

Sub
Comisión de
Salud Mental
RPA
Cecilia Chau
2021



PUCP

Temas a tratar

1. Estado de la Salud mental en el Perú
2. Salud mental en docentes
3. Otras dificultades encontradas
4. La salud mental en universitarios
5. Reflexiones y desafíos

Estado de la salud mental en el Perú

Importancia de la salud mental en el contexto de la COVID 19

- Existe una angustia psicológica generalizada en la población tanto por el virus como por el aislamiento, miedo, alejamiento, pérdida de personas e ingresos, incertidumbre sobre el futuro, desinformación y rumores (Raguz, 2021).
- La adversidad asociada con las consecuencias socioeconómicas, el miedo al virus y su propagación, así como las preocupaciones relacionadas, tienen un impacto indudable en la salud mental de la población (Organización Panamericana de la Salud - OPS, 2020a).



Estado actual de la Salud mental en el Perú

- Se ha informado la presencia de **ansiedad, depresión y reacción al estrés** en la población general

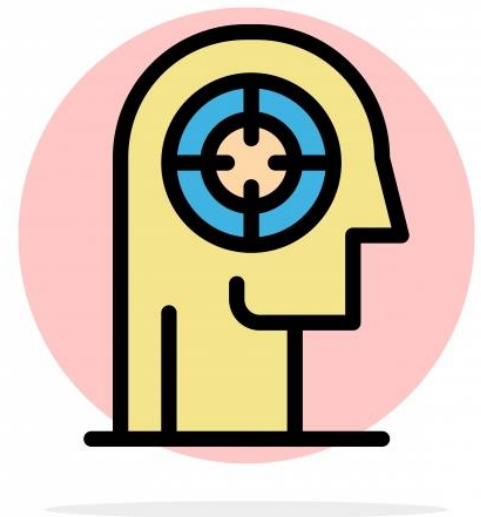


- Además, en el personal de salud también se han encontrado problemas de salud mental, especialmente en las profesionales mujeres, el personal de enfermería y aquellos que trabajan directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19

Estado actual de la Salud mental en el Perú

Estudio en 57,446 personas mayores de 18 años residentes en Perú

- **Prevalencia general de depresión, cinco veces más alta que los reportados anteriormente a nivel nacional en 2018** (34,9% frente a 6,4%, respectivamente)
- La prevalencia de síntomas depresivos fue del 59% entre los participantes que informaron tener un diagnóstico previo de salud mental y casi se duplicó la prevalencia entre aquellos sin un diagnóstico previo



Salud mental en docentes

Capacitaciones virtuales

- 3 sesiones de autocuidado y cuidado mutuo.
- Plataforma de Zoom.
- Promedio de 22 participantes por sesión.
- Los grupos virtuales fueron repartidos en dos grupos de 7 personas y uno de 8 personas en cada sesión .

Objetivos

1. Crear un espacio de reflexión entre docentes sobre su experiencia durante la pandemia.

2. Identificar las herramientas empleadas por los y las docentes para hacer frente a los desafíos del dictado en pandemia y devolverle a los y las docentes dicha información.



Las dificultades

- Docentes no cuentan actualmente con límites claros: tiempo para actividades personales y laborales.
- Alto compromiso que tienen con sus estudiantes. Están siempre atentos a las necesidades de ellos/ellas.
- Sensaciones de estrés alto y ansiedad por una aparente sobrecarga laboral.



Factores protectores

- Constante apoyo mutuo entre colegas, sentido de pertenencia y comunidad como factor protector ante las dificultades que les rodea.
- Estrategias para afrontar las dificultades: activa y alta participación en sus centros educativos, para buscar soluciones ante los diversos problemas en su entorno.



Temáticas importantes para los participantes

“Estamos golpeados/as”

- **Efectos a nivel emocional**

- Hipervigilancia respecto al virus del COVID-19, aspecto que involucra principalmente la emoción de miedo.
- Desconfianza y cierto grado de estigmatización entre las personas de la comunidad.
- El impacto de la muerte en la comunidad.
- Dolor y tristeza.

- **Efectos en el ejercicio docente**

- Cambios en breve tiempo.
- Cambios a la virtualidad.
- Cubrir funciones administrativas adicionales (más carga laboral).
- Precarios servicios de internet de los y las estudiantes, y la accesibilidad a los recursos tecnológicos para llevar las clases virtuales.
- No poder conectar con los y las estudiantes.

Temáticas importantes para los participantes

“Mirando al futuro”

-ESTRATEGIAS

- **Nivel individual**
 - Mantener una alimentación saludable y realizar deporte o actividad física.
 - Orar, realizar actividades recreativas en espacios abiertos y el contar espacios para la comunicación de emociones.
- **Nivel familiar**
 - Contar con el acompañamiento de otras personas a través de vías de comunicación segura.
 - Distribución equitativa de las tareas en el hogar, realizar actividades recreacionales en familia y el contar con espacios de soporte emocional dentro del hogar.
- **Nivel laboral**
 - Cuidado sanitario y el distanciamiento social al momento de ir a la institución educativa o a casa de algún alumno o alumna.
 - Creación de espacios grupales para la planificación curricular y de soporte emocional.
 - Formación de redes de apoyo para el uso de las TICs y el respeto de los horarios laborales entre colegas.

Alcances

- Estos espacios permitieron reconocer la importancia del cuidado de la salud mental y valorizar los espacios de autocuidado y cuidado mutuo durante las sesiones, pero también fuera de ellas.
- Se identificó también un incremento en el sentido de comunidad de los y las docentes.



Reflexiones de los docentes

- Baja percepción de soporte en temas de salud mental por parte de las instituciones educativas y gubernamentales.
- Pocos espacios institucionales donde los y las docentes puedan abordar temas de salud mental.
- Necesidad individual y comunitaria: contar con espacios para “desahogarse” y su importancia para poder ayudar sus alumnos y alumnas.
- Percepción de no contar con recursos personales y comunitarios suficientes para garantizar el cuidado de la salud mental.
- Reafirmación del compromiso de los y las docentes con el aprendizaje y bienestar de sus estudiantes, a partir del cuidado de su propio bienestar.

Reflexiones del equipo

- El grupo de participantes cuenta con recursos personales que le permite afrontar los diversos retos educativos.
- Las y los participantes han evidenciado una gran capacidad de flexibilidad para adaptarse al contexto adverso (modalidad virtual de las clases, y atender a las familias y contener psicopedagógicamente a sus estudiantes).
- Se resalta su compromiso docente y su predisposición continua para asegurar que sus estudiantes reciban una educación de calidad.
- Se espera que estas buenas prácticas se repliquen de parte del resto de docentes y personal administrativo involucrado en sus centros educativos.

Recomendaciones del equipo

- Brindar espacios donde puedan conversar sobre sus principales preocupaciones y su sentir en tiempos de pandemia
- Además, contar personal que les brinde apoyo, contención y acompañamiento en su dimensión psicológica, emocional y pedagógica.



**Otras dificultades
encontradas**

Charlas virtuales en Facebook

- Los temas identificados: Duelo, violencia de género, relaciones familiares afectadas, comunicación debilitada en la familia, en adolescentes indicadores de apatía, aburrimiento y falta de sentido de vida.
- Dificultades emocionales de la madre con hijos pequeños y adolescentes.
- La soledad del adulto mayor.

Acompañamiento



Propósitos del espacio de escucha:

- Identificar los retos y recursos asociados para afrontar el trabajo voluntario con los docentes.
- Identificar problemática, barreras y necesidades de apoyo.

Acompañamiento

- Número de reuniones = 3
- Participantes: promedio 9

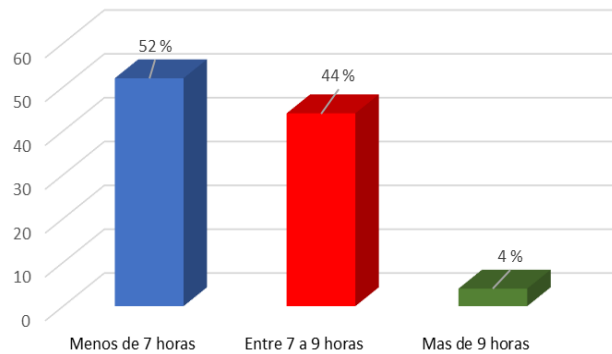
Retos identificados por las voluntarias en su trabajo con docentes	Recursos de las voluntarias para desempeñar su rol	Temas emergentes (no anticipados)
<ul style="list-style-type: none">– Los docentes tienen dificultades en la convivencia en casa (cuidar a padres e hijos).– Hay angustia por la pandemia.– Duelo– Roles asociados al género femenino (mayor trabajo en el hogar implica más sobrecarga)– Alta demanda laboral (ansiedad por las actividades del colegio).– Los docentes son impuntuales para conectarse a las sesiones de escucha.	<p>Individuales:</p> <ul style="list-style-type: none">– Capacidad de escucha.– Disposición a ayudar. <p>Grupales:</p> <ul style="list-style-type: none">– Comunicación horizontal dentro del grupo– Planificación	<ul style="list-style-type: none">– Problemas en la coordinación con el equipo directivo del colegio al que pertenecían los docentes de los grupos de escucha.– En algunos casos, las voluntarias reportaban que los docentes no entraban con puntualidad a las sesiones.

Estudio sobre salud mental 2020: universitarios

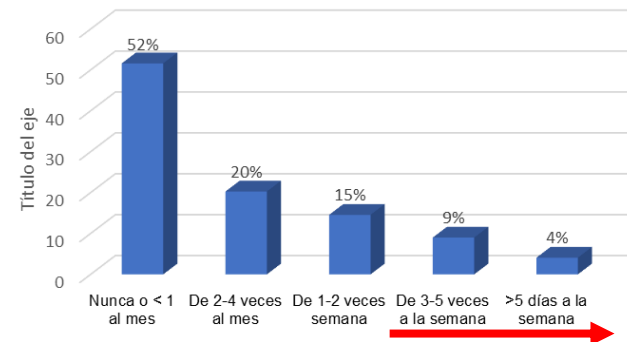
- 1476 participantes.
- Estudio con todo pregrado, mayores de edad.
- Participación voluntaria.
- Muestreo no probabilístico, intencional pero con cuotas.
- Evalúa distintos aspectos asociados a la salud.
- Áreas
 - Impacto de la pandemia
 - Relaciones interpersonales
 - Vivencia de la educación a distancia
 - Hábitos de salud
 - Sintomatología física
 - Sintomatología psicológica
 - Recursos
 - Uso de servicios de salud mental

HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

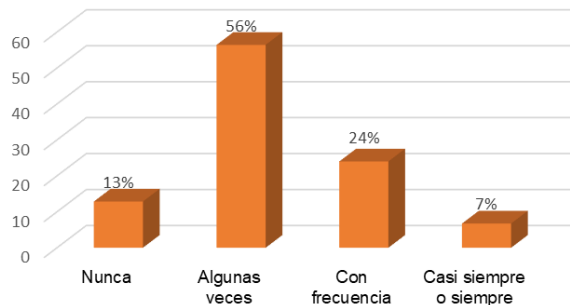
Número de horas de sueño promedio



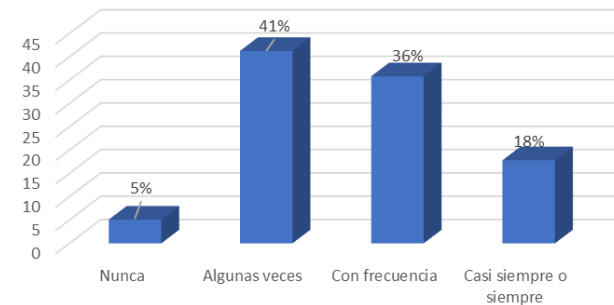
Porcentaje de estudiantes que practican mínimo 20 minutos diarios de ejercicio



Incluye momentos de descanso en tu rutina diaria

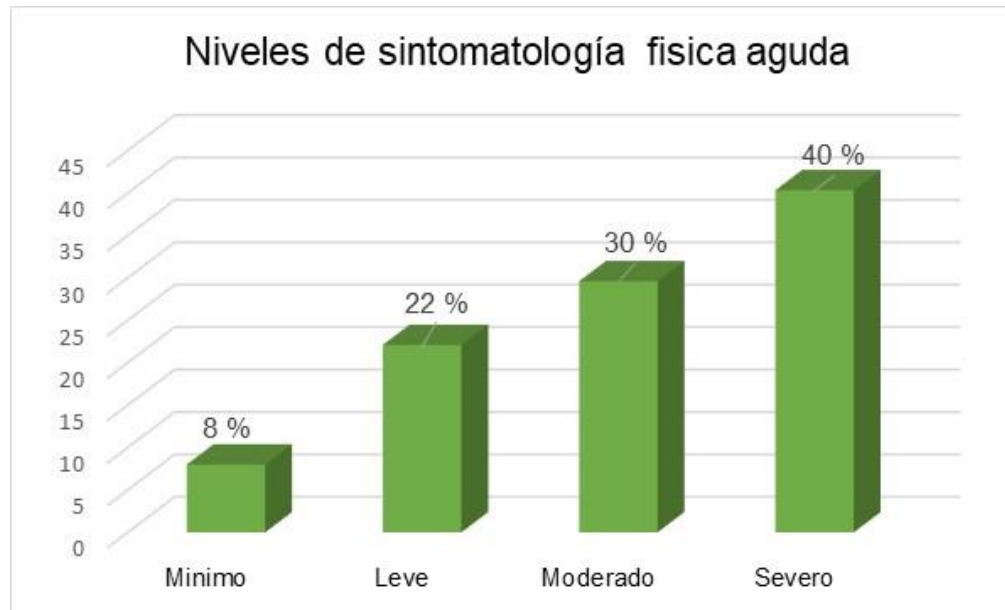


En el tiempo libre realiza actividades de recreación u ocio (leer, ver películas, mirar videos, etc.)



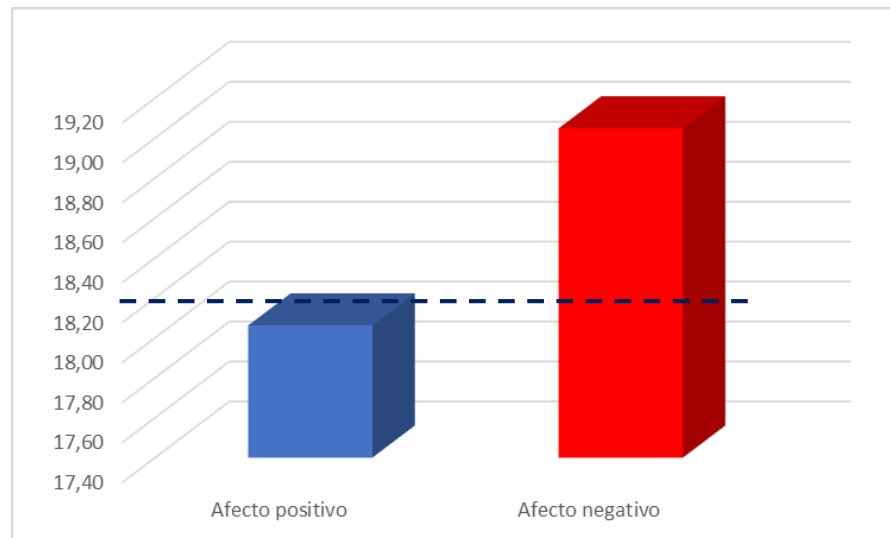
SALUD Y BIENESTAR

- Alta prevalencia malestar físico



SALUD Y BIENESTAR

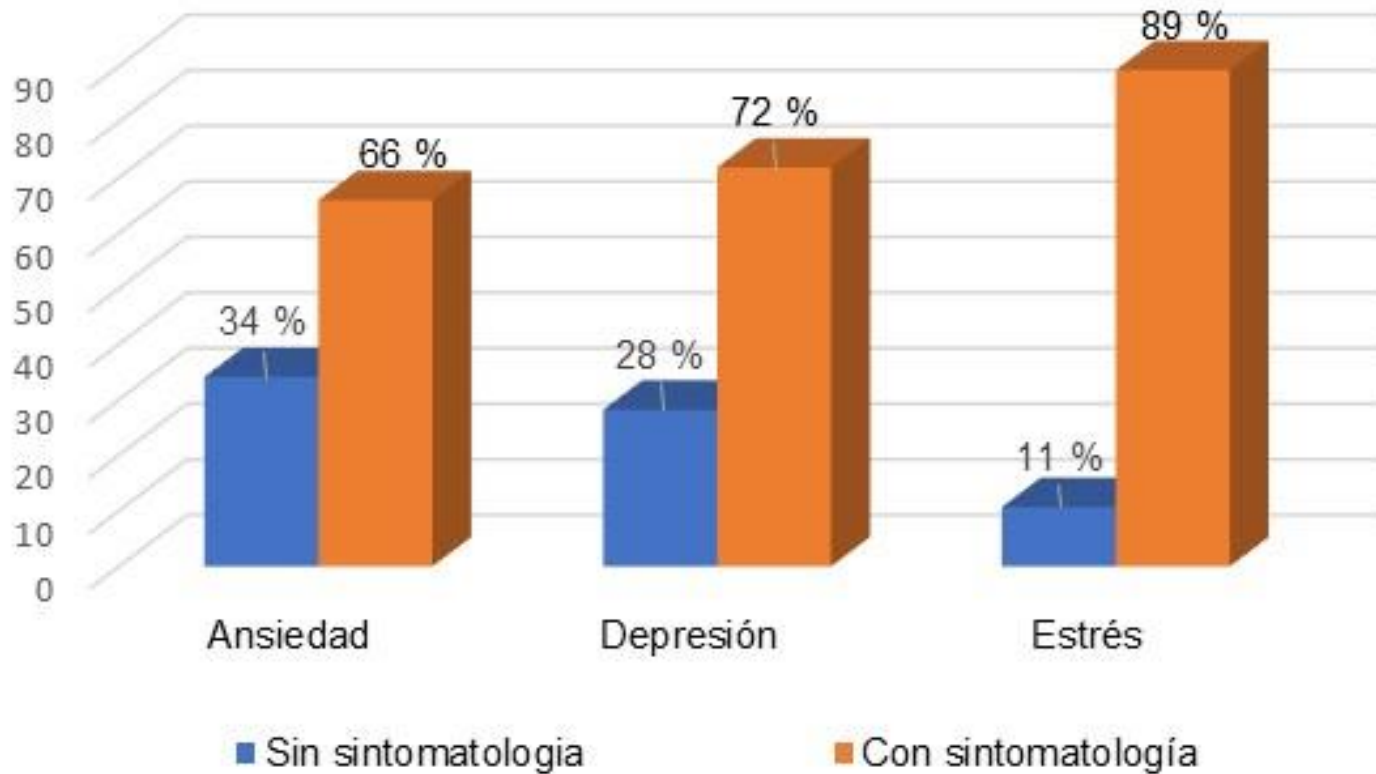
- Prevalencia de afectos negativos sobre positivos



$t(1470)=2.80, p < .005$

- Estados más mencionadas: tenso, irritable, nervioso, disgustado, molesto.

Porcentaje Indicadores en Salud Mental



“De hecho **sufro de trastorno de ansiedad y depresión**, lo cual ha provocado distintas reacciones en mi **con la coyuntura**. Entre ellas: pérdida de peso, caída de cabello excesivo, insomnio y desgano. **Tuve familiares contagiados y uno de ellos falleció**, lo cual afectó profundamente a nuestra familia por la impotencia de no poder encontrar un centro de atención”

“**Soy una persona con antecedentes de ansiedad generalizada tratada clínicamente**. Me cuesta relacionarme con las personas que no conozco mucho, un problema que encontré en la universidad. Estar en clases virtuales me ha hecho sentir muy ansiosa de nuevo en **distintos aspectos** (social, académico, etc.)”

(

“Ha afectado muchísimo, ya que, más allá del estrés que implica **no poder salir** a ver a seres queridos ni poder cumplir con lo que tenía planeado para este año, existe una preocupación constante en casa sobre la situación **económica y de salud**, ya que vivo con 3 personas de riesgo y una de ella es la persona que sostiene la familia económicamente, además de la preocupación de que tenga alguna complicación si es que una de esas personas queda contagiada. **Existe una preocupación constante** sobre si podré continuar mis **estudios** o si podré cumplir mis **planes a futuro**”

“Mentalmente, la preocupación de no saber que va a pasar con la **salud de los familiares**, además, con la **pérdida de empleo y sustento familiar** la preocupación si va a ser posible seguir estudiando. Incluso, pidiendo apoyo a la universidad y que no te lo brinden económicamente como debería ser. Mi familia sigue sin empleo y no sé si voy a seguir estudiando el próximo semestre, esa preocupación **la llevo conmigo día a día** y afecta”

A nivel cualitativo

- Reporte de agudización de cuadros anteriores.
- Impacto directo de la pandemia y confinamiento.
- Aumento en la cantidad de estresores de diverso tipo.
- La pandemia implica acceso más limitados a recursos que antes se usaban para adaptarse a las demandas.
- Sobrecarga de tareas académica.
- Dificultades para lidiar diferentes roles y tareas.

- Entre las principales estrategias que ayuda a sobrellevar el contexto actual:
 - Contar con el apoyo de la pareja, familia, amigos.
 - Contar espacio y medios para conversar sobre lo que sienten.
 - Tener opciones para relajarse y regular emociones.
- 66 % le gustaría contactar con alguien para hacerle algunas consultas sobre sus cursos y/o intercambiar ideas.
- 79 % ha sentido la necesidad de conversar con un profesional en salud mental en algún momento durante los últimos meses.

CONCLUSIONES

1. La mayoría de los participantes han experimentado algún tipo de impacto sobre la pandemia.
2. Existe elevado reporte de sintomatología física y mental en los participantes.
3. Son múltiples los factores asociados a la sensación creciente de malestar físico y emocional.
4. Los participantes rescatan que la interacción con otras personas, el favorecer espacios de interacción y una mejor coordinación de tareas y recursos pueden ayudarlos a sobrellevar la situación actual.

Retos/ desafíos y reflexiones

Retos y reflexiones

- Buenas prácticas para ayudar.
- Conocer la realidad. Trabajo colaborativo.
- La estrategia de autocuidado y cuidado mutuo para profesores es fundamental.
- Importancia de incidir en políticas públicas.
- Incorporar a más universidades.
- Toda crisis es una oportunidad.
- Trabajo inteteseccional MINSA, MINEDU



Los retos incluyen fortalecer los recursos

- Soporte Social en redes.
- Seguir recomendaciones de la OMS del autocuidado y cuidado mutuo.
- Fortaleza
- Solidaridad
- Resiliencia
- Espiritualidad
- Buscar ayuda psicológica y/o psiquiátrica
- Construir salud: es una tarea de todos

El desafío de la psicología ante la pandemia

- **Evidencia científica psicológica previa de enfermedades similares.**
- **Impacto psicológico del COVID-19.**
- **Impacto Psicológico en trabajadores de la Salud.**
- **Intervenciones psicológicas en COVID-19.**

