

IV ENCUENTRO FORMATIVO RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA Salud mental comunitaria: prevenir y promover el bienestar emocional en las distintas etapas de la vida

Viernes 10 mayo de 13.00 a 14.30
Centro Social del Polígono (sala de usos múltiples)

**dirigido a profesionales
de salud, farmacias, servicios
sociales, entidades y ciudadanía**

+INFO: info@toledocomunitario.es
925330382



Fundación Sociosanitaria de Castilla-La Mancha



ÍNDICE

Haz click en cada sección para acceder al contenido

1. CRPSL - Centro de Rehabilitación PsicoSocial y Laboral (Fundación Sociosanitaria de CLM)

Introducción. ¿Qué entendemos por salud mental?

2. Down Toledo

Prevención y promoción de la Salud mental en la etapa del embarazo. Diagnóstico prenatal de discapacidad y acompañamiento a las familias.

3. CAEM - Centro de Atención Especializada al Menor (Fundación Sociosanitaria de CLM)

Prevención en Salud mental adolescente

4. CPIA – Consejo de Participación Infantil y Adolescente de Toledo

Promoción de la Salud mental entre pares.

5. CRPSL - Centro de Rehabilitación PsicoSocial y Laboral (Fundación Sociosanitaria de CLM)

Prevenir y promover el bienestar emocional en la vida adulta.

6. Cruz Roja

ERIE: Equipos de Respuesta Inmediata en Emergencias y su labor de prevención





Antes de nada:
¿qué es la Salud Mental?





Hagamos una búsqueda comparada por la red:



SALUD FÍSICA



SALUD MENTAL





DEFINICIÓN SALUD MENTAL

Definición ONU 2023: salud mental, concebida como un **estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad.**





ELEMENTOS DISTINTIVOS DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

- Disfunción psicológica
- Malestar o deterioro
- Respuesta atípica



PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

Imagina un niño...

- 1) **TIENE MIEDO A SALIR A LA CALLE**
/Disfunción psicológica/
- 2) **HA DEJADO DE IR A LA ESCUELA**
/Deterioro funcionamiento/
- 3) Todo el mundo tiene miedo
/No es atípica/





PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

Imagina un niño...

- 1) **TIENE MIEDO A SALIR A LA CALLE**
/Disfunción psicológica/
- 2) **HA DEJADO DE IR A LA ESCUELA**
/Deterioro funcionamiento/
- 3) Todo el mundo tiene miedo
/No es atípica/





PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

Imagina un niño...

1) **TIENE MIEDO A SALIR A LA CALLE**

/Disfunción psicológica/

2) **HA DEJADO DE IR A LA ESCUELA**

/Deterioro funcionamiento/

3) **NADIE TIENE MIEDO A ESA SITUACIÓN**

/es atípica/





PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

Imagina un niño...

- 1) **TIENE MIEDO CADA VEZ QUE SALE A LA CALLE**
/Disfunción psicológica/
- 2) **HA DEJADO DE IR A LA ESCUELA**
/Deterioro funcionamiento/
- 3) **NADIE TIENE MIEDO A ESA SITUACIÓN**
/ es atípica/





PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

Imagina una persona que...

1) **DICE QUE HABLA CON DIOS**

/Disfunción psicológica/

2) Participa en dos voluntariados sociales

/No Deterioro funcionamiento/

3) **NADIE DE SU FAMILIA LO COMPARTE**

/es atípica/



PROBLEMA DE SALUD MENTAL:

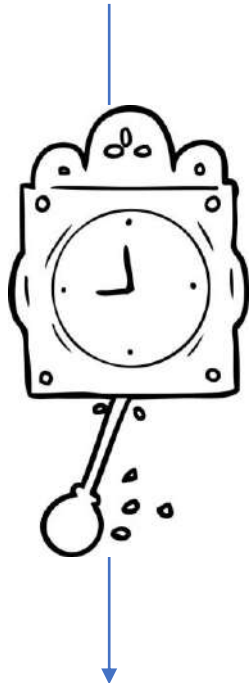
Imagina una persona que...

- 1) **DICE QUE HABLA CON DIOS**
/Disfunción psicológica/
- 2) Participa en dos voluntariados sociales
/No Deterioro funcionamiento/
- 3) **NADIE DE SU FAMILIA LO COMPARTE**
/es atípica/





¿POR QUÉ ENFERMAMOS? MODELOS

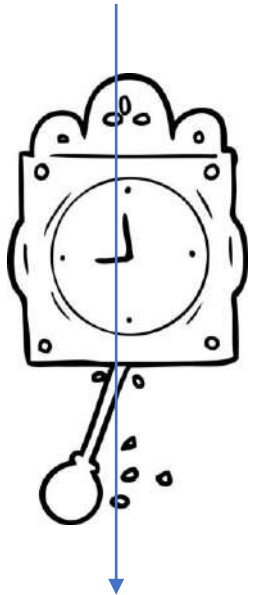


- Modelo natural: en la 3poca prehist3rica ya se realizaban trepanaciones de cr3neos: identificaci3n del cerebro como 3rgano rector de los procesos mentales.
- Modelo dinámico: Hip3crates 370aC. Concepto dinámico de salud como armonía entre el hombre y lo que est3 fuera de 3l. “No podría saber medicina quien no sabe lo que es el hombre”
- Modelo religioso s.XV las enfermedades mentales comenzaron a ser tratadas con exorcismos y/o reclusi3n Esta perspectiva estar3 vigente hasta el s.XVIII.

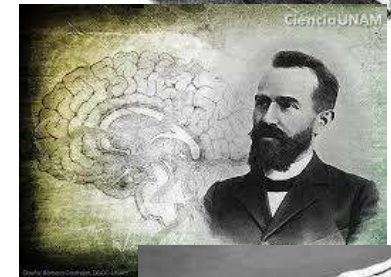




¿POR QUÉ ENFERMAMOS? MODELOS



- s. XVIII Tratamiento Moral: trato justo y humano: grandes instituciones manicomiales (Pinel)
- S. XX Modelo Biomédico: Kraepeling, Bleuler, Jaspers... adaptan el modelo natural al discurso científico. La creación del DSM por la APA y la CIE de la OMS. Primeros Neurolépticos
- Años 60-70. Modelo Antropológico-Social . Movimientos sociales promueven la reforma psiquiátrica. Red de Atención comunitaria.





¿POR QUÉ ENFERMAMOS? MODELOS

MODELO BIO PSICO SOCIAL

La Salud en Equilibrio





NECESIDAD DEL PARADIGMA BIO-PSICO-SOCIAL (García-Riaño, 1991)

- Las nuevas enfermedades y causas de muerte se dan por factores no biológicos:
 - estilos de vida:
 - los hábitos alimentarios
 - la proliferación de nuevas adicciones (como el tabaquismo)
 - el tipo de hábitat (la mayoría de la población se agrupa en ciudades)
- Enfermedades crónicas: con nuevos problemas y retos: calidad de vida.



PRINCIPIOS MODELO BIOPSIICOSOCIAL

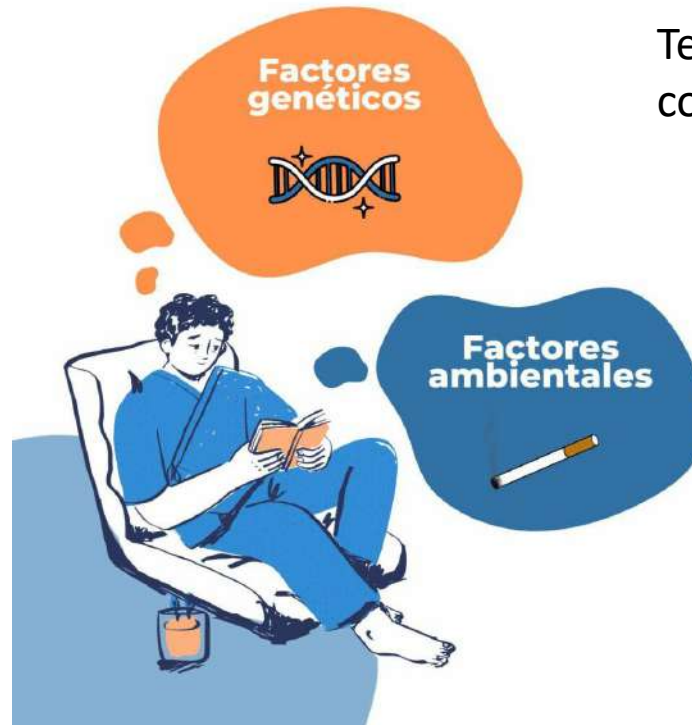
1. El ser humano es un organismo biológico, psicológico y social. Esto es, un organismo que recibe información, la elabora, la almacena, la crea, le asigna un significado y la transmite.
2. La salud y la enfermedad son estados que se hallan en equilibrio dinámico y están determinados por variables de tipo biológico, psicológico y social, todas ellas en constante interacción.
3. El estudio, prevención y tratamiento de la enfermedad, debe intentar tener en cuenta cada variable
4. La etiología de los estados de enfermedad es siempre multifactorial.
5. El cuidado óptimo de las personas debe realizarse en el marco de acciones integradas por equipos multidisciplinares.
6. La salud no es patrimonio ni responsabilidad exclusiva de un solo grupo o especialidad profesional.



MODELO VULNERABILIDAD Y ESTRÉS

Interacción entre
genética y
ambiente

**MODELO
DIÁTESIS ESTRÉS
ZUBIN (1989)**



Tendencia a expresar ciertos rasgos y
comportamientos según rasgos genéticos

Activación de dichos genes en
condiciones de estrés



MODELO VULNERABILIDAD – ESTRÉS

- Según Zubin (1989), el modelo de Vulnerabilidad postula que la característica de un problema de salud mental no es su manifestación en sí, sino la vulnerabilidad a desarrollarla.
- La vulnerabilidad es el rasgo persistente del trastorno.
- El modelo permite una comprensión de las características del trastorno (causa, inicio, curso, pronóstico)



Fundación Sociosanitaria
de Castilla-La Mancha

ORIGEN DE LOS
PROBLEMAS DE
SALUD MENTAL

**MODELO
DIÁTESIS ESTRÉS
ZUBIN**

	MUCHO ESTRÉS	POCO ESTRÉS
MUCHA VULNERABILIDAD	 Niños que han sido expuestos al consumo de alcohol en época fetal y que viven en un entorno social de exclusión	 Persona muy introvertida que es pastor en un pueblo de sierra.
POCA VULNERABILIDAD	 Enfermera sobresaliente sobrepasada tras una guardia por la Covid.	 Deportista de élite celebrando su retirada



DETERMINANTES SALUD MENTAL

DETERMINANTES DE RIESGO Y PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL (Hosman, Jané Llopis & Saxena, 2005)	
Determinantes sociales, ambientales y económicos	Determinantes individuales: biológicos, psicosociales
Medioambientales	Personales



DETERMINANTES SOCIALES, ECONÓMICOS... DE SALUD MENTAL

FACTORES DE RIESGO

- Acceso a drogas y alcohol
- Falta de educación, transporte, vivienda
- Desorganización de la vecindad
- Pobreza / Discriminación
- Migración a áreas urbanas / Aislamiento
- Violencia / Delincuencia / Guerra
- Estrés laboral / Desempleo

FACTORES DE PROTECCIÓN

- Integración de minorías étnicas
- Interacciones interpersonales positivas
- Participación social
- Responsabilidad social y tolerancia
- Servicios sociales
- Redes comunitarias





DETERMINANTES INDIVIDUALES BIOLÓGICOS Y PSICOSOCIALES

FACTORES DE RIESGO

- Enfermedad médica
- Desbalance neuroquímico
- Complicaciones perinatales
- Déficits de atención
- Insomnio crónico / Dolor crónico
- Comunicación anormal
- Inmadurez y descontrol emocional
- Habilidades y hábitos deficientes
- Fracaso académico
- Conflicto familiar
- Exposición a la agresión, violencia, trauma, abuso
- Soledad /Duelo
- Cuidado de una persona con discapacidad



FACTORES DE PROTECCIÓN

- Estimulación cognitiva
- Ejercicio
- Alfabetización
- Capacidad para afrontar el estrés
- HH. Resol. Problemas /Autoestima /Autonomía
- Conducta prosocial
- Habilidades Sociales
- Buena crianza
- Apego positivo y lazos afectivos tempranos
- Apoyo social



DETERMINANTES MEDIOAMBIENTALES DE SALUD MENTAL

FACTORES DE RIESGO

- Alta emoción expresada en el grupo que le acompaña.
- Medio socio-familiar sobrestimulante y exigente.
- Acontecimientos vitales estresantes.
- Cambios en el entorno
- Desestructuración de las rutinas
- Incidentes cotidianos

FACTORES DE PROTECCIÓN

- Tratamientos farmacológicos óptimos.
- Habilidades familiares: comunicación y Resolución de Problemas.
- Soporte Comunitario





Castilla-La Mancha

Fundación Sociosanitaria
de Castilla-La Mancha

DETERMINANTES PERSONALES DE SALUD MENTAL

FACTORES DE RIESGO

- Abandono de la medicación neuroléptica.
- Consumo de tóxicos (drogas y alcohol).
- Sentimientos de rabia, hostilidad, suspicacia
- Minimización o negación de problemas
- Cambio en sueño y alimentación
- Cambios en el humor



FACTORES DE PROTECCIÓN

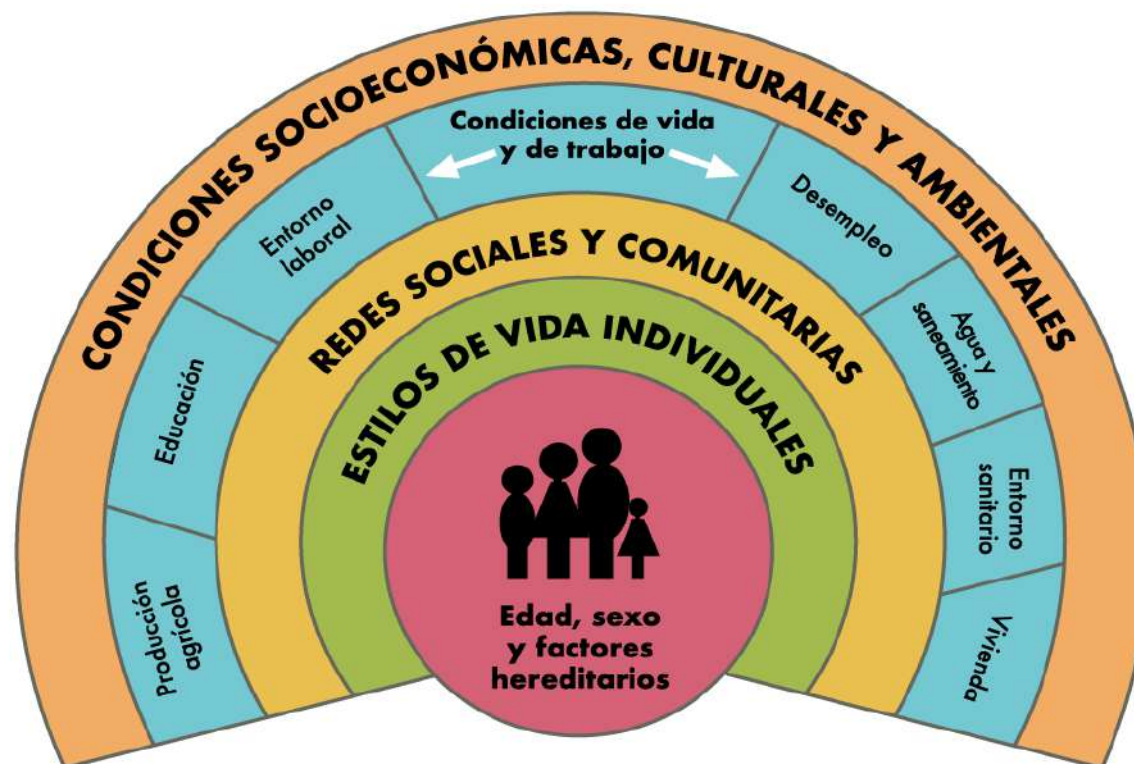
- Habilidades de afrontamiento y eficacia.
- Hábitos ocupacionales y de la vida diaria.
- Conciencia de enfermedad.
- Autoadministración de la medicación.



Castilla-La Mancha

Fundación Sociosanitaria
de Castilla-La Mancha

Modelo de los determinantes sociales de la salud de Dahlgren y Whitehead



IV ENCUENTRO FORMATIVO RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA Salud mental comunitaria: prevenir y promover el bienestar emocional en las distintas etapas de la vida

Viernes 10 mayo de 13.00 a 14.30
Centro Social del Polígono (sala de usos múltiples)

**dirigido a profesionales
de salud, farmacias, servicios
sociales, entidades y ciudadanía**

+INFO: info@toledocomunitario.es
925330382



Prevención y promoción de la Salud Mental en la etapa del embarazo. Diagnóstico prenatal de discapacidad y acompañamiento a las familias.





- ✓ **DOWN TOLEDO** nace en 1990 con el nombre de Asociación Síndrome de Down de Toledo a iniciativa de un grupo de padres y madres
- ✓ Ámbito provincial, situado en Toledo
- ✓ Más de 300 familias: 200 en atención temprana y 130 socias
- ✓ **INCLUSIÓN:** Escuela , Entorno comunitario, Empleo con apoyo, Viviendas, Ocio, etc
- ✓ Apoyos a lo largo del **CICLO VITAL**
- ✓ Entidad de **FAMILIA:** Considerando a la familia (en su sentido más amplio) como el eslabón más decisivo en la educación/ apoyo/desarrollo de sus hijos e hijas





CALIDAD DE VIDA FAMILIAR

BIENESTAR colectivo y subjetivo de la familia
donde se cubren necesidades individuales y familiares,
implica disfrutar de tiempo juntos y
lograr metas importantes para cada miembro de la familia

DIMENSIONES DE LA CdVF (-18 años)

- **Clima familiar:** relaciones entre todos los miembros de la familia (si se apoyan, se respetan...).
- **Estabilidad emocional:** sentirse en paz, llevar a cabo proyectos personales, tiempo para la vida de pareja, ...
- **Adaptación familiar:** valores y cambios que hace toda la familia para gestionar las cuestiones prácticas o emocionales asociadas a la discapacidad.
- **Recursos de la familia:** para afrontar los retos del desarrollo del familiar con discapacidad, la accesibilidad y satisfacción con los servicios.
- **Bienestar económico:** recursos para cubrir las necesidades de la familia, para apoyos al familiar con discapacidad y para afrontar el futuro con tranquilidad.





¿UN HIJO/A CON DISCAPACIDAD?

- Tras recibir el diagnóstico de discapacidad, las familias se enfrentan a un proceso de duelo.
- Las expectativas que se habían creado sobre la idea de maternidad o paternidad se rompen y deben reconfigurarlas.



- PREVENCIÓN: evitar desarrollar sentimientos como la culpa, que podrían derivar en cuadros de ansiedad e incluso depresivos

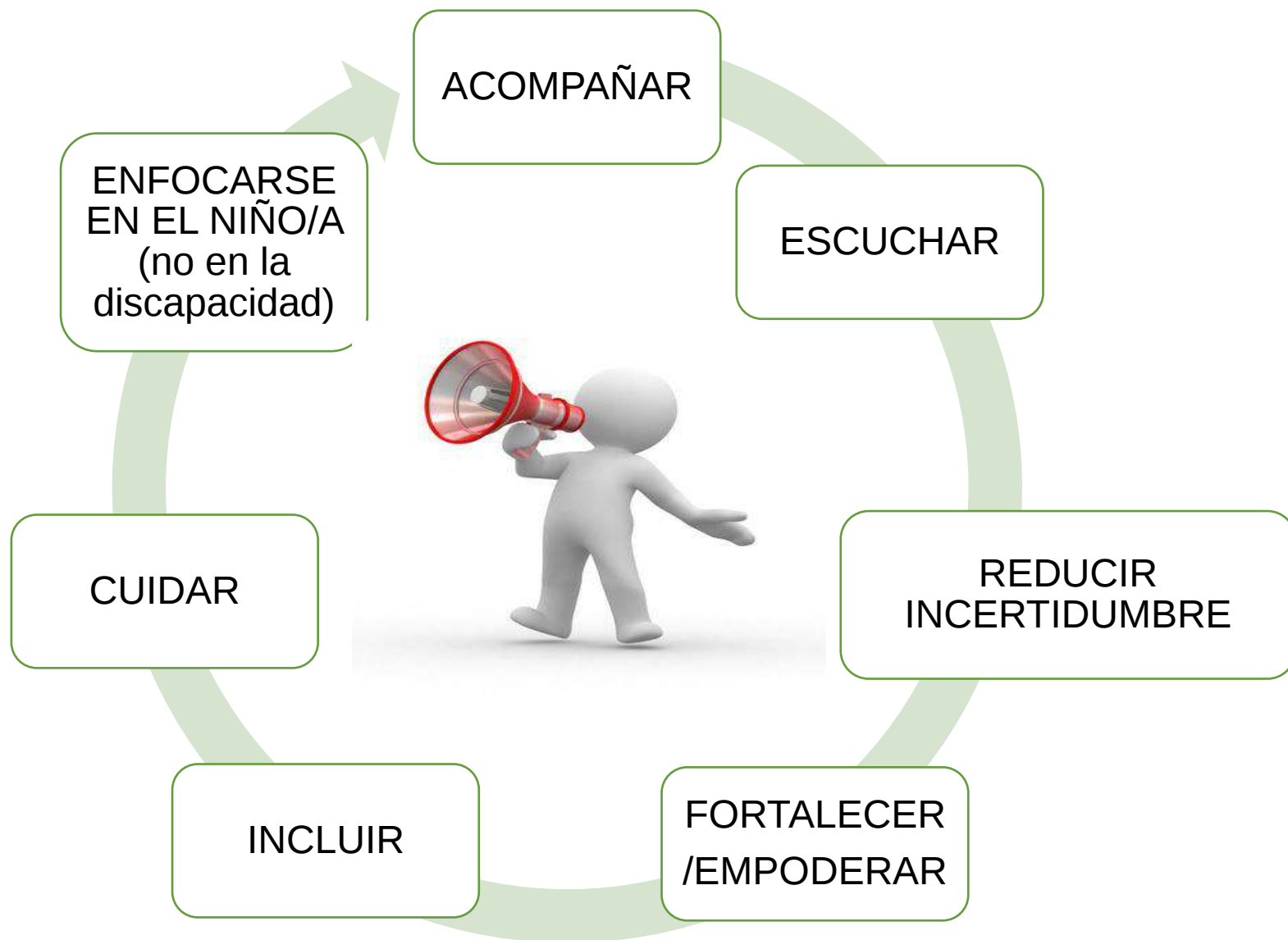
[Video: Mi viaje a Holanda/Reflexión sobre la aceptación](#)



**Para un buen
enfrentamiento...
Para el BIENESTAR**

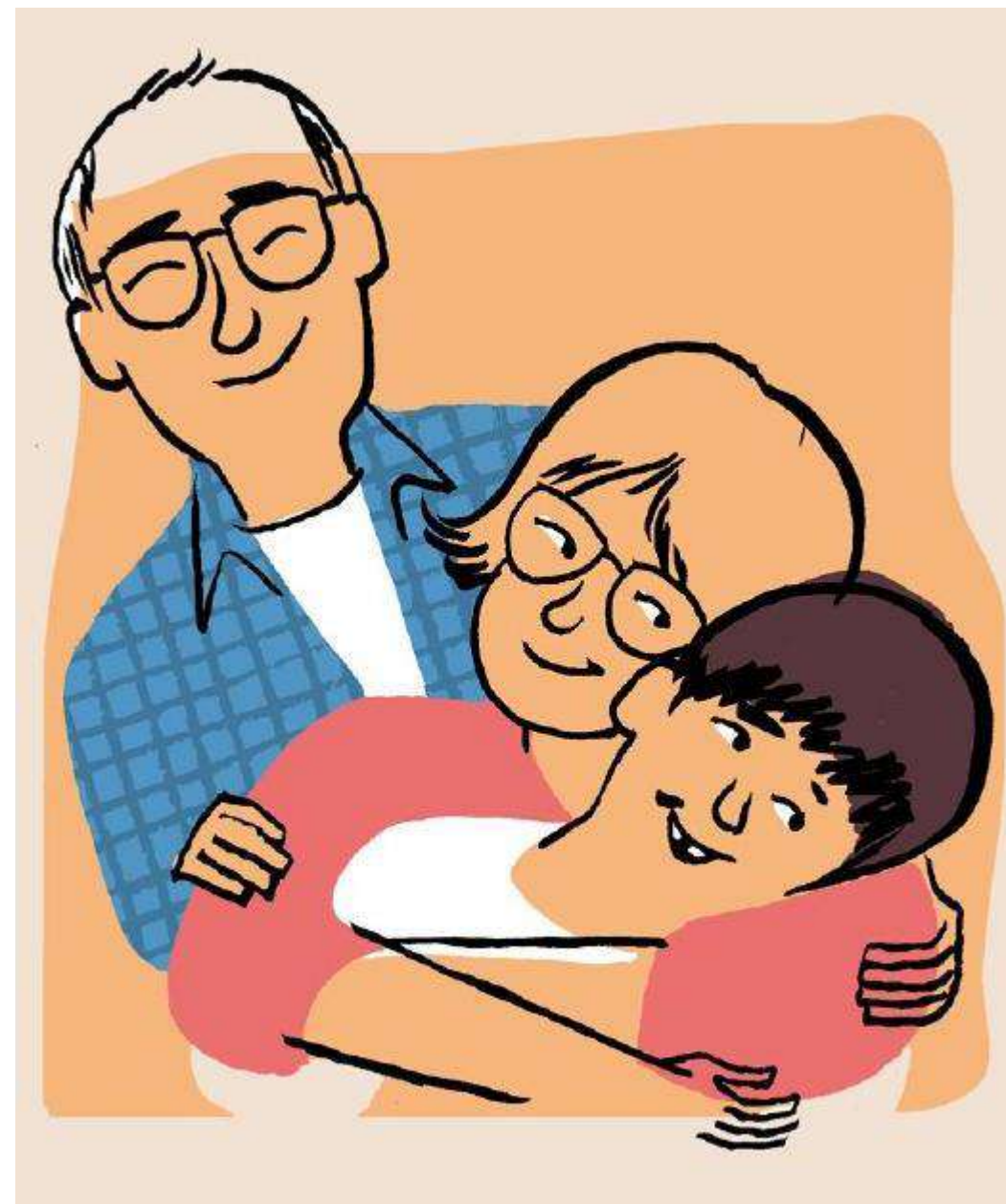
CLAVE:

**SENTIRSE
ACOMPAÑADO/A
SENTIRSE
COMPRENDIDO/A**



Cuando una familia recibe el **diagnóstico** de síndrome de Down u de otra discapacidad, el apoyo de los profesionales en ese momentos es importante, pero **ver la realidad** de otro niño/a o de otra familia y **COMPARTIR** con ésta emociones y dudas, favorece el **ajuste emocional** y el **proceso de vinculación con su hijo** en esos primeros momentos de aceptación.

Conocer a familias que han pasado por algo parecido es una de las mayores necesidades que expresan con frecuencia



Por eso contamos con:

- Apoyos profesionales (AT centrada en Familias y SAF)
- Apoyos entre familias estructurados:
Familias Escucha

FINALIDAD: acoger y apoyar a las nuevas familias en el momento de aceptación inicial del diagnóstico, facilitándoles el contacto con otras familias que han pasado por una experiencia parecida, ofreciéndoles **comprensión y modelos de afrontamiento positivo.**





El programa OFRECE A LAS FAMILIAS

- **Acompañamiento** en un momento difícil en el que tienen que aceptar su nueva realidad.
- **Escucha.** Un espacio donde poder expresar sus dudas y sus sentimientos y ser escuchados por otra familia que ha pasado por una situación parecida sin ser juzgados.
- **Seguridad.** Conocer una realidad parecida ayuda a reducir la incertidumbre que acompaña los primeros momentos.
- **Información** sobre qué hacer y como hacerlo.
- **Modelos** de cómo afrontar la discapacidad.



El programa de Familias Escucha está inserto dentro del **protocolo de primera noticia de Down España** y relacionado con **otras acciones de la entidad** para responder a las necesidades de los niños y sus familias (Escuelas de familias, Acompañamiento, acciones de sensibilización, etc)



Las acciones de los profesionales de los diferentes entornos en los primeros momentos **son claves para el ajuste del niño/a y de la familia.** **Facilita su bienestar** y el acceso a recursos que pueden ayudarles siempre desde un ENFOQUE CENTRADO EN FAMILIA

Fomentar un **ENFOQUE CENTRADO EN FAMILIA** para maximizar el **BIENESTAR**



01 **Capacitar**

Significa **crear oportunidades** para que los miembros de la familia se sientan más **competentes, independientes y autosuficientes**

02 **Dar autoridad**

Implica trabajar para que adquieran un **sentimiento de control** sobre sus vidas y sobre **sus aptitudes para cubrir sus necesidades**

**Establecer relaciones de
confianza y colaboración
familia-profesional**



**Centrarnos en las capacidades y
fortalezas de cada familia
(empoderamiento y capacitación)**

Respetar la elección de cada familia
(hay un cambio en la relación de poder
entre profesionales y familia)



**Dar apoyo
para toda la familia**
(no solo para la
persona con
discapacidad)



**Ofrecer
respuesta a las
preocupaciones
y prioridades de
cada familia**

FINALIDAD: BIENESTAR DE TODA LA FAMILIA, La CVF

Capacitarlas para que puedan funcionar de manera eficaz en su entorno y a las demandas de su hijo/a.

PREVENCIÓN PRIMARIA *(Si yo estoy bien... tu estarás bien)*



RECURSOS DISPONIBLES:

- <https://www.sindromedown.org/familias/nuevos-padres/primera-noticia/>
- <https://www.sindromedown.org/familias/etapas-de-vida/>
- <https://www.sindromedown.org/familias/recursos/>
- <https://www.plenainclusion.org/familias/>
- <https://www.plenainclusion.org/familias/informacion-orientacion-y-asesoramiento/>



IV ENCUENTRO FORMATIVO RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA Salud mental comunitaria: prevenir y promover el bienestar emocional en las distintas etapas de la vida

Viernes 10 mayo de 13.00 a 14.30
Centro Social del Polígono (sala de usos múltiples)

**dirigido a profesionales
de salud, farmacias, servicios
sociales, entidades y ciudadanía**

+INFO: info@toledocomunitario.es
925330382





Castilla-La Mancha

Fundación Sociosanitaria
de Castilla-La Mancha

PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL ADOLESCENTE

MIRIAM MAYORAL MORENA
CENTRO DE ATENCION ESPECIALIZADA AL
MENOR
PSCAEMTO@FSCLM.COM





EQUILIBRIO PSICOAFECTIVO



PROCESO MADURATIVO EN EL QUE SE HAN CUBIERTO LAS NECESIDADES DE MANERA SUFICIENTEMENTE ÓPTIMA POR EL ENTORNO, ADQUIRIENDO EL APRENDIZAJE Y HABILIDADES PERSONALES PARA CUBRIRLAS DE MANERA PROPIA



EL ANTES



0-3 MESES



3-6 MESES



6-9 MESES



9 MESES- 1.5 AÑO

● EQUILIBRIO PSICOAFECTIVO



EQUILIBRIO PSICOAFECTIVO



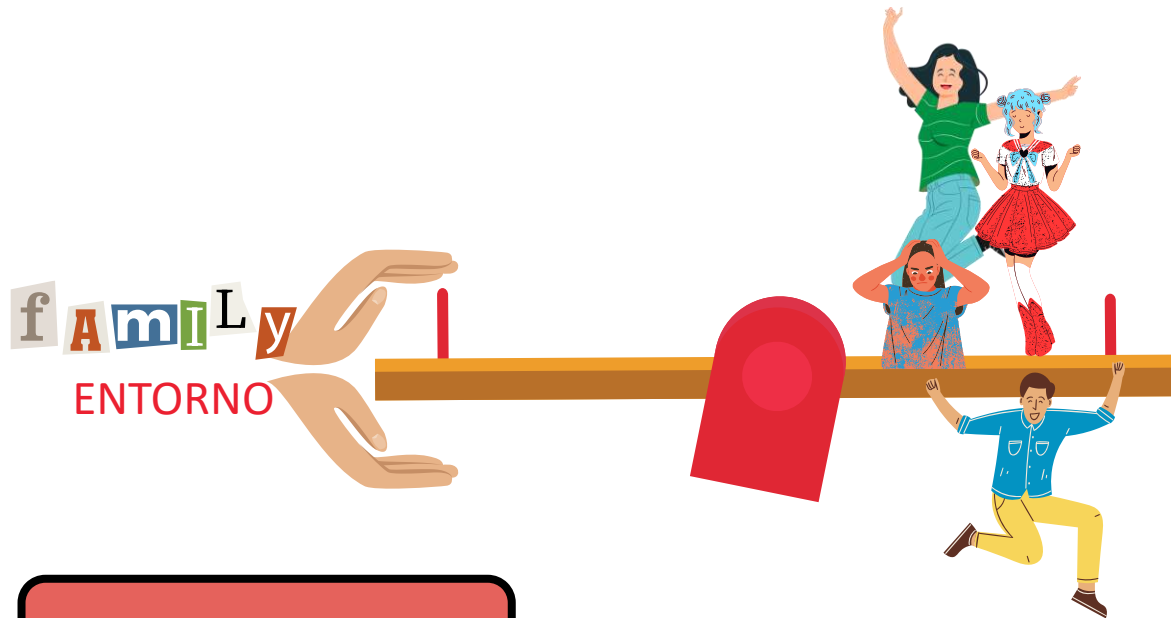
NECESITA...

- LOS ADULTOS TENEMOS QUE PONER MÁS DE NUESTRA PARTE:
 - POTENCIAR AUTONOMÍA
 - ESTAMOS CON PRESENCIA (COMPARTIR, HABLAR...)
 - PARTICIPACIÓN EN SUS DECISIONES.
 - PARTICIPAR EN SU ENTORNO
 - FAVORECER EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA.

DESARROLLO 6 - 12

- CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD:
 - LATENCIA Y EXPLORACIÓN VIVENCIADA
 - NO HAY TANTA AUTOAFIRMACIÓN
 - PILDORITAS DE AUTOCONCEPTO
- RELACIONAL:
 - INTIMIDAD
 - PERTENENCIA
 - COMPARTIR
- ESTRUCTURA CEREBRAL:
 - MAS PESO EN EL CEREBRO EJECUTIVO.
 - RELLENAR BIBLIOTECA "MENTALIZAR"
 - NO HAY AÚN PENSAMIENTO CRÍTICO.
- EMOCIONES:
 - PONGO EN MARCHA MI AUTOREGULACIÓN.
 - "CALMA"
- AUTOCUIDADO:
 - HÁBITOS SALUDABLES

EQUILIBRIO PSICOAFECTIVO



NECESITA...

AUNQUE NOS DIGAN QUE NO, NOS NECESITAN:

- PERMITIR AUTONOMÍA
- ACEPTACIÓN INCONDICIONAL
- LIMITES CLAROS, COHERENTES Y PREDECIBLES.
- ESTAMOS CON PRESENCIA (COMPARTIR, HABLAR...)
- ESTAR CON AUSENCIA: DAR PASITOS ATRÁS
- ACOMPAÑAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES.

DESARROLLO 12 - 18

- CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD:
 - COMIENZO A VER QUIÉN SOY
 - AUTOESTIMA
 - AUTOCONCEPTO
- RELACIONAL:
 - MIS AMIGOS SON LO IMPORTANTE
 - “RUPTURA” CON LA FAMILIA.
 - PUESTA EN MARCHA DE LO APRENDIDO (VALORES, NORMAS, CREENCIAS...)
 - MAYOR IMPORTANCIA A LA SEXUALIDAD.
 - NECESIDAD DE ACEPTACIÓN Y PERTENENCIA
- ESTRUCTURA CEREBRAL:
 - PERIODO DE CAMBIO HACIA UN PENSAMIENTO MÁS CRÍTICO.
 - MAYOR DESREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.
- EMOCIONAL:
 - VACÍO EMOCIONAL.
 - DESPERSONALIZACIÓN
- AUTOCUIDADO:
 - ESCAPARATE

EQUILIBRIO PSICOAFECTIVO



NECESITA...

SEGUÍR AHÍ CON:

- COHERENCIA
- OFRECIENDO OPORTUNIDADES
- CONFIANDO
- MIRANDO INCONDICIONALMENTE

ESTAR

DESARROLLO 18 <

- CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD:
 - YA EMPIEZO A SABER QUIÉN SOY, QUÉ QUIERO, SI SOY QUERIBLE...
- RELACIONAL:
 - MAYOR INTIMIDAD EN LAS RELACIONES
 - "REENCUENTRO" CON LA FAMILIA Y CONSTRUCCIÓN DE LA PROPIA.
- ESTRUCTURA CEREBRAL:
 - CADA VEZ MÁS PENSAMIENTO MÁS CRÍTICO (26 AÑOS)
 - MADUREZ EMOCIONAL: CONCIENCIA
 - MAYOR REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.
- AUTOCUIDADO:
 - HACIA FUERA (MÁS PARA MÍ Y MI ENTORNO) PERO TAMBIÉN HACIA DENTRO



LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO FAMILIAR Y COMUNITARIO

ES IMPORTANTE PENSAR DESDE CADA RECURSO, PROFESIONAL...
EN QUÉ ME NECESITA, CÓMO APORTO VALOR A ESTA ETAPA...

PREGUNTÁRNOSLO HACE QUE LES TENGAMOS EN CUENTA

Y LO MÁS IMPORTANTE ENTENDER QUE LA ADOLESCENCIA ES
UN MOMENTO DE CRISIS PERO TAMBIÉN DE CONSTRUCCIÓN.

◈ QUÉ LES VIENE GENIAL...

QUE LA FAMILIA ENTIENDA
SU MOMENTO Y PUEDA LEER
SUS NECESIDADES

QUE SIENTAN
SEGURIDAD

QUE HAYA ESPACIOS
DE ESCUCHA EN LO
EMOCIONAL

RECEPTIVIDAD DEL
OTRO

PODER SENTIR LO
QUE PIENSO Y
PENSAR LO QUE
SIENTO

RED SOCIAL/ Y DE
APOYO

PERTENECER A
ALGO

OFRECER ALTERNATIVAS
DE REGULACIÓN
EMOCIONAL O QUE SE
POTENCIE ESTO

ALTERNATIVAS DE OCIO
SALUDABLES

METAS
PERSONALES

AUTOCUIDADO
SUEÑO,
ALIMENTACION...

QUE MIREMOS LA
NECESIDAD MÁS ALLÁ
DE LA EXPRESIÓN

IV ENCUENTRO FORMATIVO RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA Salud mental comunitaria: prevenir y promover el bienestar emocional en las distintas etapas de la vida

Viernes 10 mayo de 13.00 a 14.30
Centro Social del Polígono (sala de usos múltiples)

**dirigido a profesionales
de salud, farmacias, servicios
sociales, entidades y ciudadanía**

+INFO: info@toledocomunitario.es
925330382



Consejo de Participación Infantil y Adolescente de Toledo

Promoción de la salud mental entre pares



Consejo de Participación Infantil y Adolescente (CPIA)

- Toledo es ciudad **Ciudad Amiga de la Infancia** y cuenta con un **Plan de Infancia y Adolescencia** donde se enmarca la Participación Infantil y Adolescente: *Línea estratégica transversal. La participación como vía de implementación del II Plan de Infancia y Adolescencia de Toledo.*
- El **Consejo de Participación Infantil y Adolescente** es el órgano de participación de los chicos y chicas de la ciudad.
- Es un espacio de aprendizaje, de encuentro y de convivencia en el que analizar, dialogar, proponer y llevar a cabo acciones para hacer de Toledo un lugar mejor para todos y todas.
- Está formado por chicos y chicas de entre 8 y 17 de diferentes centros educativos y barrios de la ciudad.



La Participación es un Derecho

Niños, niñas y adolescentes (NNA) tienen derecho a ser consultados sobre las situaciones que les afectan y a que sus opiniones sean tenidas en cuenta → La **participación es uno de los cuatro principios fundamentales** de la Convención de los Derechos de la Infancia.



El Consejo como recurso y espacio seguro para NNA

- El Consejo es considerado como un **espacio seguro** por sus integrantes, por lo que se sienten libres y con confianza para exponer preocupaciones, consultar dudas o demandar información → **Prevención y promoción en diversas temáticas.**
- Participación voluntaria, sin requisitos, sin criterios de selección → Todos los NNA tienen un lugar para participar.
- Los/as participantes, a medida que se conocen, se convierten personas de apoyo y de referencia para sus compañeros/as.
- Distintas edades, distintas procedencias, distintos intereses → intercambio y conexión con otras experiencias de vida.

¿Qué dicen los y las participantes?

¿Qué es lo que más te gusta del Consejo?

Que haces nuevos amigos/as, propones propuestas, te relacionas con los demás y te escuchan

Que puedes dar tu opinión siempre que quieras y te tienen siempre en cuenta, ayudas a crear un bien mayor para todos

Que puedes hablar con diferentes personas que han tenido distintas experiencias y opiniones

Que hablamos sobre temas que ayudan

Que me parece que importo

Sentirme escuchada y parte del Consejo

Lo que el consejo significa para mí:
El consejo llegó a mí de casualidad, llegó cuando peor estaba en esta ciudad, cuando más me quería ir y ahora no quiero marcharme de aquí por el consejo, a lo largo de todo este tiempo en el consejo me he sentido segura, escuchada, comprendida y apreciada. El consejo me ha traído felicidad no solo por ayudar con propuestas y opiniones a la ciudad sino por toda la gente q me rodea en el consejo, para mí son como una familia, son como un hogar. El consejo me trae tranquilidad, bienestar emocional, las personas del consejo me han visto crecer, me han visto mal y bien, más habladora y más callada, el consejo me ha ayudado a ser como soy ahora, el consejo me ha cambiado a mejor, cada persona q forma parte del consejo es maravillosa. El consejo es un espacio seguro, es familia.

El Consejo y la Participación son Proceso

- Se trabajan temas propuestos por los y las participantes, por el municipio y por UNICEF, a través de actividades específicas de cada temática y de manera transversal en muchos casos.
- Interés y preocupación por el tema de **salud mental** siempre presente en el grupo. En todos los sondeos sobre los temas que son de su interés y sobre los que quieren saber más aparece la salud mental.
- En el curso 2021-2022 se aborda el tema de la **convivencia y la diversidad en los centros educativos**, muy relacionado con la salud mental del alumnado.
- UNICEF propone que la **Salud Mental** sea el tema principal de la **Semana de la Infancia** del año 2022 a nivel nacional → El CPIA se centra en Salud Mental entre septiembre y diciembre de 2022.
- En 2023 y 2024 se aborda **la violencia hacia la infancia y la adolescencia**, incluyendo las consecuencias que conlleva a nivel de salud mental, a través del Proyecto *Protección a la Infancia desde lo Local*.

Actividades sobre Salud Mental

- [Tú también cuentas](#), el podcast del Consejo.
- Planificación y realización de una actividad para la Semana de la Infancia: Charla-Coloquio sobre Salud Mental.
- Actividad propuesta por UNICEF: *La salud mental es de lo más normal*.
- Grabación de vídeo [¡La salud mental es fundamental!](#)
- Elaboración y presentación de propuestas en el Pleno del Ayuntamiento de Toledo y en la Diputación ([salud mental en 2022 y prevención de violencia en 2023](#))
- [Cartel y Folleto](#) con recursos a los que acudir si vives o presencias una situación de violencia + [Vídeo](#) para hacer difusión del recurso.
- Mapeos de espacios de riesgo y espacios seguros en la ciudad.



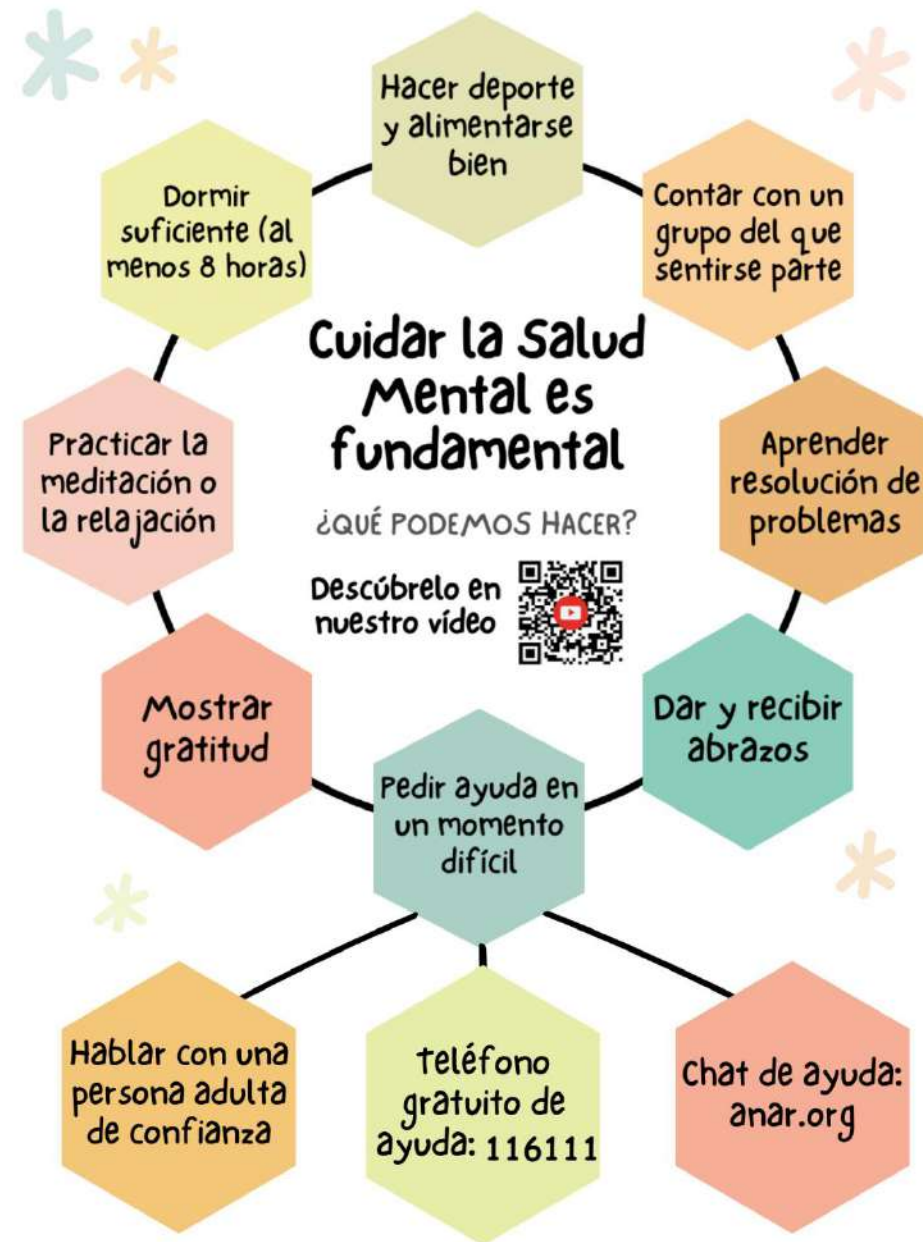
NADIE TIENE DERECHO A HACERTE

¿DÓNDE PUEDES pedir ayuda?

- Coordinador/a del centro educativo
- Unidad de Seguridad Escolar: sus agentes pueden informarte de lo que debes hacer y acompañarte en el proceso.
- 600693744 - policiaure@toledo.es
- Servicios Sociales: están en todos los centros sociales y pueden atenderte en horario de mañana.
- Distrito Norte y Centro: Av. de Portugal, 5 - 925330323
- Distrito Santa Bárbara: C/Cudadano, 7 - 925330322
- Distrito Sra. N.ª de Benquerencia: C/Río Bullaque, 24 - 925330388

¿Dónde puedes acudir si eres menor y vives este tipo de situaciones?

- Coordinador/a de bienestar o profes de tu centro educativo o Delegado/a de Protección en tu centro deportivo o asociación: cuéntale lo que te pasa para que pueda ayudarte a solucionarlo.
- Unidad de Seguridad Escolar: sus agentes pueden informarte de lo que debes hacer y acompañarte en el proceso.
- 600693744 - policiaure@toledo.es
- Servicios Sociales: están en todos los centros sociales y pueden atenderte en horario de mañana.
- Distrito Norte y Centro: Av. de Portugal, 5 - 925330323
- Distrito Santa Bárbara: C/Cudadano, 7 - 925330322
- Distrito Sra. N.ª de Benquerencia: C/Río Bullaque, 24 - 925330388



Síguenos en redes:



Más información y contacto:

cpiatoledo@gmail.com
925 33 03 81 - 55



Consejo de Participación
Infantil y Adolescente



IV ENCUENTRO FORMATIVO RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA Salud mental comunitaria: prevenir y promover el bienestar emocional en las distintas etapas de la vida

Viernes 10 mayo de 13.00 a 14.30
Centro Social del Polígono (sala de usos múltiples)

**dirigido a profesionales
de salud, farmacias, servicios
sociales, entidades y ciudadanía**

+INFO: info@toledocomunitario.es
925330382





PREVENIR Y PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA VIDA ADULTA





¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONCEPTO DE ADULTO?

- ETIMOLOGICAMENTE: “ADULTUM” el que ha terminado de crecer y se encuentra en un periodo intermedio entre la adolescencia y la vejez
 - CRONOLOGICAMENTE: abarcaría aproximadamente 40 años, entre los 20 y los 60 años.
 - JURÍDICAMENTE: lo que llamamos mayoría de edad
 - SOCIOLÓGICAMENTE: persona integrada en el medio social, ocupa un puesto reconocido, con total reconocimiento de derechos, libertades y responsabilidades
 - PSICOLOGICAMENTE.... Más complicado de conceptualizar, dependiendo de autores, modelos...
- DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOSOCIAL...
 - El estadio de la asunción plena de responsabilidades: procreación y cuidado de la familia, educación y transmisión de pautas normativas de la sociedad, trabajo y producción en el sistema económico, dirección y gestión de la sociedad política y búsqueda de elementos transcendentales que aporten sentido a la existencia.
 - La edad madura es un proceso dinámico que incluye fenómenos de crecimiento y desarrollo y no solo transformaciones relacionadas con el declinar.
 - Está marcada por acontecimientos sociales, cambios en las estructuras de roles, demandas y exigencias que emanan de las tareas sociales.
 - Esas “tareas del desarrollo” se identifican con las respuestas psicológicas a las experiencias vitales más importantes (trabajo, relaciones, maternidad, jubilación...).



- **ADULTO JOVEN:** abandono del hogar /independencia, identidad laboral, establecimiento de pareja, adopción de estilos de vida, paternidad/maternidad...
- **ADULTO INTERMEDIO:** consolidación, generatividad, aceptación del envejecimiento corporal, vivencia de procesos de duelos (nido vacío, puerta giratoria...), inversión de roles con los padres, permitir el relevo generacional...
- **ADULTO MAYOR:** aceptación y adaptación a la jubilación, aceptación de muerte de allegados, disminución de ingresos, adhesión a grupos de edad, aceptación y adaptación a una forma de vida que permita hacer frente a la merma física.



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN EN EDAD ADULTA. MARCO NORMATIVO

- ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS 2013
- ESTRATEGIA NACIONAL DE SALUD MENTAL 2022-2026
- PLAN DE SALUD MENTAL DE CASTILLA LA MANCHA
- ESTRATEGIA DE SALUD COMUNITARIA DE CASTILLA LA MANCHA. HORIZONTE 2025



➤ ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS 2013

El objetivo general es fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables y potenciando la seguridad frente a las lesiones.

Tiene un enfoque que pivota sobre: aplicación en el curso de la vida, abordaje por entornos, enfoque poblacional, enfoque positivo (no basado en el déficit) e integral.

Dedica un capítulo al abordaje del bienestar emocional haciendo énfasis en los determinantes de salud mental incluyendo no sólo las características individuales sino también los factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales.



➤ ESTRATEGIA NACIONAL DE SALUD MENTAL 2022-2026

- Línea estratégica 2. **Promoción de la salud mental de la población y prevención de los problemas de salud mental**

Expone que una buena salud mental, es un componente integral de la salud y el bienestar de la población y que contribuye al funcionamiento de las personas, familias, comunidades y a la prosperidad social y económica de la sociedad.

Los determinantes de la salud mental y de los problemas de salud mental

Dependiendo del contexto, algunas personas y grupos sociales pueden correr un riesgo significativamente mayor de sufrir problemas de salud mental

Un entorno de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos, es fundamental para la **promoción de la salud mental**.



➤ ESTRATEGIA NACIONAL DE SALUD MENTAL 2022-2026

✓ **Promover la salud mental de la comunidad y de grupos específicos**

- Incorpora la perspectiva de género y promoción de modelos de relación igualitaria y sana.
- Impulsa intervenciones orientadas a la sensibilización, formación y asesoramiento a profesionales de diferentes ámbitos (sanitario, educativo, laboral, judicial,...)
- Acciones específicas de sensibilización a los medios de comunicación incorporándolos como agentes activos de cambio y transformación.
- Incorporación de mecanismos de identificación temprana de malos tratos en grupos vulnerables (infancia, adolescencia, adultos mayores...), implicando a la red comunitaria.



- PLAN DE SALUD MENTAL DE CASTILLA LA MANCHA 2018-2025
 - ✓ Objetivo General 6.3.: Prevención específica en situaciones de estrés en la vida cotidiana.

- ESTRATEGIA DE SALUD COMUNITARIA DE CASTILLA LA MANCHA. HORIZONTE 2025.
 - modelo sanitario con orientación comunitaria que ofrezca soluciones innovadoras para la atención a las personas, ha de ser proactivo impulsando medidas preventivas y educando en ámbitos saludables.
 - 1. Aumentar la prevención primaria, basada en las actividades de promoción y educación para la salud en todas las etapas y en todos los entornos de la vida.
 - 2. Fomentar la participación ciudadana y avanzar en la corresponsabilidad de las y los pacientes.
 - 3. Potenciar el papel de la Atención Primaria como eje principal del sistema.

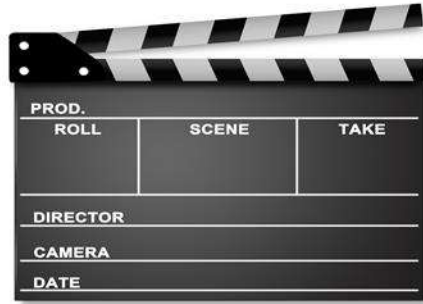
¿Y CÓMO PODEMOS HACER ATERRIZAR TODAS ESTAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN DESDE NUESTROS ESPACIOS? PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PRIMARIA

- **PROMOCIÓN DE LA SALUD:** permite a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla, proceso para capacitar a las personas, individual y colectivamente, aumenta el control sobre los determinantes de salud.

NIVELES DE PREVENCIÓN		ÁMBITO	ABORDAJE
PREVENCIÓN PRIMARIA	UNIVERSAL	COMUNIDAD	CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN EDUCACIÓN EN BIENESTAR EMOCIONAL CAMPAÑAS PARA EVITAR LA POSTERGACIÓN
	SELECTIVA	POBLACIÓN DE RIESGO MEDIO	
	INDICADA	POBLACIÓN DE MUY ALTO RIESGO	INTERVENCIÓN EN PRIMEROS EPISODIOS
PREVENCIÓN SECUNDARIA		PRIMEROS EPISODIOS	
PREVENCIÓN Terciaria		ENFERMEDAD DURADERA	INTERVENCIONES REHABILITADORAS
PREVENCIÓN CUATERNARIA		ENFERMEDAD DURADERA	INTERVENCIONES REHABILITADORAS



	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
Determinantes sociales, ambientales y económicos en salud mental	Acceso a drogas y alcohol Desplazamiento Aislamiento Falta de educación, transporte y vivienda Desorganización de la vecindad Rechazo de compañeros Circunstancias sociales deficientes Pobreza Injusticia racial y discriminación Desventaja social Migración a áreas urbanas Violencia y delincuencia Guerra Estrés laboral Desempleo	Fortalecimiento Integración de minorías étnicas Interacciones interpersonales positivas Participación social Responsabilidad social y tolerancia Servicios Sociales Apoyo social y redes comunitarias Atención a la diversidad Entornos saludables RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA
Determinantes individuales de índole biológica y psicosocial (emocionales, cognitivos, conductuales, interpersonales)	Cuidar a personas con problemas de salud crónicos, adulto mayor Insomnio crónico Dolor crónico Comunicación anormal Embarazos tempranos Abuso a ancianos Uso excesivo de sustancias Exposición a la agresión, violencia y trauma Conflicto y/o desorganización familiar Soledad Clase social baja Pérdida personal-duelo Habilidades y hábitos laborales deficientes Eventos de mucha tensión	Capacidad para afrontar el estrés Capacidad para enfrentar la adversidad Adaptabilidad Autonomía Ejercicio Sentimientos de seguridad Sentimientos de dominio y control Alfabetización Habilidades de crianza Apego positivo y lazos afectivos Interacción positiva padres/madres e hijos Habilidades de resolución de problemas Conducta prosocial Autoestima Destrezas vitales Destrezas sociales y de manejo de conflictos Crecimiento socioemocional Manejo del estrés Apoyo social de la familia y amigos



PREVENCIÓN UNIVERSAL CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN



PREVENCIÓN UNIVERSAL Y SELECTIVA

- CONOCEMOS LOS FACTORES DE PROTECCIÓN Y LOS FACTORES DE RIESGO (en base a determinantes)...
- RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA: nos estamos conociendo o nos conocemos...
- TENEMOS YA MUCHO AVANZADO: mapas de activos de salud, guías bases de recursos, espacios de relación, MESAS DE SALUD, diagnósticos de barrio...
- ¿PODEMOS SER PRESCRIPTORES DE BIENESTAR EMOCIONAL?
- ¿CONOCEMOS LAS NECESIDADES POR ÁMBITOS?
 - Economía y empleo
 - Relaciones sociales en el entorno familiar y comunitario
 - Prácticas o hábitos
- ¿CONOCEMOS LOS RECURSOS DE LA CIUDAD POR ÁMBITOS?



PREVENCIÓN UNIVERSAL Y SELECTIVA

- ¿PODRÍAMOS ESTABLECER UNA ESTRATEGIA DE BIENESTAR EMOCIONAL EN EDAD ADULTA DESDE LO COMÚN DESDE LO EXISTENTE?
- EXPERIENCIAS EN OTROS TERRITORIOS ...
- <https://madridsalud.es/prevencion-y-promocion-de-la-salud>



BARRERAS DETECTADAS En construcción

- PARTICIPACIÓN DE LA POBLACIÓN EN EDAD ADULTA
- “NO ME DA LA VIDA”
- ESCASA VISIBILIDAD DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA SOCIEDAD
- ESTIGMA SOCIAL Y AUTOESTIGMA



PRESENTACIÓN CRPSL TOLEDO

!GRACIAS!



IV ENCUENTRO FORMATIVO RED DE PROTECCIÓN COMUNITARIA Salud mental comunitaria: prevenir y promover el bienestar emocional en las distintas etapas de la vida

Viernes 10 mayo de 13.00 a 14.30
Centro Social del Polígono (sala de usos múltiples)

**dirigido a profesionales
de salud, farmacias, servicios
sociales, entidades y ciudadanía**

+INFO: info@toledocomunitario.es
925330382





Salud Mental Comunitaria



**La primera respuesta en
emergencias, a la vuelta de la
esquina**

10 mayo 2024

Equipos de Respuesta Inmediata en Emergencias (ERIE)

¿Quiénes somos?

Somos un equipo de respuesta del Programa de Intervención en Emergencias de Cruz Roja Española.

Ofrecemos una respuesta inmediata, organizada y eficaz para aliviar el sufrimiento de las víctimas, familiares y personas allegadas de aquellas que se vean afectadas por una situación de emergencia y/o catástrofe.

Principalmente actuamos en:



Región de
CLM



Especializados
a Nivel
Provincial



Nivel
Nacional



ERIE Psicosocial



NATURALEZA

Compuesto por profesionales **voluntarios** de distintos ámbitos de intervención social y sanitaria (psicólogos, trabajadores sociales, médicos, enfermeros) y socorristas de acompañamiento, formados específicamente en **APOYO PSICOSOCIAL**.

Trabajan de forma coordinada entre ellos y con la estructura institucional responsable de la gestión de la emergencia (Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, Técnicos de Emergencias Sanitarias, etc.)

Esta actuación se considera una Intervención de Primer Orden o **Primera Ayuda Psicológica** y es inmediata.



El servicio está disponible las 24 horas de los 7 días de la semana durante los 365 días del año

ERIE Psicosocial

- **OBJETIVO General**

Dar respuesta a las necesidades psicosociales que se derivan en toda situación de emergencia y catástrofe y minimizar el impacto que pueda ocasionar esta situación en los afectados/as.

- **OBJETIVOS Específicos**

- Respuesta especializada
- Revisar necesidades básicas
- Regulación emocional
- Promover seguridad
- Facilitar la expresión de lo sucedido
- Normalizar reacciones y respuestas
- Presencia y escucha activa
- Orientar hacia diferentes recursos
- Ofrecer pautas de comunicación
- Orientar recursos
- Detectar derivación
- Fortalecer la capacidad de afrontamiento de nuestros intervinientes



PREVENCIÓN



Población
General

Centros
Educativos





El Equipo de Respuesta Inmediata en Emergencias (ERIE) Psicosocial, desempeña un papel crucial en la PREVENCIÓN de CRISIS en la COMUNIDAD.



Para la población general, crean formaciones, materiales informativos como guías, infografías y trípticos que educan y sensibilizan sobre temas de salud mental y prevención de emergencias.



En los centros educativos, implementan intervenciones programadas y especializadas, enfocándose en dos tipos de prevención:

- Fenómenos meteorológicos, acontecimientos imprevisibles
- Conducta suicida y la respuesta ante tentativas inminentes



Estas acciones son vitales para fomentar entornos seguros y resilientes, y para proporcionar apoyo y recursos ANTES de que las situaciones de crisis se intensifiquen.



La labor de los ERIE Psicosociales es un componente esencial en la construcción de una sociedad más informada y preparada para enfrentar desafíos psicosociales.

¿Te unes?

PREVENCIÓN en Población General



La prevención de la conducta suicida en la población es una tarea compleja que involucra la identificación de señales de alarma y la comunicación efectiva con las personas en riesgo.

El ERIE Psicosocial trabaja con

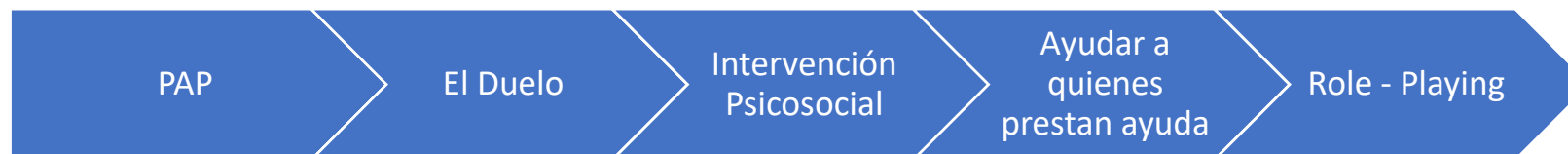
- Infografías que educan sobre cómo abordar a una persona con *ideación suicida*, reconocer *factores de riesgo y protección*, y ofrecer *recursos de ayuda*.
- Ofrece **acciones formativas psicosociales** para la **población general**. Contribuyendo así a la **prevención** y el apoyo en estas circunstancias críticas.



Acciones Formativas Psicosociales

- Ofrece a la **comunidad** los conocimientos básicos para facilitar las **actitudes, habilidades y destrezas** necesarias que PERMITAN AFRONTAR EFICAZMENTE SITUACIONES DE CRISIS
- Objetivos: dar a conocer la importancia del **proceso comunicativo** en situación de crisis, identificar las **variables emocionales y ambientales** que suceden y sensibilizar sobre la importancia de tener en cuenta en sus actuaciones, las emociones

Primeros Auxilios Psicológicos



Intervención en Tentativa de Suicidio



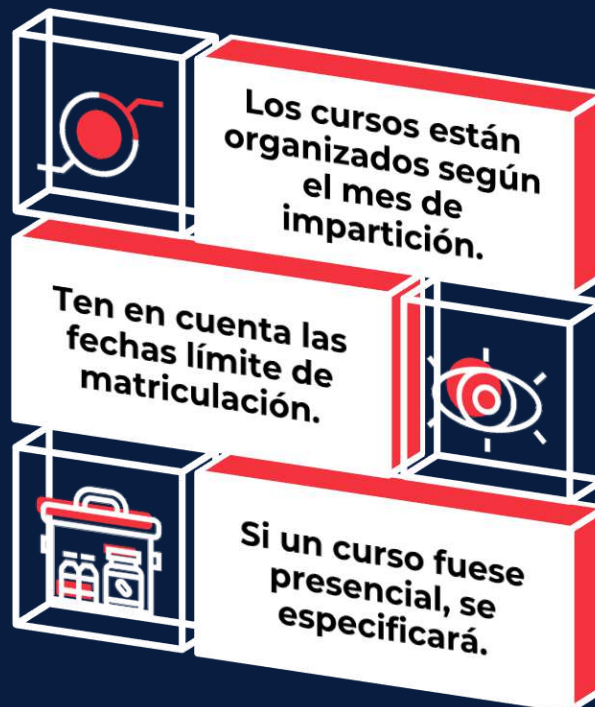


CURSOS CONOCIMIENTO ABIERTO

Con los **C**ursos de **C**onocimiento **A**bierto puedes incrementar tus habilidades, destrezas, conocimientos y competencias para fortalecer y mejorar tu prevención personal.



Recuerda que siempre puedes explorar sobre más cursos en la página de Conocimiento Abierto CR



Los cursos se van
actualizando,
¡ve echando
un ojo de vez
en cuando!



#SaberParaSerMejores

PREVENCIÓN en Centros Educativos



- ❑ El ERIE psicosocial actúa en centros educativos de primaria y secundaria a través de intervención individual y grupal en:

Prevención del Trastorno Estrés Postraumático (TEP) y Trastorno de Estrés Agudo (Ej. DANA)



Prevención de la conducta suicida

- ❑ Actuamos por medio de los PAP en la recuperación del nivel de funcionamiento que se tenía antes de la crisis, restableciendo el equilibrio emocional y facilitando la activación de recursos de afrontamiento.
- ❑ La PREVENCIÓN más efectiva de la conducta suicida es actuar a EDADES TEMPRANAS a través de la transmisión de VALORES, ACTITUDES y HABILIDADES SOCIALES.

La realidad es que HABLAR responsablemente sobre suicidio a personas que bien:

Tienen pensamientos suicidas

Están transitando un duelo por suicidio

Fueron testigos de un suicidio

no solo NO aumenta el RIESGO de que estas personas puedan cometer suicidio, sino que es la mejor manera de gestionar ansiedades, reflexionar sobre sus propias inseguridades y pedir ayuda si fuera necesario.

PODRIA SER UNA OPORTUNIDAD PARA PEDIR AYUDA



GRACIAS

**Para más información, por favor
contacta con:**

Silvia Macías Aparicio : silvia.macias@cruzroja.es

Eva María Arias García : evamaria.arias@cruzroja.es