UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TEMUCO

Comunidad QUE VIVE SANAMENTE
Mesa de Salud Mental

MEMORIA HISTÓRICA 2018 - 2020
MESA SALUD MENTAL UCT

Informe de las actividades realizadas por la Mesa Salud Mental UC Temuco

MESA DE SALUD MENTAL UC TEMUCO

Ana Barrera Herrera
Bertha Escobar Alaniz
Daniela Ortiz Solis
Verónica Pérez Matus
Marisol Serrano Savignone
Jairo Hernández Sanhueza
Lea Vallejos Barrera

Memoria histórica de las principales acciones realizadas por la Mesa de Salud Mental UC Temuco

Primera versión

Diciembre de 2020
Región de La Araucanía - Temuco

ÍNDICE

1. Presentación de la Mesa de Salud Mental.....4
2. Introducción.....5
3. Acciones implementadas por la Mesa de Salud Mental 7
    a. Objetivo específico 1.....7
        i. Año 2018.....7
        ii. Año 2019.....11
    b. Objetivo específico 2.....12
        i. Año 2018.....12
        ii. Año 2019 y 2020.....14
    c. Objetivo específico 3.....22
        i. Año 2020.....22
4. Conclusiones.....26

PRESENTACIÓN

La presente recopilación es un insumo elaborado por los miembros de la Mesa de Salud Mental, el cual busca visibilizar y presentar a la Comunidad universitaria las principales acciones desarrolladas por la Mesa de Salud Mental desde su conformación en el 2018 hasta la actualidad.

El manual divide las acciones realizadas por la Mesa con base en los objetivos específicos que se plantean en la Resolución que la crea; posteriormente estas acciones se ordenan cronológicamente, por cada objetivo. Es preciso mencionar que cada acción expuesta, cuenta con medios de verificación fotográficos.

Esperamos que este informe pueda ser de su interés, además de motivar a la Comunidad universitaria a seguir trabajando en pos del bienestar y salud mental de nuestros estudiantes.

Comunidad QUE VIVE SANAMENTE
Mesa de Salud Mental

Ana Barrera Herrera

Coordinadora Mesa de Salud Mental

MIEMBROS

Ana Barrera H.
Coordinadora
Mesa Salud Mental

Bertha Escobar A.
Decana Facultad
Ciencias de la Salud

Verónica Pérez M.
Coordinadora del
Programa
Universitario
Saludable

Daniela Ortiz S.
Coordinadora
Acompañamiento
Socioemocional

Marisol Serrano S.
Psicóloga DAAS

Jairo Hernández S.
Psicólogo DAAS

Lea Vallejos B.
Psicóloga

INTRODUCCIÓN

La Mesa de Salud Mental UC Temuco es una entidad dependiente de la Vicerrectoría Académica (VRA), constituida en el mes de abril de 2018 (resolución 13/2018), cuyo propósito es *Generar lineamientos institucionales en materia de salud mental y articular el trabajo con las unidades existentes para la implementación de acciones de promoción y prevención en la comunidad estudiantil, en coordinación con la red de salud de la región.*

Consta de la participación y trabajo colaborativo de los siguientes organismos institucionales:

- Programa Universitario Saludable (PUSA), dependiente de la Dirección General Estudiantil.
- Programa de Acompañamiento Socio-emocional de la Dirección Acompañamiento Académico y Socioemocional (DAAS).
- Carrera de Psicología, dependiente de la Facultad de Ciencias de la Salud.

La necesidad de conformar la Mesa de Salud Mental surge por las siguientes razones:

1) La creciente demanda de solicitudes de atención socioemocional y psicológica en unidades internas de la Universidad.

2) Las investigaciones a nivel nacional e internacional señalan que, tanto en la adolescencia como en la etapa universitaria, existen altas prevalencias de trastornos de salud mental tales como depresión, ansiedad, estrés, abuso de sustancias, trastorno bipolar, trastornos de la alimentación y esquizofrenia (Antúnez & Vinet, 2013; Baader et al., 2014; Micin & Bagladi, 2011; Morales et al., 2011).

Es en base a estas problemáticas presentes en el contexto universitario, que se generan los objetivos específicos que orientan el trabajo de la Mesa de Salud Mental:

- Mantener actualizada la información referente al nivel de bienestar y salud mental de los estudiantes de la UC Temuco.
- Diseñar e implementar acciones de promoción y prevención en salud mental en la comunidad universitaria.
- Diseñar e implementar un modelo de pesquisa temprana y derivación de estudiantes a los programas de salud mental.
- Definir el modelo de intervención en crisis a utilizar por los programas de acompañamiento en salud mental de la UC Temuco.
- Generar los protocolos para actuación ante crisis, suicidios y derivaciones externas de los estudiantes hacia la red de salud.

Su visión: La Mesa de Salud Mental de la UC Temuco será reconocida por nuestra comunidad universitaria dado su trabajo en la generación de lineamientos para la promoción, prevención y atención, en materia de salud mental estudiantil, por la generación de información pertinente con base científica y su entrega para la toma de decisiones, así como por su articulación con distintas unidades internas e instituciones del ámbito de la salud tanto pública como privada.

PRESENTACIÓN DE LAS ACCIONES:

Objetivo específico 1: Mantener actualizada la información referente al nivel de bienestar y salud mental de los estudiantes de la UC Temuco.

Año 2018

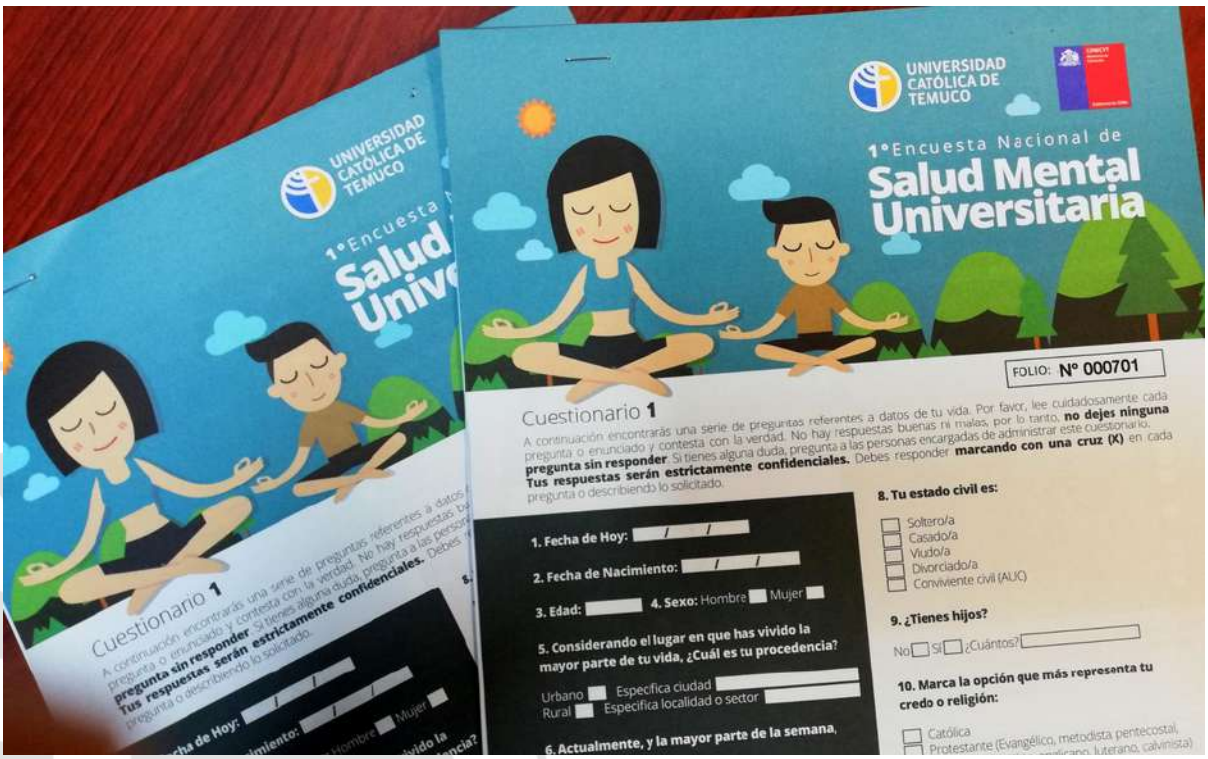
1° Encuesta de Salud Mental Universitaria UC Temuco:

La Universidad Católica de Temuco no ha estado ajena a la preocupación por los problemas de salud mental de su población estudiantil. Es así como, a través de la Mesa de Salud Mental ha desarrollado distintas actividades en torno a la salud y bienestar estudiantil.

Un primer paso fue generar un diagnóstico masivo de la salud mental de los estudiantes de pregrado de la Universidad, a través de la aplicación de la 1° Encuesta de Salud Mental Universitaria UC Temuco, actividad realizada en septiembre del 2018, en asociación con el Proyecto CONICYT PAI77170108 "Estudio Nacional de Prevalencia de Trastornos de Salud Mental y Hábitos de salud, y su relación con dimensiones de la Adultez Emergente, en Jóvenes Universitarios Chilenos", que conduce la Coordinadora de la Mesa Dra. Ana Barrera.

Afiche encuesta.

En este estudio participaron 400 universitarios de diferentes niveles, carreras y facultades de la UCT, quienes contestaron una encuesta sobre trastornos de salud mental (ansiedad, depresión, estrés, consumo de sustancias), hábitos de salud (sueño, alimentación), apoyo social, entre otros tópicos. Los resultados de esta encuesta se socializaron con los Jefes/as de carrera, Federación de estudiantes, y posteriormente en el 1° Seminario de Salud Mental Universitaria UC Temuco.



Fotografía de la encuesta

Participación en Segundo Congreso Internacional de Asuntos Estudiantiles: Conocer y Valorar:

Esta actividad se realizó el 22 y 23 de octubre de 2018 y fue organizada por NASPA LAC y la Pontificia Universidad Católica de Chile. La académica Ana Barrera presentó la ponencia titulada "Salud Mental en universitarios chilenos: diagnóstico e intervenciones en Promoción y Prevención", en la cual presentó los resultados preliminares de su Proyecto PAI77170108. En esta ponencia se explicitaron los resultados vinculados a la muestra UC Temuco; se asiste en representación de la Universidad, y de la Mesa de Salud Mental UC Temuco.

En esta instancia los asistentes de la Mesa adquirieron conocimientos en torno a intervenciones pertinentes y efectivas para abordar las problemáticas de salud mental universitaria.

Fotografía de los profesionales de la Mesa que asistieron al encuentro: Diego Sandoval, Ana Barrera, Verónica Pérez y Rodrigo Aedo

I Seminario de Salud Mental Universitaria UC Temuco:

Este Seminario tuvo por propósito actualizar las prevalencias de salud mental de estudiantes universitarios a nivel nacional y los resultados particulares del estudio UC Temuco, comprender los determinantes y variables involucradas, además de conocer experiencias de otras universidades (Universidad Austral y la Pontificia Universidad Católica de Chile) en acciones de promoción y prevención en salud mental con universitarios chilenos.

Los destinatarios fueron equipos de salud mental, universitarios de la región, docentes, directivos, teniendo una participación cercana a los 400 asistentes. Se contó con la presencia de destacados profesionales referentes en salud mental en Chile, como: los psiquiatras Dr. Ramón Florenzano (Universidad de Chile), el Dr. Tomas Baader (Universidad Austral) y las psicólogas Ps. Javiera Villar (Universidad Austral) y Mg. María Paz Jana (Pontificia Universidad Católica de Chile).

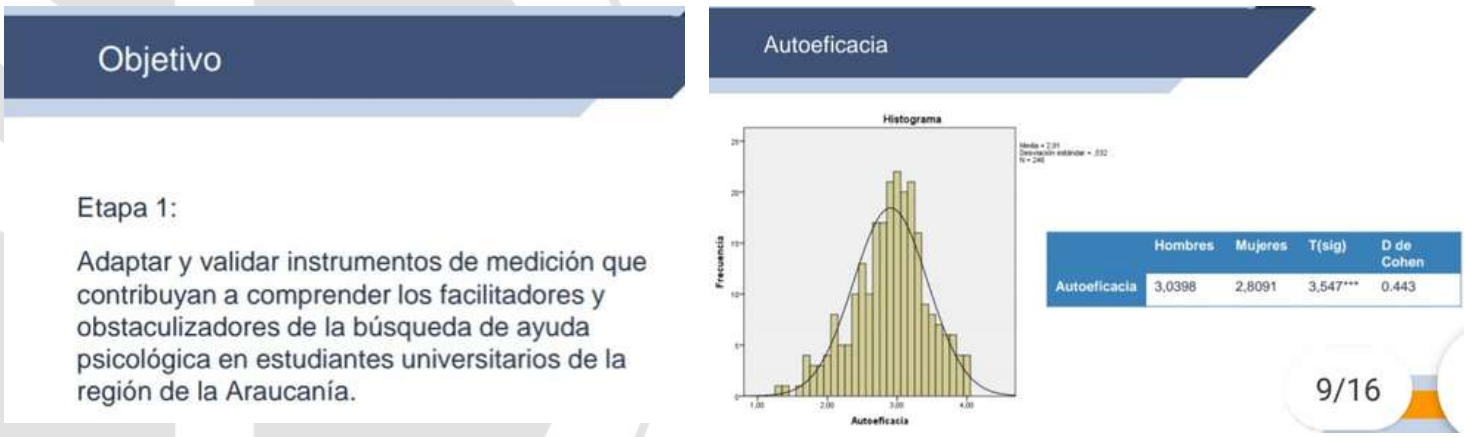
Fotografía de los asistentes al seminario.

Año 2019

Pilotaje de Encuesta de factores facilitadores y obstaculizadores de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios:

Proyecto Fondecyt N°11180115 a cargo de la Dra. Natalia Salinas Oñate (UFRO), titulado: "Factores facilitadores y obstaculizadores de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios: Una aproximación integradora y culturalmente pertinente". Esta encuesta se realiza con el objetivo de mantener un constante diagnóstico de la situación de salud mental de los estudiantes, tanto en la UFRO como en la UCT. En nuestra universidad participó la carrera de Tecnología Médica, la cual recibió retroalimentación general sobre antecedentes generales clínicos, un reporte general sobre sintomatología ansiosa, depresiva, estrés, intención de buscar ayuda psicológica, manejo del tiempo y autocuidado, entre otros factores.

Fotografía de la devolución realizada.



Objetivo específico 2: Diseñar e implementar acciones de promoción y prevención (primaria y secundaria) en salud mental en la comunidad universitaria.

Año 2018

Capacitación en asistencia a víctimas de delitos:

Capacitación a cargo del Programa de atención a víctimas del Ministerio del Interior denominada "La Reparación en la Asistencia a Víctimas de Delitos". Esta actividad se llevó a cabo el 22 de agosto del 2018 y abordó temas prácticos como estrategias para la contención emocional para disminuir la victimización secundaria, y recomendaciones desde el ámbito legal para estudiantes que han sido víctimas de delito, entre otros tópicos relevantes.

Fotografía de la capacitación realizada

Feria de Salud Mental:

Esta actividad fue implementada en conjunto con los estudiantes de la carrera de Psicología, siendo desarrollada en el mes de octubre de 2018. En esta instancia, se expusieron distintos stands, en los que se abordaron diversas temáticas asociadas a salud mental, como por ejemplo: violencia en el pololeo, violencia de género, estrés y ansiedad, entre otros.

La feria buscaba fomentar la salud mental en la comunidad universitaria de la Universidad Católica de Temuco y en establecimientos de educación media de la comuna de Temuco, por medio de actividades de difusión y autocuidado de la salud mental. La actividad se desarrolló en los campus San Francisco y Juan Pablo II de nuestra universidad.

Fotografía de la Feria de salud mental 2018, Campus San Francisco.

Implementación programa de Prevención Pares Anfitriones:

Esta iniciativa liderada por la académica Bertha Escobar, integrante de la Mesa, tiene por propósito promover la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes novatos a partir del acompañamiento de estudiantes de segundo o tercer año, denominados Pares anfitriones. Se trabaja en conjunto con los Jefes de Carrera y ha sido implementada en dos carreras: Tecnología Médica y Ciencia Política, con positivos resultados. Esta iniciativa comenzó el segundo semestre del 2019, teniendo un año de duración, a fin de evaluar los resultados obtenidos en el pilotaje. La selección de las carreras participantes tuvo como criterios el interés e iniciativa de ejecutar este pilotaje por parte de los Jefes de Carrera, además de indicadores como cantidad de solicitudes de atención psicológica en los servicios internos de la Universidad.

Con el apoyo de las estudiantes en práctica profesional de la Mesa de salud mental Konstansa Olivares (2019) y Lea Vallejos (2020), en cada una de las carreras se realizó un diagnóstico inicial con estudiantes y el/la Jefe/a de carrera, para analizar el nivel de bienestar subjetivo y social percibido por ellos. Con este diagnóstico se convocó a estudiantes que quisieran ser pares anfitriones, se les capacitó y generaron un plan de trabajo. Este plan consideraba tanto actividades grupales como individuales, la mayoría destinadas a fortalecer la convivencia, la vida estudiantil y prevenir el estrés y ansiedad que genera el ingreso a la universidad.

Foto de la primera capacitación a los Pares anfitriones de Ciencia Política y Tecnología Médica (2019).

Este programa ha seguido siendo implementado bajo el contexto de pandemia manteniendo el acompañamiento individual para garantizar que el 100% de los novatos que ingresaron tengan la oportunidad de ser acompañados por un par en su proceso de adaptación. Cada par anfitrión se ha hecho cargo de un número de novatos (entre 3 y 7) y ha establecido comunicación con ellos a través de redes sociales, lo que ha servido tanto para socializar información importante de la Universidad, compartir tips de estudio y de manejo de situaciones que generen algún nivel de estrés. Los Pares también han respondido sus consultas y canalizado hacia la jefatura de carrera aquellas que requieren respuestas institucionales. En ese sentido el apoyo de los jefes de carrera es un ingrediente esencial para que el programa funcione adecuadamente.

Fotografías de actividades realizadas con los Pares anfitriones de Tecnología Médica (2020).

Para dar seguimiento al programa, se realizan reuniones quincenales en las que participan los pares anfitriones, el Jefe de carrera y la representante de la Mesa de Salud Mental; en este espacio se analizan los avances, se recogen ideas para el mejoramiento y se coordinan acciones futuras. Al cumplirse el año, se desarrolla una evaluación que contempla encuestas a novatos y pares anfitriones y una entrevista con los jefes de carrera.

Implementación Programa Pares Anfitriones en carrera de Psicología:

En julio del 2020, se inició la implementación del Programa de Pares Anfitriones en la carrera de Psicología, actividad desarrollada por Jairo Hernández y Marisol Serrano profesionales psicólogos de la DAAS y la estudiante en práctica de la Mesa Lea Vallejos. Actualmente se finalizó el periodo diagnóstico realizado en la carrera, para dar paso a la convocatoria de los estudiantes, que quieran formarse para posteriormente ser par anfitrión.

Portada de la presentación.

Infografía para difundir la inscripción al programa Pares anfitriones en la carrera de Psicología.

Certificado académico de Competencias socioemocionales y desarrollo personal:

La Mesa de salud mental y el Departamento de Psicología, en conjunto con la Dirección de Formación Humanista Cristiana aprobaron una nueva certificación académica en el área de bienestar y salud mental. Esta certificación busca que los estudiantes desarrollen competencias personales e interpersonales que promuevan el bienestar personal y social y que prevengan y/o reduzcan aquellas situaciones que pueden incidir negativamente en la salud individual y colectiva. Para su obtención los estudiantes deben elegir tres Electivos para la diversidad (DDO), los que propician una formación complementaria, interdisciplinaria enfocada en las emociones y competencias interpersonales.

Sigla	Nombre
DDO1096	AUTOCONOCIMIENTO Y CONCIENCIA PLENA
IET1420	LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO PROPUESTA DE VIDA CRISTIANA
DDO1006	AMOR Y JUVENTUD
DDO1008	COMPETENCIA EMPRENDEDORA
DDO1012	VIDA SALUDABLE
DDO1016	TRABAJO EN EQUIPO Y DEPORTE AVENTURA
DDO1093	INGENIERÍA DE LAS CONVERSACIONES
DDO1094	SALUD EMOCIONAL
DDO1095	ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD
DDO1104	YOGATERAPIA

Listado de cursos del certificado.

Campaña de promoción de salud mental para periodos críticos en la comunidad universitaria 2019- actualidad:

La campaña se desarrolla vía Instagram (@sanamenteuctemuco) en donde, semana a semana se elaboran post y se realizan lives de Instagram. Los temas principales que se trabajaron inicialmente correspondieron a las temáticas detectadas como relevantes por la 1° Encuesta de salud mental universitaria, esto es, ansiedad depresión y estrés, higiene del sueño, consumo de sustancias, uso de pantallas y sueño, entre otros. Cabe destacar que la campañana se inicia en el año 2019 y actualmente sigue activa.

Las publicaciones cuentan con numerosas visualizaciones y se elaboran en un formato breve, llamativo y descriptivo, para llamar la atención de los estudiantes.

Post subidos al instagram para dar inicio a la campaña de prevención en 2019.

Como ya se mencionó, la campaña ha continuado durante el 2020, y para complementar los post informativos se han implementado lives en Instagram con distintos temas que son atractivos y de interés para los estudiantes de la comunidad universitaria. A continuación se presentan algunos ejemplos:

Infografías que promocionaban los distintos Lives de Instagram realizados en el año 2020.

Capacitación para Jefes/as de Carrera y Asistentes de apoyo:

La primera capacitación sobre "Comunicación eficaz y apoyo psicológico para estudiantes en situaciones de crisis" se desarrolló en agosto y septiembre del año 2019, posteriormente se realizó una nueva versión en noviembre del año 2020. El objetivo de este curso fue desarrollar estrategias para una comunicación efectiva y el adecuado afrontamiento de eventos críticos, favoreciendo tanto el bienestar de los estudiantes, como también el autocuidado de quien aborda la situación de crisis. Este curso fue dictado por la académica del Departamento de Psicología Dra. Neli Escandón, en su versión para Jefes de Carrera, mientras que su versión para asistentes de apoyo de carreras y departamentos fue desarrollada por los psicólogos Daniela Ortiz y Jairo Hernández, profesionales de la DAAS.

Fotografía de la capacitación para los jefes de carrera (versión 2019).

Fotografía de la capacitación online para los jefes de carrera (versión 2020).

Fotografía de la capacitación para asistentes (versión 2019).

Charla online “Detección y manejo de riesgo suicida en jóvenes universitarios”:

Charla realizada en octubre de 2020, dictada por la Dra. Vania Martínez, Directora de Núcleo Milenio IMHAY (Núcleo Milenio para mejorar la salud mental de adolescentes y jóvenes). Su objetivo fue proporcionar las herramientas clínicas y diagnósticas para la detección y manejo del riesgo suicida en universitarios chilenos. Esta actividad estuvo destinada a profesionales prestadores de atención emocional o psicológica en la Universidad Católica de Temuco y Universidad de La Frontera (psicólogos de la DAAS, PUSA, UFRO, técnicos paramédicos del PUSA, asistentes sociales de la unidad de Bienestar, además de practicantes y supervisoras del Programa Vital Mente). El número de asistentes fue de 30 personas, aproximadamente.

Infografía de la charla sobre riesgo suicida.

Fotografía tomada durante la charla.

Obj. específico 3: Generar los protocolos para actuación ante crisis, suicidios y derivaciones externas de los estudiantes hacia la red de salud.

Año 2020

Infografía para derivaciones en Salud Mental:

Uno de los temas sensibles a la hora de cuidar la salud mental de nuestros estudiantes, es poder realizar derivaciones oportunas, es por ello que la Mesa de salud mental, en conjunto con profesionales de la DAAS elaboraron dos infografías las cuales tienen como propósito orientar a los Jefes de carrera en la toma de decisiones respecto de los dispositivos de atención en salud mental disponibles tanto dentro de la Universidad como en el medio externo. Tales infografías han sido constantemente compartidas con los Jefes de Carrera de nuestra universidad, para así facilitar tales derivaciones.

CONSIDERACIONES
PARA DERIVACIÓN PSICOLÓGICA
RED EXTERNA
Comunidad QUE VIVE SANAMENTE
Mesa de Salud Mental
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TEMUCO
VICERRECTORÍA ACADÉMICA
60 años
JEFE DE CARRERA RECIBE A
ESTUDIANTE
Entrevista
Identificar que sintomatología y redes de apoyo posee el estudiante
Tomar decisión
CAV
Centro de Atención Víctimas
Programa apoyo a víctimas de delito 600 818 1000
Fono drogas SENDA
o Fundación paréntesis
1412 / 188 800 200 200
Salud Responde
Consejería y contención en salud mental.
600 360 7777
Fono orientación
y ayuda violencia en el pololeo o contra la mujer
800 104 008 o el 1455
Rojo
CAV (Centro de Atención Víctimas)
Delitos de connotación social.
Abuso sexual.
Robo con violencia.
Lesiones y violencia intra familiar.
Fono Drogas SENDA o Fundación Paréntisis
Consumo problemático de sustancias.
Salud Responde
Consejería y contención en salud mental.
Signos y síntomas orientadores de alerta.
Autocuidado y gestión para realización de primeros auxilios.
Fono orientación y ayuda violencia en el pololeo o contra la mujer
Orientación, ayuda e información sobre dónde acudir y denunciar en caso de ser víctima de violencia.
@sanamenteuctemuco
@daas.uctemuco

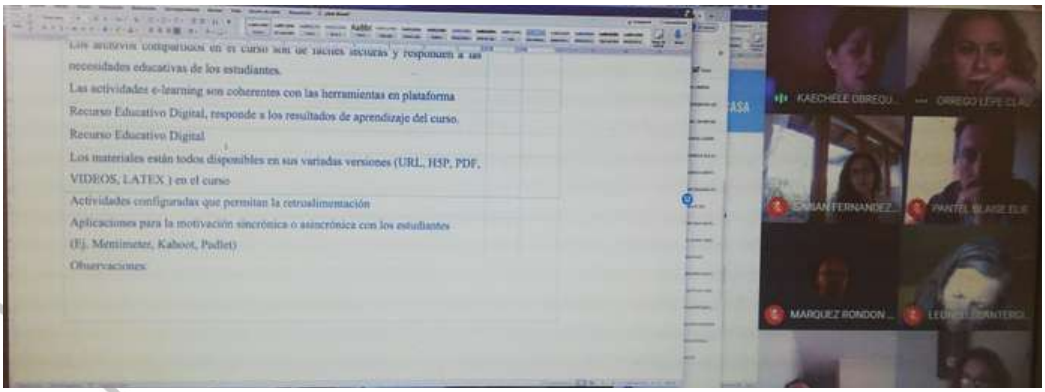
Elaboración Protocolos de atención de urgencias psicológicas para casos con y sin riesgo vital:

Con el fin de orientar las acciones de detección y contención frente a casos de urgencias psicológicas tales como suicidio, brotes psicóticos y crisis de angustia, el equipo está elaborando un flujograma de detección y derivación interna y externa. Se espera presentar este diseño a los Jefes de carrera y Vicerrector Académico, para su evaluación y retroalimentación. Posteriormente este flujograma debe ser validado por Vicerrectoría Académica y Secretaría General, a fin de ser difundidos entre los actores claves de la comunidad UCT.

Actividades: Coordinación y articulación con equipos de trabajo interno y externo a la universidad.

Reuniones de trabajo internas, con distintos agentes y/o unidades de la universidad:

Con el objetivo de mantener actualizada a la comunidad acerca de nuestros propósitos como Mesa, hitos del año, y proyecciones, representantes de la Mesa de salud mental constantemente realizan actividades de divulgación en instancias como Consejos de docencia (donde participan los Jefes de Carrera y la Dirección General de Docencia), foros de salud mental autogestionados por centros de estudiantes y reuniones semestrales con Vicerrectoría académica.



Fotografía de un Consejo de docencia en donde participó la Coordinadora de la Mesa.

Contacto con instituciones externas:

La Mesa de salud mental está en contacto permanente con otras instituciones y unidades externas ligadas con el ámbito de salud mental juvenil. Es así como se han sostenido reuniones colaborativas con el Programa SENDA PREVIENE, Paréntesis, Centro de atención a víctimas de delitos violentos (CAV), Unidad de Salud Mental del Servicio de Salud Araucanía Sur, otros centros de salud universitarios y Mesas de salud mental universitarias para estar al tanto del trabajo en otras instituciones educativas, retroalimentar experiencias y explorar lazos de trabajo.

Conclusiones:

Como equipo esperamos que el material les permita conocer más detallamente las labores que ejecuta la Mesa de Salud Mental UC Temuco, cuáles son sus funciones, sus objetivos y avances en este periodo.

Seguiremos trabajando, formándonos y capacitando a otros para mejorar el estado de bienestar y la salud mental en los estudiantes de la UC Temuco. Todas las actividades buscan propiciar estos elementos y son realizadas por los profesionales con dedicación y esmero. Por tanto, los dejamos cordialmente invitados a participar de las siguientes actividades que desarrollaremos y aportar activamente a este propósito, puesto que el cuidado de la salud mental universitaria es tarea de todos.

Próximos desafíos:

- Hacer partícipe a toda la Comunidad Universitaria de las distintas actividades del Plan Estratégico, puesto que la salud mental universitaria es tarea de todos los miembros de la Comunidad Universitaria.
- Generación de redes con instituciones externas, para actividades de promoción, prevención y tratamiento.
- Financiamiento estable, a través de proyectos internos y externos.

¿Cómo contactarnos?

Correo: saludmental@uct.cl

Redes sociales: @sanamenteuctemuco

Para acceder más rápido
a nuestro instagram
puedes escanear el
siguiente código QR.