividades de integración, que favorezcan el sentido de universidad.
2. Garantizar el bienestar y la calidad de vida de la comunidad, mediante el acceso equitativo e inclusivo a programas que promuevan la salud física, mental y social.
3. Fortalecer iniciativas de participación, integración y toma de decisiones democráticas, entre estudiantes, funcionarios y académicos, generadas desde las bases, para contribuir al fortalecimiento del sentido de comunidad.

En conjunto con esto, en la hoja de ruta de la actual decanatura 2022-2026, se destaca como parte de los pilares de una facultad renovada, *“la promoción del bienestar e inclusión en nuestra comunidad y sentido de pertenencia/orgullo de ser parte de la Facultad de Medicina de la U. de Chile”*. En este contexto, se enfatiza en el sello de la Facultad:

- Apoyar a nuestro cuerpo académico en sus aportes formativos y docentes, atendiendo a conciencia su calidad de vida, y reforzando el sentido de pertenencia, el orgullo de formar parte de nuestra comunidad y el respeto a la diversidad.
- Fortalecer la formación con el objetivo ineludible de entregar los mejores equipos profesionales que el país requiere, atendiendo a sus necesidades de bienestar y calidad de vida universitaria, con el permanente e irrestricto compromiso de solucionar sus problemáticas individuales y colectivas.
- Trabajar cercanamente con los funcionarios y funcionarias con una impronta de colaboración mutua indispensable para el éxito común de nuestros objetivos como Facultad, promoviendo una mejor calidad de vida, un profundo sentido de pertenencia, fomentando el diálogo fraterno y respetuoso entendiendo y anticipando de la mejor manera posible los conflictos y con una actitud de resolución en el espíritu señalado.

Los objetivos de la Estrategia de Salud Mental en la FMUCH son: (1) visibilizar, articular y optimizar las iniciativas vinculadas al cuidado de la salud mental existentes en la FMUCH, (2) desarrollar competencias en la comunidad de la FMUCH para fortalecer factores protectores y reconocer y actuar tempranamente sobre los riesgos psicosociales y (3) apoyar a las personas con problemas de salud mental de la comunidad de la FMUCH con acciones innovadoras que promuevan su bienestar y salud mental.

Este primer documento de la Estrategia de Salud Mental ha sido elaborado por una comisión de expertos y expertas en Salud Mental y en los próximos meses se invitará a nuevos y nuevas participantes para enriquecer y retroalimentar esta Estrategia I.

A continuación, se presentan conceptos ampliamente consensuados en la salud mental, con el objetivo de facilitar la comprensión del documento. Posteriormente se detallan los principales objetivos de la Estrategia, los resultados esperados y actividades incluidas.

Conceptos

Salud mental: La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (1)

Trastorno mental: Los trastornos mentales, del comportamiento y del neurodesarrollo son síndromes que se caracterizan por una alteración clínicamente significativa en la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo que refleja una disfunción en los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen al funcionamiento mental y comportamental. Estas perturbaciones están generalmente asociadas con malestar o deterioro significativos a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes del funcionamiento (2)

Estigma en salud mental: La estigmatización puede verse como un proceso social complejo de múltiples niveles que abarca los elementos de etiquetado, estereotipos, separación, pérdida de estatus y discriminación en el contexto de una situación de poder. El estigma asociado a los trastornos mentales hace referencia a la atribución de cualidades negativas que afectan al colectivo de personas que tienen un trastorno mental y que pasan a ser vistas, pensadas y tratadas a través de un prisma construido sobre prejuicios y la ausencia de una información veraz y objetiva (3,4)

Discapacidad psicosocial: cuando una persona interactúa con diversas barreras que pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones que las demás personas, a causa de un trastorno mental (1)

Riesgo psicosocial en el ámbito laboral: Los riesgos psicosociales laborales "son situaciones laborales que tienen una alta probabilidad de dañar gravemente la salud de los trabajadores, física, social o mentalmente" (5). Estos son riesgos reales, bien sea que se evidencian inmediatamente o a mediano y largo plazo. El riesgo psicosocial, que no es un simple conflicto de los que se suelen

presentar en cualquier relación, surge en el momento que ciertos factores pueden desencadenar hechos o situaciones con grandes probabilidades de causar efectos negativos en la salud del trabajador, lo cual finalmente tendrá repercusiones también en la organización (6).

Convivencia: Se refiere a la calidad de las relaciones humanas que se dan entre los actores de la comunidad educativa (7). Se construye mediante el desarrollo de habilidades para comprender la diversidad de los sujetos con los que se comparte el mundo. Promueven el entendimiento mutuo en el cotidiano, profundizan el descubrimiento gradual y respetuoso del “otro” y permiten apreciar la interdependencia y la pluralidad de la comunidad. A su vez, aportan al desarrollo de habilidades para abordar conflictos de manera positiva, con comunicación asertiva y respeto.

Buena práctica en convivencia: es toda aquella que fomente el encuentro, la no-violencia, el entendimiento, el cuidado y bienestar de “otros” y de uno mismo, la solidaridad, el respeto, los Derechos Humanos, la diversidad y equidad, la democracia, la participación y el diálogo. (8)

Buen Trato: se entiende como la construcción de relaciones interpersonales basadas en el respeto, el reconocimiento y la valoración hacia la dignidad de un/a otro/a, donde también se releva la diversidad, la igualdad como derecho y no discriminación y se favorece el diálogo y la comunicación efectiva. Es un derecho transversal de todas las personas, independiente de su rol, cargo, función, sexo, nacionalidad, creencia religiosa u otra categoría diferenciadora (9)

Modelo dual continuo de la salud mental: La OMS y la OECD y varios países han adoptado el modelo de “doble continuo”, que caracteriza la mala salud mental y los estados mentales positivos como experiencias relacionadas, pero distintas (colocándolos en dos continuos diferentes pero que se cruzan), en lugar de extremos de un solo espectro. El valor añadido del modelo del doble continuo (frente al continuo único) es que comunica de forma más explícita que tanto la mala salud mental como los buenos estados mentales influyen en la vida de las personas. Desde el punto de vista de la medición, el modelo del doble continuo sugiere que la recopilación de datos sobre la salud mental y el funcionamiento positivo en las encuestas de población y las evaluaciones sanitarias ofrecería una imagen más completa de la salud mental (1)

Sistema de salud mental: Es una red de servicios interconectados que generalmente incluye una combinación de distintos servicios en la comunidad, tales como:

- Servicios de salud mental integrados en la atención general de salud
- Servicios comunitarios de salud mental que se centran en atender las necesidades de las personas con problemas de salud mental
- Servicios que no se limitan al sector de la salud que prestan atención de salud mental en entornos ajenos a la atención de salud, como centros de estudios, lugares de trabajo apoyan el acceso a servicios sociales clave como vivienda, educación, empleo, beneficios sociales y ayuda para la subsistencia. (1)

Objetivos de la Estrategia

I. Visibilizar, articular y optimizar las iniciativas vinculadas al cuidado de la salud mental existentes en la FMUCH.

En este objetivo se plantea la necesidad de realizar un mapeo detallado de todas las iniciativas existentes relacionadas con el cuidado de la salud mental en la FMUCH. Esto incluye identificar programas, recursos, grupos de apoyo, servicios de asesoramiento, investigaciones y cualquier otra actividad relacionada con la salud mental.

Con este objetivo se espera lograr:

- 1.- Convocar a referentes de salud mental de la FMUCH que puedan aportar a la estrategia.
- 2.- Consultar a diversos actores y actrices de la comunidad de la FMUCH para indagar las iniciativas existentes relacionadas con el cuidado de la salud mental
- 3.- Revisar experiencias nacionales e internacionales.
- 4.- Contar con un registro estandarizado de iniciativas orientadas al cuidado de salud mental de la comunidad FMUCH (académicos, funcionarios y estudiantes).
- 5.- Contar con un plan comunicacional que promueva las iniciativas vinculadas al cuidado de la salud mental.

Además, es fundamental optimizar estas iniciativas, lo que implica evaluar su efectividad, identificar posibles áreas de mejora y buscar formas de fortalecer y expandir los programas existentes. Esto podría incluir la implementación de nuevas estrategias, la búsqueda de financiamiento adicional, la formación de alianzas con organizaciones externas, entre otras acciones.

II. Desarrollar competencias en la comunidad de la FMUCH para fortalecer factores protectores de la salud mental y reconocer y actuar tempranamente sobre los riesgos psicosociales.

Para desarrollar este objetivo es necesario conocer los factores protectores de la salud mental e identificar los riesgos psicosociales: como la sobrecarga laboral, el acoso laboral entre otros. Este objetivo se centra, principalmente en actuar sobre la comunidad de académicos/as y funcionarios/as. Para ello se propone:

- 6.- Sensibilizar a la organización sobre la importancia de la salud mental en el trabajo: Es fundamental concientizar a la comunidad de la FMUCH, sobre la importancia de promover un ambiente laboral saludable y seguro para sus integrantes. Esto incluye la implementación de protocolos y actividades que fomenten la salud mental y prevengan los riesgos psicosociales.

7.- Capacitar a líderes y jefaturas en la identificación y gestión de los riesgos psicosociales: Líderes y jefaturas juegan un papel clave en la promoción de la salud mental en el trabajo. Es importante brindarles formación y herramientas para que puedan reconocer y abordar de manera efectiva los riesgos psicosociales en sus equipos.

8.- Promover la participación de académicos/as y funcionarios/as en la gestión de la salud mental: Incluirlos/as en la identificación y prevención de los riesgos psicosociales es fundamental para promover un clima laboral saludable. Se realizarán talleres, capacitaciones y se considerará la participación en red con otras universidades involucradas en el tema.

9.- Presentar una iniciativa para que la FMUCH cuente con una figura de mediador de facultad (*Ombuds person*) para resolver conflictos entre miembros de la comunidad, y que pueda colaborar en concordancia con el proyecto de Defensoría de Casa Central.

10.- Fomentar el desarrollo de soluciones innovadoras locales para el cuidado de la salud mental, con respaldo institucional, incluyendo fondos concursables para proyectos de innovación en este ámbito.

Se hace necesario y fundamental trabajar de manera colaborativa para promover un entorno laboral saludable y seguro para todas las personas.

III. Apoyar a personas con problemas de salud mental de la comunidad de la FM con acciones innovadoras que promuevan su bienestar y salud mental.

Este objetivo responde a la necesidad de brindar apoyo integral a las personas con problemas de salud mental que forman parte de la comunidad de la FMUCH. A través de este objetivo, se busca ofrecer herramientas y recursos que promuevan el bienestar mental y emocional tanto en estudiantes, como funcionarios/as y académicos/as. Además se espera ofrecer acompañamiento y orientación en el manejo de problemas de salud mental, cuando sea el caso.

Para académicos/as y funcionarios/as:

11.- Contar con un canal de apoyo de la FMUCH para acoger las consultas de salud mental de funcionarios/as y académicos/as.

12.- Contar con un catastro en la FMUCH con procedimientos de derivación establecidos a redes externas de Salud Mental, adaptadas al sistema previsional.

Para estudiantes:

13.- Rediseño de la Unidad de Psicología de la DAEC en dos áreas: atención directa y promoción/prevenición. En esta tarea se ha reforzado el fortalecimiento de recursos humanos e infraestructura.

14.- Realizar un diagnóstico de las necesidades de los estudiantes de la FMUCH para adaptar las estrategias de intervención.

15.- Contar con un sistema de registro y seguimiento de casos apoyados.

16.- Fortalecer el acompañamiento institucional integral, con instancias establecidas para discutir casos que requieran apoyo, evaluación o derivación de alta complejidad.

Reflexiones y Desafíos

Esta Estrategia aborda la salud mental de manera integral y triestamental. Se espera que sea efectiva con la participación activa de la comunidad universitaria y su coordinación con otras políticas de bienestar y salud mental a nivel universitario.

El objetivo final es crear un entorno en la FMUCH que promueva la salud mental y el bienestar de estudiantes, académicos/as y funcionarios/as, y que brinde un apoyo integral a aquellas personas que lo necesiten. Este enfoque integral puede ayudar a reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental y fomentar una cultura de cuidado y apoyo mutuo dentro de la comunidad universitaria.

Este informe resume los puntos clave de la Estrategia para el cuidado de salud mental para la Facultad de Medicina, destacando la importancia de su implementación efectiva para promover el bienestar emocional y mental en la comunidad universitaria.

Referencias

1. World Health Organization. (2022). World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization. Disponible en <https://iris.who.int/handle/10665/356119>
2. Clasificación Internacional de Enfermedades 11va. Revisión, CIE-11, (capítulo 6) Disponible en [https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20\(version%2014%20nov%202019\).pdf](https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20(version%2014%20nov%202019).pdf)
3. Thornicroft, G., Sunkel, C., Aliev, A. A., Baker, S., Brohan, E., El Chammay, R., ... & Winkler, P. (2022). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet*, 400(10361), 1438-1480.
4. Corrigan PW, Watson AC. Understanding the Impact of Stigma on People with Mental Illness. *World Psychiatry*, 2002, 1, 1, pp. 16-20.
5. Moreno Jiménez, Bernardo. Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 2011, 57(Supl. 1), 4-19. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500002>
6. Gómez, P., Hernández, J. & Méndez, M. D. . Factores de riesgo psicosocial y satisfacción laboral en una empresa chilena del área de la minería. *Ciencia & Trabajo*, 2014, 16(49), pp. 9-16. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000100003>
7. MINEDUC. Política Nacional de Convivencia Educativa 2024 - 2030. Marco de actuación y visión institucional, 2024. Disponible en: <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2024/05/Politica-Nacional-de-Convivencia-Educativa-MINEDUC-2024.pdf>
8. Universidad de Chile. Repositorio de Buenas Prácticas en Convivencia y Buen Trato de la U. de Chile 2022-2023. Disponible en <https://uchile.cl/dam/jcr:695416f5-7151-4cda-95e1-8cea626ea067/Repositorio%20de%20Buenas%20Pr&aaacute;cticas%20en%20Convivencia%20y%20Buen%20Trato%20de%20la%20Universidad%20de%20Chile.pdf>
9. Universidad de Chile. ICEI. Buen trato en entornos virtuales: Orientaciones para las clases en línea, 2021. Disponible en: https://uchile.cl/dam/jcr:9289ab02-b290-47af-b311-0e0a5e2821db/Buentrato_ICEI.pdf , consultado Mayo 2024.