

Por qué la salud mental es un problema de salud pública

Es necesario desarrollar programas entre pares para satisfacer nuestras necesidades de salud mental.

“Sobre estar cuerdo en lugares insanos”: un cuento con moraleja

PUNTOS CLAVE

Identificar la salud mental como un problema de salud pública es imperativo para construir comunidades más saludables y productivas.

Las iniciativas de resiliencia se pueden diseñar para llevar programas entre pares a las comunidades y escalar para crear bienestar comunitario.

El [modelo de resiliencia](#) comunitaria es un modelo con potencial de escalabilidad.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Identificar la salud mental como un problema de salud pública es imperativo para construir comunidades más saludables y productivas. La pandemia, [los tiroteos masivos](#), los conflictos violentos como la Guerra de Ucrania y el genocidio uigur, la agitación política, los eventos del cambio climático y otros [traumas](#) de la condición humana han dejado una huella indeleble en la comunidad mundial. Los desafíos sin precedentes relacionados con la salud mental afectan todos los aspectos de la vida, incluida la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

¿Por qué se les paga menos a los trabajadores de la salud mental si también salvan vidas humanas? Pregunto: [¿La psicosis juega un papel en la mayoría de los tiroteos masivos?](#)

Las condiciones de salud mental no reconocidas y no tratadas pueden conducir al aislamiento social y a problemas para interactuar con la familia y la comunidad. A veces puede conducir a encuentros con el sistema de justicia penal y comportamientos que pueden comprometer la salud de la mente y el cuerpo.

Sin embargo, no hay suficientes profesionales de la salud mental para abordar nuestras necesidades de salud mental en todo el mundo. Se están desarrollando modelos de intervención para mitigar el impacto de los desafíos de salud mental que se experimentan de formas sin precedentes. Un ejemplo es el Modelo de resiliencia comunitaria que hemos desarrollado en el Trauma Resource Institute.

El modelo de resiliencia comunitaria

El Modelo de Resiliencia Comunitaria enseña seis habilidades de bienestar para restaurar la mente, el cuerpo y el espíritu al bienestar. Comparte psicoeducación sobre reacciones comunes durante y después de eventos estresantes y traumáticos, incluida información sobre la respuesta al estrés y el sistema nervioso autónomo. Tiene una base biológica y el modelo ha destilado la complejidad de la neurociencia en conceptos simples y comprensibles. Este enfoque ayuda a las personas a comprender sus reacciones emocionales, espirituales, cognitivas, conductuales, relacionales y físicas a través de la lente de la biología. Las habilidades del modelo de resiliencia comunitaria ya se han llevado a comunidades de todo el mundo.

Las habilidades del Modelo de Resiliencia Comunitaria se pueden entregar en pequeñas dosis a través de talleres comunitarios o uno a uno a individuos a lo largo de la vida. Los profesionales médicos y de salud mental y los líderes naturales de las comunidades (ministros, maestros, socorristas, trabajadores comunitarios de la salud y más) pueden convertirse en maestros y guías para compartir las habilidades en sus comunidades.

Los líderes naturales son personas que pueden o no tener educación formal en salud mental o roles de liderazgo designados, pero se les busca orientación debido a sus cualidades personales encarnadas de tratar a los demás con respeto, compasión y empatía. Comparten su sabiduría con ecuanimidad de una manera que alienta y empodera a su comunidad.

[Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas](#)

[¿Pueden cambiar las personas con trastornos de personalidad del grupo B?](#)

[Errores en el lenguaje corporal](#)

Un momento sin precedentes de riesgo para la salud mental comunitaria

El impacto de las experiencias traumáticas en la salud individual y comunitaria es generalizado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), “Los eventos traumáticos y las pérdidas son comunes en la vida de las personas”. Sun (2021) afirma que existe la necesidad de establecer rápidamente programas que brinden asesoramiento e intervención psicológica oportunos para aliviar la ansiedad y mejorar la salud mental en general.

Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas

Los sistemas de salud y atención comunitaria dirigidos por un consorcio de psicólogos, enfermeras psiquiátricas practicantes, capellanes, trabajadores sociales, terapeutas matrimoniales y familiares, enfermeras y médicos han llevado los conceptos y habilidades del modelo de resiliencia comunitaria a las clínicas médicas, los programas comunitarios de salud mental y resiliencia, refugios para personas sin hogar y hospitales.

Ampliar la perspectiva de las intervenciones entre pares que conducen al bienestar y la salud mental puede ser parte de la respuesta de salud pública para curar a las personas, las familias y las comunidades. Las intervenciones entre pares pueden proporcionar enfoques que sean accesibles, asequibles y que se puedan adaptar a las comunidades mediante la integración de una lente cultural. El modelo de resiliencia comunitaria es prometedor como una de las intervenciones que se pueden implementar en comunidades con una perspectiva de salud pública con el potencial de escalar sus habilidades y conceptos.

Premios e investigación para la fuerza laboral de resiliencia en salud Cultivating Well-Being

Duva (2022) informa la eficacia del Modelo de resiliencia comunitaria para reducir la ansiedad, la depresión y el **estrés traumático** en niveles estadísticamente significativos para las enfermeras y otros trabajadores de primera línea. De Kock (2021) informa que los trabajadores de atención médica de primera línea corren el riesgo de sufrir una angustia psicológica significativa debido a la pandemia de COVID-19, y los estudios publicados sugieren que los síntomas de ansiedad, depresión, insomnio, angustia y TOC se encuentran dentro de la fuerza laboral de atención médica. .

En 2022, la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del gobierno de los EE. UU. otorgó cuatro Premios a la Fuerza Laboral de Resiliencia de la Salud a organizaciones que incluyen el Modelo de Resiliencia Comunitaria como una de las modalidades que implementarán e investigarán, incluida la Universidad de Emory; Hospital de Niños, Los Ángeles; la Universidad de Alabama; y la Universidad de Nuevo México. HRSA otorgó fondos que se utilizarán durante tres años para reducir el agotamiento y promover la salud mental en el personal sanitario. Estos premios, que consideran particularmente las necesidades de las comunidades rurales y médicamente desatendidas, ayudarán a las organizaciones de atención de la salud a establecer una cultura de bienestar entre la fuerza laboral de la salud y apoyarán los esfuerzos de capacitación que desarrollen la resiliencia para aquellos al comienzo de sus carreras de salud.

Iniciativas de Bienestar Comunitario con el Modelo de Resiliencia Comunitaria

Otro ejemplo de una iniciativa de bienestar comunitario proviene del condado de New Hanover, Carolina del Norte. Bo Dean, analista sénior de recursos humanos del condado de New Hanover (2021), informó sobre la cultura de resiliencia que se introdujo en su condado de Carolina del Norte. Los residentes del condado entraron en acción después de la devastación del huracán Florence en 2018. Sus esfuerzos con el Modelo de Resiliencia Comunitaria se iniciaron en sus intentos por encontrar un enfoque de bienestar con potencial de escalabilidad en su condado.

Los esfuerzos iniciales del equipo se convirtieron en una sólida estrategia de preparación y prevención para toda la comunidad que ahora está lista para cuando ocurran futuros eventos de cambio climático y otros desafíos como el COVID-19. En 2021, el condado de New Hanover recibió un premio al logro de la Asociación Nacional de Condados en la categoría de capacitación y desarrollo profesional por su programa "Cultura de resiliencia del condado de New Hanover". Han capacitado a más de 5,000 personas en las habilidades del Modelo de Resiliencia Comunitaria. Sus perspectivas de resiliencia se trajeron al condado de manera sistemática y podrían replicarse en otras partes del país y del mundo.

Fuentes:

Dean, B. (2021) Cultura de resiliencia del condado de New Hanover: capacitación y desarrollo profesional, recursos humanos del condado de New Hanover.

De Kock, JH, Latham, HA, Leslie, SJ et al. Una revisión rápida del impacto de COVID-19 en la salud mental de los trabajadores de la salud: implicaciones para apoyar el bienestar psicológico. BMC Salud Pública 21, 104 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10070-3>

[Vídeo El Terrible Experimento de Rosenhan -Psiquiatría](#)

[Ejercicios para afrontar el estrés](#)