

Salud mental comunitaria: un asunto de responsabilidad social a través de la Telepsicología

Community mental health: a matter of social responsibility through telepsychology

Autor 1 – Victoria Eugenia Hernández Cruz

Psicóloga, Magister en Educación y Desarrollo Humano, Doctorante en psicología con énfasis en intervenciones psicosociales y desarrollo humano, con experiencia en procesos de investigación con población con vulnerable, docente y directora de curso, líder del grupo de investigación “desarrollo sociocultural, afecto y cognición” y líder del semillero de investigación “Acción psicosocial hacia el bienestar comunitario”.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD.

<https://orcid.org/0000-0002-3873-8591>

Email victoria.hernandez@unad.edu.co

Autor 2 – Astrid Carolina Ospina Marín

Psicóloga, Cursando la especialización en pedagogía para el desarrollo del aprendizaje autónomo, con experiencia en procesos de investigación con población con vulnerable, docente SISSU. Integrante hace 6 años del semillero de investigación “Acción psicosocial hacia el bienestar comunitario”. Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD.

<https://orcid.org/0000-0003-4704-0301>

Email astrid.ospina@unad.edu.co

RESUMEN.

El presente escrito aborda el ejercicio de investigación desarrollado en el Semillero Acción Psicosocial Hacia el Bienestar Comunitario con la estrategia solidaria SISSU desde su escenario de practicas para psicología, donde se implementan acciones psicosociales a partir de la telepsicología en busca de mejorar la salud mental comunitaria de las regiones colombiana y generar responsabilidad social ante los aspectos psicológicos, sociales, culturales y ambientales que genera el confinamiento por la pandemia actual.

Por lo cual se ejecuta a partir del uso de herramientas digitales y tomando la guía de telepsicología del Colegio Colombia de Psicólogos

COLPSIC, para garantizar la calidad de la intervención psicosocial en las regiones colombianas. Dentro de los resultados se reconoce el impacto positivo del ejercicio del psicólogo comunitario a la hora de comprender y analizar las interacciones sociales donde la cogestión es fuente fundamental para el éxito de toda intervención con la comunidad y construcción de una sociedad solidaria, así se fortalece la salud mental comunitaria y se obtiene un alto bienestar psicosocial.

Palabras Clave.

Bienestar psicosocial; Responsabilidad Social; Salud Mental Comunitaria; Telepsicología.

ABSTRACT.

This writing addresses the research exercise developed in the Psychosocial Action Towards Community Wellbeing Seedbed with the SISSU solidarity strategy from its practice setting for psychology, where psychosocial actions are implemented from telepsychology in search of improving the community mental health of the Colombian regions and generate social responsibility before the psychological, social, cultural and environmental aspects generated by the confinement due to the current pandemic.

Therefore, it is executed from the use of digital tools and taking the telepsychology guide of the Colombia College of Psychologists COLPSIC, to guarantee the quality of psychosocial intervention in Colombian regions. Among the results, the positive impact of the exercise of the community psychologist is recognized when it comes to understanding and analyzing social interactions where co-management is a fundamental source for the success of all intervention with the community and construction of a supportive society, thus strengthening community mental health and a high psychosocial well-being is obtained.

Keywords.

Psychosocial well-being; Social responsibility; Community Mental Health; Telepsychology

INTRODUCCIÓN.

La vida diaria humana se verá afectada por cambios emocionales, los cuales afectarán la salud mental comunitaria de las personas, por lo que debe ser resuelto por psicólogos calificados en este campo. Actualmente, debido al problema de salubridad se presentan dificultades en la economía, la producción y los recursos humanos que infieren en el impacto negativo para el bienestar psicosocial de la comunidad.

La OMS y otras entidades de salud mental han expuesto la importancia de la atención psicológica para mitigar los diversos efectos que pueden ocasionar los factores psicosociales, por eso es fundamental que todos los colombianos reciban una atención a largo plazo en donde se reconozcan los síntomas actuales que afectan la salud para así prevenir y reducir los efectos negativos que puedan presentarse en el futuro; atender problemas o situaciones en las familias colombianas que requieran una adecuada orientación.

Así el SISSU en compañía del semillero Acción Psicosocial hacia el Bienestar Comunitario busca promover la responsabilidad y proyección social, por lo cual inicia un trabajo psicosocial con las comunidades a partir de las necesidades reales de la población, así se promueven espacios académicos donde el escenario de prácticas para psicología se convierte en una estrategia para generar e implementar acciones psicosociales creadas y dirigidas con la comunidad.

La situación actual promueve espacios académicos para implementar proyectos sociales que beneficien a la comunidad. Por ejemplo, este proyecto implementa estrategias de apoyo psicosocial en la comunidad que permitan la participación e implementación de 6 acciones (comunidad, salud, familia, educación, jurídica y organizacional). En la red académica los practicantes se convertirán en profesionales dedicados a la comunidad, fomentando el sentido de pertenencia.

Así se toma la teoría de la psicología comunitaria, la cual permite obtener una perspectiva analítica de los fenómenos grupales, colectivos o

comunitarios de acuerdo con factores sociales y ambientales para tomar acciones encaminadas a mejorar las condiciones de vida de las personas. El método que utiliza está sesgado hacia quienes participan en su proceso de intervención, trabajando en una forma de participación territorial, tratando de producir cambios de largo plazo en el sistema social insertado en estos grupos. (UNAD, s.f.)

De igual forma, Montero, M. (1984) citado en UNAD (s.f.) señala que el propósito de la disciplina es estudiar los factores psicosociales que ayudan a desarrollar, promover y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer en su entorno personal, resolver los problemas sociales que los aquejan y lograr cambios en estas estructuras ambientales y sociales.

Por lo tanto, es importante atender las necesidades de la comunidad desde el impacto de las emergencias, asegurar que se adopte un enfoque adecuado al problema y permitir que las comunidades tomen acciones para promover el mejoramiento del bienestar psicosocial y la salud mental de la comunidad. Por ello, se plantea esta intervención psicosocial, que tiene como objetivo buscar alternativas de solución a través de la cogestión, además de enfocarse en comprender y analizar la interacción social para fomentar el liderazgo transformador en comunidades capaces de promover el desarrollo sostenible.

De esta manera, la telepsicología abordada por la Dirección Ejecutiva Nacional de los Tribunales Deontológicos y Bioéticos de Psicología y el Colegio Colombiano de Psicólogo COLPSIC; emiten el comunicado sobre los Referentes éticos mínimos para esta práctica, en donde se exponen los lineamientos para prestar servicios psicológicas a través de medios de comunicación, para realizar intervenciones y/o evaluaciones psicológicas con usuarios, allí se aclara la necesidad de supervisión para profesionales en formación.

Así se pasa a implementar esta práctica profesional, teniendo en cuenta la experiencia de la UNAD en un entorno virtual y el aporte del SISSU con el Semillero a la proyección social y el impacto positivo de las necesidades actuales e importancia de la atención psicológica en la comunidad abordando las consecuencias psicosociales generadas por la emergencia sanitaria para velar por la salud mental de la comunidad en el presente y futuro de la región colombiana.

Por lo tanto, busca incidir en la sociedad, disciplinas y campos institucionales; dado que esta investigación social utiliza a la región colombiana como principal fuente de información al indagar sobre sus necesidades e implementar la cogestión para encontrar soluciones alternativas a sus problemas.

Las acciones psicosociales implementadas a través de la telepsicología y presencialidad permiten a los psicólogos seguir desempeñando un papel importante en aspectos tan importantes como la salud mental comunitaria, para seguir contribuyendo a las emergencias nacionales, a partir de acciones dirigidas a fomentar: afiliación, integración, cohesión, participación, red de apoyo, sensibilización, reflexión, resolución de conflictos, primeros auxilios psicológicos, dinámica familiar, pedagogía, apoyo psicosocial y otros temas, los cuales necesitan ser entendidos de manera sistemática.

Lo anterior, se desarrolla desde la etapa de práctica en la psicología que generan interacción e intervención comunitaria, contribuyen a las necesidades reales de la comunidad, promueven la disciplina y competencia social en la formación de profesionales, y están altamente comprometidas con el desarrollo sostenible de la región de Colombia.

De esta manera, frente a los problemas actuales en el país, la acción psicosocial se vincula al desarrollo del proyecto para mejorar la salud mental de la comunidad en Colombia, pues el método de salud mental de la comunidad no solo interviene en la salud personal, sino que también toma en cuenta el territorio haciendo énfasis en los vínculos personales, familiares e institucionales de las personas que viven en un mismo contexto, los cuales son importantes para promover u obstaculizar la aparición y resolución de la angustia mental. Aquí resaltamos la salud mental comunitaria como un objetivo de los individuos y toda la población quienes necesitan un método de trabajo específico, que signifique compartir tareas e intenciones con otros recursos de la propia región.

METODOLOGÍA.

Se toma el modelo ecológico del psicólogo Uri Bronfenbrenner, el cual proporciona una visión ecológica progresiva y mutua para el desarrollo humano y la adaptación de los seres humanos y su entorno. Se produce continuamente como un proceso evolutivo y se ve afectado por las

relaciones que establece con las personas del entorno circundante y entre estos entornos y otros niveles más complejos. El entorno ecológico está compuesto por estructuras concéntricas con diferentes niveles, cada uno de los cuales contiene otro nivel, que a medida que los niveles se desarrollan, están "contenidos en niveles cada vez más altos" (Buelga, 2009, citado en Hernández, 2015).

Se utilizó una encuesta CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) propuesta por la OMS, la cual se adopta a los procesos de investigación en salud y esta permite el análisis cuantitativo que se usa comúnmente en campañas de cambio de comportamiento y programas de salud pública.

Posteriormente, se diseñó una herramienta web 2.0 que permite realizar atención y apoyo psicosocial por mediación virtual. Allí se encuentran recursos educativos apoyados en un modelo constructivista para la ejecución de las acciones solidarias. Estas acciones comprenden las necesidades de la comunidad en torno a la salud mental comunitaria y el bienestar psicosocial, facilitando la proyección de la responsabilidad social.

Asimismo, la herramienta web 2.0 denominada Psicoservicio Social Unadista cuenta con espacios de interacción sincrónico y asincrónico garantizando una intervención psicosocial adecuada para las regiones colombiana.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS.

Se diseñan estrategias psicosociales para diferentes actividades relacionadas con el campo de acción, en estas actividades se asegura la integración, claridad y continuidad de esfuerzos dirigidos a estudiantes, egresados, docentes, administradores y otras comunidades ajenas a la UNAD.

En el campo de la educación, se han formulado estrategias de orientación, prevención e investigación a nivel individual y grupal, y se ha llevado a cabo la educación psicológica a través del apoyo de recursos digitales y la enseñanza de contenidos, enfocándose en el uso del lenguaje adecuado a la edad de niños y jóvenes sobre cómo aprender desde el confinamiento dando una perspectiva pedagógica de afrontar esta situación, donde se promueve el desarrollo y la

convivencia de las emociones y las emociones, disminuyendo efectos negativos en la salud mental comunitaria.

De igual forma, en el ámbito organizacional, brinda un espacio para compartir información útil sobre el entorno laboral, que brinda habilidades psicosociales para mejorar la productividad social, datos de curiosidad sobre el encierro nacional, habilidades y pautas para mejorar el desempeño y la empleabilidad, desempleo, salud y seguridad y parte del mentor y los profesionales en el trabajo.

En el espacio designado para la comunidad, nos esforzamos por brindar un espacio guiado por expertos, en el cual se desarrollarán acciones psicosociales apoyadas por la telepsicología para potenciar los recursos y la conciencia comunitarios, promoviendo así el bienestar psicosocial de la región colombiana. Las acciones psicosociales abordan actividades que interactúan, reflexionan y aprenden con las personas que participan en la comunidad potenciando las redes de apoyo social, la pertenencia comunitaria y lazos emocionales, tan importantes en la actualidad.

Como parte del compañerismo de salud mental en la comunidad, se propuso acciones para prevenir y disminuir los problemas de salud mental y emocional en la comunidad. En la promoción, se abordó información más reciente sobre las herramientas de información, asesoría y comunicación relevantes publicadas por el Ministerio de Salud y Protección Social (como fuente oficial del país), las herramientas de asesoría y comunicación se mantienen en línea y las conductas relevantes se cierran a nivel nacional.

Ante la prevención, se buscó reducir los factores de riesgo y aumentar los factores de protección, tomando en cuenta temas como: el tiempo en familia, el manejo del miedo social, el estigma y la discriminación, y las habilidades que lo acompañan para mejorar el trato ante la adversidad, el reconocimiento de las redes de apoyo en las que se puede contar (familiares, amigos y miembros de la comunidad y entidades gubernamentales, etc.), y compartir estrategias de autocuidado y autocontrol en circunstancias especiales (pérdida de familiares, familiares Violencia, agresión sexual o ideación o comportamiento suicida provocados por el encierro), prevenir el estrés, lidiar con la tristeza, ansiedad y depresión, brindar primeros auxilios psicológicos como apoyo emocional.

El contexto jurídico permite visualizar recursos psicoeducativos con antecedentes legales para prevenir y reducir el riesgo de enfrentarse a la violencia, contra diversos tipos y apoyar la protección y sanción de la violencia contra niños, adolescentes y adultos en Colombia. Se comparte la ruta para la violencia social, de género e intrafamiliar, el fortalecimiento de la comunicación familiar, manejo emocional, la importancia de los derechos humanos, el tipo de violencia y antecedentes de las víctimas que se naturalizan, para prevenir el abuso contra menores, mujeres, adultos, etc. Los grupos familiares interactuarán entre ellos través de Internet, donde pueden reflexionar sobre la movilización de ideas y el cambio de comportamientos para prevenir y reducir el riesgo de violencia durante el aislamiento social

Y para la interacción familiar, se plantean acciones encaminadas a brindar apoyo psicosocial, al optar por ocupar el tiempo libre con los familiares potenciando la comunicación y los sentimientos familiares, brindando herramientas para enfrentar los factores estresores generados por las restricciones nacionales y fortaleciendo los programas de educación psicológica para la inteligencia emocional en pro de resolver conflictos y manejar las emociones.

CONCLUSIONES.

- Se puede promover la acción psicosocial a la comunidad con base en las necesidades actuales para reducir las consecuencias psicosociales del confinamiento nacional, y brindar estrategias de acompañamiento a las regiones colombianas en el marco de la telepsicología.
- La implementación del proyecto brinda recursos académicos y metodológicos para desarrollar capacidades disciplinarias, sociales y éticas para reflexionar acerca del estado actual del país.
- Las acciones diseñadas e implementadas conducen al desarrollo de disciplinas y competencias sociales, que ayudan a capacitar a los egresados con un alto grado de compromiso en el desarrollo sostenible de la comunidad, además de la interacción e intervenciones comunitarias para tener un impacto positivo y práctico en la comunidad.
- Esta intervención psicosocial ha permitido hacer uso de la telepsicología como herramienta de adaptación a una nueva era, lo cual da paso a buscar alternativas de solución siempre en conjunto con la comunidad,

permitiendo mejorar el bienestar psicosocial y proyectando la responsabilidad social.

- Esta intervención psicosocial realizada a través de las prácticas profesionales se ha desarrollado a lo largo del año 2020 y se plantea seguir avanzando en la ejecución de la misma, por lo cual, la telepsicología y la responsabilidad social no se limita al problema de salubridad presente, sino que será una práctica para ejercer en sitios remotos y seguir utilizando estas herramientas digitales como metodología de trabajo comunitario con las regiones más apartadas de Colombia.

BIBLIOGRAFÍA.

- Acero, P. (2020). Referentes éticos mínimos para la práctica de la Telepsicología. Colegio Colombiano de Psicólogos.
- Acero, P; Cabas, K; Figueroa, P; Patrick, G. & Rudas, M. (2020). Telepsicología: sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable. ASCOFAPSI-COLPSIC.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2006) Orden social y salud mental: Una aproximación desde el bienestar social.
<https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/99567.pdf>
- Chala, M. G. (2018). Elementos básicos para la acción psicosocial por contextos. Documentos De Trabajo ECSAH, (2).
<https://doi.org/10.22490/ECSAH.2493>
- Carmona, J. (2012). El foro de salud mental y la salud comunitaria. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 32(114), 221-222. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352012000200001>
- Hernández, V. (2015). Modelos de intervención psicosocial. Curso Acción Psicosocial en la Comunidad. UNAD.
- UNAD (s.f.) Psicología comunitaria.
http://datateca.unad.edu.co/contenidos/90016/2013_2/Lecturas_de_referencia_Lecciones/Leccion_Evaluativa_Unidad_2/psicologa_comunitaria.html