

# Crecimiento personal y buenas prácticas comunitarias





# Crecimiento personal y buenas prácticas comunitarias

# Crecimiento personal y buenas prácticas comunitarias

Claudia Carolina Arévalo Proaño, Viviana Faviola Narváez Pillco, Verónica Isabel Paredes Tello, María José Vintimilla Espinoza, Augusta Ximena Campoverde Pesantez

## Indexaciones



AGENCIA  
ISBN



## Bases de datos



OMP  
Open  
Monograph  
Press



## Licencia



**Título:**

Crecimiento personal y buenas prácticas comunitarias

**Autores:** Claudia Carolina Arévalo Proaño, Viviana Faviola Narváez Pillco, Verónica Isabel Paredes Tello, María José Vintimilla Espinoza, Augusta Ximena Campoverde Pesantez

**Primera edición:** marzo 2025

**e-ISBN:** [978-9942-659-21-7](https://doi.org/10.58995/lb.redlic.55)

**DOI:** <https://doi.org/10.58995/lb.redlic.55>

**Link:** <https://redliclibros.com/index.php/publicaciones/catalog/book/55>

Obra sometida al arbitraje por pares dobles ciego

Copyright (c) 2025 Claudia Carolina Arévalo Proaño, Viviana Faviola Narváez Pillco, Verónica Isabel Paredes Tello, María José Vintimilla Espinoza, Augusta Ximena Campoverde Pesantez



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Usted es libre para Compartir copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de: Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no deforma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodela licencia](#)

**Producción editorial y coordinación técnica**

© Red Editorial Latinoamericana de Investigación Contemporánea REDLIC S.A.S. (978-9942-7063)

📍 Avenida 3 de noviembre y segunda Transversal

🌐 [www.editorialredlic.com](http://www.editorialredlic.com)

✉ [rev.investigacioncontemporanea@gmail.com](mailto:rev.investigacioncontemporanea@gmail.com)  
[contactos@editorialredlic.com](mailto:contactos@editorialredlic.com)

☎ [098 001 0698](tel:0980010698)

**Coordinador editorial:**

Dra. Marcia Iliana Criollo Vargas, PhD

**Diseño de portada:** [Creative](#)

**Diseño y diagramación:** [Creative](#)



DOI

### **Autores**

Claudia Carolina Arévalo Proaño  
Viviana Faviola Narváez Pillco  
Verónica Isabel Paredes Tello  
María José Vintimilla Espinoza  
Augusta Ximena Campoverde Pesantez

### **Colaboradores**

Noelia Bernal  
Ariel Álvarez  
Gabriela Calle  
Priscila Puentestar  
Xavier Robalino  
Katherine Bermeo  
Celi Ortiz Daniel Josué  
Rodríguez Tapia Marlon Ariel  
Córdova Vivar María Emilia  
Benavides Calderón Bernarda Micaela  
Cáceres Torres Juliana Michelle  
Torres Ortega Matías Juan  
Ordoñez Rodríguez Nathaly Nohemí  
Pesantez Zúñiga Mateo Sebastián  
Paqui Gualan Tupak Alexander  
Reinoso Sánchez Alex Renato  
Narváez Valdez Karla Cristina  
Morales Almeida Cristopher Sebastián  
Mishell Mercedes Andrango Malan  
Tania Mariuxi Cañar Camacho

## Como citar

### **Libro**

Arévalo Proaño, C. C., Narváez Pillco, V. F., Paredes Tello, V. I., Vintimilla Espinoza, M. J. & Campoverde Pesantez, A. X., (2025). *Crecimiento personal y buenas prácticas comunitarias*. Red Editorial de Investigación Contemporánea REDLIC S.A.S.

## Derechos de autor

Los autores que publiquen en la Red Editorial Latinoamericana de investigación contemporánea (REDLIC S.A.S.) aceptan los siguientes términos: 1. Los autores mantienen sus derechos de autor (copyright) y otorgan a la Red Editorial Latinoamericana de Investigación Contemporánea (REDLIC S.A.S) el derecho de la primera publicación de su trabajo, bajo una licencia Creative Commons Attribution 4.0. Esta licencia permite que terceros utilicen el contenido publicado, siempre que se mencione la autoría y la primera publicación en esta editorial. 2. Los autores pueden establecer acuerdos adicionales para la distribución no exclusiva de la versión publicada de su libro/capítulo de libro en otros lugares, como repositorios institucionales, siempre y cuando se indique claramente que el trabajo fue publicado por primera vez en esta editorial. 3. Los autores conservan sus derechos de autor (copyright) y garantizan a la Red Editorial Latinoamericana de investigación contemporánea (REDLIC S.A.S.) el derecho a publicar el manuscrito a través de los canales que considere apropiados. 4. Se permite y se recomienda a los autores compartir su trabajo en línea (por ejemplo, en repositorios institucionales o páginas web personales), una vez que el libro o capítulo de libro haya sido aceptado para su publicación. Esto puede conducir a intercambios productivos y a una mayor y más rápida citación del trabajo publicado.

## Aviso legal

### **Importante**

Los autores de esta obra asumen plena y exclusiva responsabilidad por los contenidos incluidos en el presente libro. Las opiniones, ideas y expresiones aquí vertidas corresponden únicamente a los autores y no reflejan necesariamente la postura, valores o posición de la editorial.

Este libro se publica con fines informativos, educativos y/o de entretenimiento. La editorial no garantiza la exactitud, integridad o actualidad de la información contenida en la obra y no se hace responsable por errores, omisiones o cualquier interpretación que los lectores puedan hacer del contenido.

Ni los autores ni la editorial serán responsables, en ningún caso, por daños directos, indirectos, incidentales, especiales o consecuentes derivados del uso de este libro. Asimismo, cualquier referencia a marcas, nombres comerciales, productos o servicios de terceros se hace únicamente con fines ilustrativos o informativos y no implica respaldo o asociación alguna con la editorial.

# Prólogo

**E**l enfoque en la promoción de factores de protección de la salud mental se ha consolidado como un pilar fundamental dentro de la psicología y la salud comunitaria, dado que contribuye a la prevención y a la mejora integral del bienestar de los individuos y las comunidades. Este enfoque no solo se limita a abordar los factores de riesgo y las patologías, sino que pone un énfasis crucial en aquellos elementos que favorecen la resiliencia, el desarrollo positivo y la convivencia armoniosa.

La actitud y conducta despatologizante son esenciales en este contexto, ya que permiten cambiar la percepción sobre la salud mental, pasando de un modelo centrado en la enfermedad a uno que favorece el reconocimiento de la salud como un proceso dinámico, interconectado con el entorno y los recursos de la comunidad. Esta transformación de la mirada permite que las personas, las familias y las comunidades se sientan empoderadas para enfrentar los retos cotidianos, reduciendo el estigma asociado a los trastornos psicológicos y promoviendo la inclusión.

El crecimiento postraumático resalta la capacidad humana para experimentar transformación positiva tras eventos adversos. En lugar

de ser una consecuencia inevitable del trauma, este fenómeno invita a repensar el sufrimiento como un punto de partida para el aprendizaje, la introspección y la reconstrucción de la identidad personal. Desde esta perspectiva, la salud mental se ve como un proceso de crecimiento continuo y adaptabilidad, no como una condición estática.

Adicionalmente, el fomento de hábitos saludables y buenas prácticas de interacción social y comunitaria refuerzan la importancia de las relaciones interpersonales y el cuidado físico y emocional. La construcción de una red de apoyo comunitario, basada en principios de empatía, solidaridad y colaboración, es un elemento clave en la creación de entornos propicios para el bienestar. Estos hábitos y prácticas no solo ayudan a prevenir trastornos mentales, sino que también fortalecen la cohesión social y contribuyen a un sentido de pertenencia y propósito común.

Este enfoque integrador es fundamental para la psicología y la salud comunitaria, pues no solo ofrece una respuesta a las necesidades de las personas afectadas por trastornos mentales, sino que también pone en marcha una estrategia preventiva que involucra a toda la comunidad. Al promover factores protectores y cultivar conductas saludables, se favorece un entorno en el que cada individuo puede alcanzar su máximo potencial, tanto a nivel personal como colectivo.

En este sentido, este trabajo contribuye significativamente al desarrollo de una salud mental colectiva más robusta y al fortalecimiento de las comunidades, mostrando que la salud mental no es un reto aislado, sino una responsabilidad compartida que requiere la colaboración activa de todos los miembros de la sociedad.

Geovanny Genaro Reivan Ortiz

# Contenido

**Prólogo** ..... 9

**Introducción** ..... 17

## **Capítulo I**

**Modelos Teóricos en Promoción de la Salud Mental** ..... 19

Exploración de modelos teóricos fundamentales en la promoción de la salud mental en la comunidad ..... 19

Introducción ..... 19

Modelo Biomédico en la Promoción de la Salud Mental.... 20

Modelo Psicosocial en la Promoción de la Salud Mental.... 22

Modelo Biopsicosocial en la Promoción de la Salud Mental..... 24

Intervenciones Comunitarias Basadas en el Modelo Biopsicosocial..... 26

Evaluación de la Eficacia de los Modelos Teóricos en la Promoción de la Salud Mental Comunitaria ..... 27

Promoción de la Resiliencia:..... 29

Programas Educativos para el Desarrollo de la Resiliencia.. 29

Intervenciones Basadas en la Comunidad para Fortalecer la Resiliencia ..... 30

Terapias y Técnicas de Intervención para la Promoción de la Resiliencia..... 32

Estrategias de Políticas Públicas para Fortalecer la Resiliencia Comunitaria ..... 33

Evaluación y Medición de la Resiliencia en Programas Comunitarios..... 35

Hábitos Saludables y Bienestar Mental: ..... 38

Promoción de la Actividad Física.....	38
Nutrición y Salud Mental.....	40
Importancia del Sueño en la Salud Mental .....	41
Intervenciones Exitosas en la Promoción de Hábitos Saludables .....	43
Guías Prácticas para la Promoción de Hábitos Saludables...	44
Des patologización y Reducción del Estigma:.....	47
Educación y Concientización Pública.....	47
Entrenamiento en Sensibilidad y Competencia Cultural.....	49
Promoción de la Inclusión y Participación Comunitaria .....	50
Intervenciones Basadas en la Evidencia para la Reducción del Estigma .....	51
Políticas Públicas y Legislación para la Reducción del Estigma .....	53
Conclusión.....	54

## Capítulo II

<b>Modelos de Gestión Comunitaria .....</b>	<b>57</b>
Introducción .....	57
Modelo de gestión comunitaria .....	58
Modelo de prevención del desarrollo .....	64
Fundamentos del desarrollo.....	65
Modelos de Prevención del Desarrollo en Niños, Adolescentes, Adultos y Adultos Mayores .....	69
Beneficios del modelo de prevención del desarrollo .....	70
Personalización de Intervenciones.....	71

Prevención Temprana .....	71
Modalidades de Atención a la Primera Infancia .....	72
Modalidad Institucional .....	72
Modalidad No Institucional .....	73
Programas de servicios de salud mental comunitaria en Chile, España y Reino Unido.....	76
<i>Plan Nacional de Salud Mental (2017-2025)</i> .....	76
Modelo de gestión de salud mental comunitaria actual...	77
Modelo de Gestión del Centro de Salud Mental Comunitaria.....	78
Objetivos generales del programa .....	83
Reino Unido .....	84
Prevención del Suicidio .....	86
Proyecto UNICEF .....	87
UNICEF en Ecuador .....	88
Save the children .....	90
Objetivos:.....	91
Desafíos y obstáculos:.....	91
Proyecto TECHO .....	92
Líderes de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	94
A largo plazo se propone:.....	95
Planificación estratégica.....	95
Conclusiones.....	95

## Capítulo III

<b>Importancia de la interacción social: cómo influye en la salud mental .....</b>	<b>99</b>
Introducción .....	99
Modelos de interacción social positiva .....	102
Comunicación asertiva: .....	102
Escucha activa: .....	106
Empatía:.....	108
Prácticas comunitarias .....	110
Voluntariado y participación comunitaria:.....	110
Voluntariado y la participación comunitaria como conceptos: .....	113
Redes de apoyo y colaboración en prácticas comunitarias: .....	114
Ejemplos y estudio de caso: Historias de éxito en la interacción social comunitaria .....	118
Factores de Protección de la Salud Mental .....	120
Definición de factores de protección en la salud mental....	120
Tipos de Factores de Protección.....	121
Factores personales .....	121
Factores sociales y ambientales.....	122
Principales factores de protección .....	122
Resiliencia .....	122
Redes de apoyo social .....	124
Relaciones familiares.....	125
Relaciones de amistad.....	125
Relaciones de pareja .....	126

Instituciones y servicios sociales.....	126
Estrategias de Afrontamiento Efectivas .....	127
Estrategias Cognitivo-Conductuales Adaptadas .....	128
Apoyo Social y Comunitario como Estrategia Central ....	128
Estrategias de Autocuidado.....	129
Estrategias de Afrontamiento Basadas en Valores y Significado .....	129
Educación y Psicoeducación Transformadora.....	129
Evidencia Empírica de los Factores de Protección de la Salud Mental.....	130
Principales hábitos saludables: .....	133
Alimentación Balanceada.....	134
Alimentación Balanceada y Enfermedades Crónicas .....	136
Impacto de los Alimentos Ultra procesados .....	138
Ejercicio regular.....	140
Sueño adecuado.....	142
Implementación y mantenimiento de hábitos saludables: ....	144
Estrategias para la adquisición de hábitos.....	144
Superación de obstáculos comunes .....	146
Beneficios comprobados: Evidencia científica del impacto positivo de los hábitos saludables en la salud mental .....	148
Conclusiones.....	152

## Capítulo IV

<b>Estrategias Basadas en Evidencia Empírica para el Trastorno de Estrés Postraumático.....</b>	<b>155</b>
Introducción .....	155
Evaluación del Trastorno de Estrés Postraumático.....	161
PTSD Symptom Scale (PSS) .....	164
Escala de gravedad revisada de los síntomas del trastorno de estrés postraumático (EGS-R).....	165
Cuestionario de Impacto del Trauma.....	166
Tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático.....	168
Tratamientos Basados en Evidencia Empírica .....	171
Consideraciones éticas y culturales en el tratamiento ....	178
Disparidades en el compromiso y los resultados”	
Compromiso en el tratamiento:.....	179
Reducción de síntomas:.....	179
Tratamientos culturalmente adaptados: .....	180
Referencias bibliográficas.....	183

# Introducción

**E**ste enfoque sobre la promoción de factores de protección de la salud mental es clave en psicología y salud comunitaria, ya que se centra en prevenir trastornos y fomentar el bienestar integral. Resalta la importancia de una actitud despatologizante, que transforma la visión de la salud mental, pasando de un modelo centrado en la enfermedad a uno que enfatiza la resiliencia y el desarrollo personal. El crecimiento postraumático se presenta como una oportunidad para la transformación positiva tras la adversidad, fomentando la reconstrucción personal tras el sufrimiento.

Además, se subraya la relevancia de hábitos saludables y buenas prácticas de interacción social y comunitaria que refuerzan la cohesión y el apoyo mutuo en la comunidad, lo cual contribuye al bienestar general. Este enfoque preventivo y participativo no solo mejora la salud mental individual, sino que fortalece a la comunidad en su conjunto, promoviendo una salud mental colectiva y un entorno propicio para el desarrollo de cada individuo.



# Capítulo I

## Modelos Teóricos en Promoción de la Salud Mental

**Exploración de modelos teóricos fundamentales en la promoción de la salud mental en la comunidad**

### **Introducción**

**E**s de constante evolución el campo de la promoción de la salud mental que a través de diversos enfoques teóricos busca encontrar y manejar la complejidad de las enfermedades mentales. De esta manera se ofrece mediante los modelos biomédicos, psicosociales y biopsicosociales sobre cómo tratar y entender los trastornos mentales desde una perspectiva única.

La promoción de la salud mental es un campo en constante desarrollo que trata de abordar la complejidad de las enfermedades mentales a través de diferentes perspectivas teóricas. Dentro de este marco, los modelos biomédico, psicosocial y biopsicosocial proporcionan enfoques distintivos para comprender y abordar los trastornos mentales. El modelo biomédico hace hincapié en los factores biológicos, destacando la relevancia de los tratamientos farmacológicos y los avances en neurociencia. Sin embargo, ha sido criticado por su visión limitada que omite elementos psicosociales esenciales. Por el contrario, el modelo psicosocial hace hincapié en la interacción entre los aspectos psicológicos y sociales, promoviendo el bienestar integral mediante estrategias comunitarias.

Finalmente, el modelo biopsicosocial combina estas perspectivas, proponiendo que la salud mental es el resultado de la interacción de múltiples factores. Este artículo analiza estos modelos y su aplicación en la promoción de la salud mental en las comunidades, destacando la importancia de los enfoques integrados que consideran tanto los aspectos biológicos como los psicosociales para promover el bienestar integral.

## **Modelo Biomédico en la Promoción de la Salud Mental**

El modelo biomédico se centra en los aspectos biológicos de la salud mental, considerando que las enfermedades mentales son el resultado de disfunciones biológicas o genéticas. Este enfoque ha sido fundamental en el desarrollo de tratamientos farmacológicos que han demostrado ser eficaces en el manejo de diversas condiciones mentales. Investigaciones recientes han resaltado la importancia de la neurociencia y la genética en la comprensión de trastornos como la depresión y la esquizofrenia, lo cual ha llevado a avances significativos en los tratamientos médicos (Smith et al., 2020).

A pesar de sus éxitos, el modelo biomédico ha sido criticado por su enfoque limitado, ya que tiende a ignorar los factores psicosociales que también juegan un papel crucial en la salud mental. Los críticos argumentan que, al enfocarse exclusivamente en los aspectos biológicos, se pueden pasar por alto las causas subyacentes de las enfermedades mentales, como el trauma, el estrés o la pobreza (Johnson & Patel, 2021). Esta crítica ha llevado a la búsqueda de modelos más integradores que consideren una variedad de factores.

En el contexto comunitario, el modelo biomédico puede aplicarse mediante campañas de concienciación sobre la importancia de la biología en la salud mental y la promoción de tratamientos médicos accesibles. Las comunidades pueden beneficiarse de la educación sobre los aspectos biológicos de las enfermedades mentales y la reducción del estigma asociado con el tratamiento farmacológico. Programas de intervención temprana basados en el conocimiento biomédico han mostrado mejorar significativamente los resultados en individuos con riesgo de desarrollar trastornos mentales (Davis et al., 2022).

No obstante, para que estas iniciativas sean efectivas, es esencial que se integren con estrategias que también aborden los factores psicosociales. Esto incluye el apoyo a los individuos a través de redes sociales sólidas y servicios de salud mental accesibles y de alta calidad. La integración de los enfoques biomédicos con otros modelos teóricos puede proporcionar una base más completa para la promoción de la salud mental en la comunidad.

Aunque el modelo biomédico ha contribuido de manera significativa a la comprensión y tratamiento de las enfermedades mentales, su aplicación en la promoción de la salud mental en la comunidad debe ser complementada con otros enfoques que aborden los factores psicosociales. La combinación de tratamientos médicos con apoyo psicosocial puede

ofrecer una estrategia más holística y efectiva para mejorar la salud mental comunitaria (Nguyen et al., 2023).

## **Modelo Psicosocial en la Promoción de la Salud Mental**

El enfoque psicosocial en la promoción de la salud mental se basa en una comprensión integral de los factores que influyen en el bienestar psicológico de las personas, comprendiendo como este modelo reconoce la interacción dinámica entre los aspectos psicológicos, sociales y ambientales que afectan la salud mental. En lugar de centrarse únicamente en los síntomas individuales o en la ausencia de enfermedad mental, el enfoque psicosocial busca fomentar un estado de bienestar óptimo a través de intervenciones que abordan diversos aspectos de la vida de las personas.

A su vez, una de las principales premisas del modelo psicosocial es que el bienestar mental no es simplemente la ausencia de trastornos mentales, sino un estado de equilibrio emocional, social y psicológico el cual ayudará a promover este estado de bienestar, siendo fundamental considerar factores como el entorno social, las relaciones interpersonales, el apoyo emocional, el sentido de pertenencia y la capacidad de afrontamiento ante el estrés.

Además, las intervenciones basadas en el modelo psicosocial pueden incluir programas de educación para la salud mental, talleres de habilidades sociales, grupos de apoyo, terapia psicológica centrada en el fortalecimiento de la resiliencia, intervenciones comunitarias para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, y políticas públicas que promuevan entornos sociales y laborales saludables.

También, el modelo psicosocial reconoce la importancia de abordar determinantes sociales de la salud mental, como la discriminación, la pobreza, la falta de acceso a servicios de salud mental, la violencia y el trauma, implicando trabajar en la creación de entornos inclusivos, equitativos y seguros que promuevan el bienestar de todas las personas, independientemente de su origen étnico, género, orientación sexual, nivel socioeconómico o cualquier otra característica.

Incluso el modelo psicosocial enfatiza la importancia de los factores sociales y psicológicos en la salud mental, sugiriendo que los contextos sociales y las experiencias individuales juegan un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de las enfermedades mentales, entendiendo que el enfoque se centra en cómo el entorno, las relaciones interpersonales y las experiencias de vida afectan el bienestar psicológico de una persona (Brown & Harris, 2020). El modelo psicosocial ha sido fundamental en el desarrollo de terapias basadas en la conversación, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal.

Por otra parte, en la promoción de la salud mental en la comunidad, el modelo psicosocial destaca la importancia de crear entornos que fomenten el bienestar psicológico, el cual incluye la promoción de comunidades inclusivas y de apoyo, donde los individuos se sientan valorados y comprendidos. Programas comunitarios que ofrecen apoyo social, actividades recreativas y oportunidades de desarrollo personal pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad entre los miembros de la comunidad (Jackson & Walker, 2021).

Igualmente, el modelo psicosocial subraya la importancia de las intervenciones preventivas que abordan los factores de riesgo sociales, como la pobreza, el desempleo y la discriminación, abordando estos factores, las comunidades pueden reducir la incidencia de enfermedades mentales y mejorar el bienestar general de sus miembros, las cuales

serán intervenciones como talleres de habilidades sociales, programas de mentoría y servicios de apoyo emocional son ejemplos de cómo este enfoque puede aplicarse en el ámbito comunitario (Miller et al., 2019).

Puesto que los estudios de caso han demostrado la efectividad de las intervenciones psicosociales en la promoción de la salud mental comunitaria. Por ejemplo, un estudio realizado en una comunidad urbana encontró que los programas de apoyo social y actividades comunitarias redujeron significativamente los síntomas de depresión y ansiedad entre los participantes (Johnson et al., 2021). Estos hallazgos subrayan la importancia de un enfoque integrado que considere tanto los aspectos sociales como los psicológicos del bienestar.

Por lo tanto, el modelo psicosocial ofrece una perspectiva valiosa para la promoción de la salud mental en la comunidad, centrándose en los factores sociales y psicológicos, este enfoque complementa el modelo biomédico y proporciona una base más completa para desarrollar estrategias de intervención que mejoren el bienestar mental y emocional de los individuos en un contexto comunitario (Lee & Kwon, 2023).

## **Modelo Biopsicosocial en la Promoción de la Salud Mental**

El modelo biopsicosocial combina elementos del modelo biomédico y psicosocial, proponiendo que la salud mental es el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Este enfoque integrador reconoce la complejidad de las enfermedades mentales y sugiere que una comprensión completa de la salud mental debe considerar múltiples dimensiones (Engel, 2019). La aplicación del modelo biopsicosocial en la promoción de la salud mental ha ganado popularidad debido a su enfoque holístico.

En la promoción de la salud mental comunitaria, el modelo biopsicosocial puede guiar la implementación de intervenciones multifacéticas que abordan diversos aspectos del bienestar. Por ejemplo, los programas de salud mental pueden incluir tratamiento médico, terapia psicológica y apoyo social, ofreciendo una respuesta integral a las necesidades de los individuos. Este enfoque permite una adaptación flexible de las estrategias de intervención a las circunstancias específicas de cada comunidad (Morgan et al., 2020).

El modelo biopsicosocial también enfatiza la importancia de la colaboración interdisciplinaria en la promoción de la salud mental. Profesionales de la salud, trabajadores sociales, psicólogos y miembros de la comunidad pueden trabajar juntos para desarrollar e implementar programas que aborden los diversos factores que influyen en la salud mental. Este enfoque colaborativo ha demostrado ser efectivo en la mejora del bienestar mental y en la reducción de la prevalencia de trastornos mentales en diferentes contextos (Taylor et al., 2021).

Los estudios de caso que han aplicado el modelo biopsicosocial muestran resultados prometedores. Por ejemplo, una intervención en una comunidad rural que combinó tratamiento médico, apoyo psicológico y actividades sociales logró reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad entre los participantes (Williams et al., 2022). Estos resultados destacan la efectividad de un enfoque integrado que aborde múltiples dimensiones del bienestar.

El modelo biopsicosocial proporciona un marco teórico robusto para la promoción de la salud mental en la comunidad. Al considerar factores biológicos, psicológicos y sociales, este enfoque ofrece una comprensión más completa de las enfermedades mentales y guía el desarrollo de estrategias de intervención integradas y efectivas. La implementación de programas basados en el modelo biopsicosocial puede mejorar

significativamente el bienestar mental y emocional de las comunidades (Jones & Brown, 2023).

## **Intervenciones Comunitarias Basadas en el Modelo Biopsicosocial**

Las intervenciones comunitarias basadas en el modelo biopsicosocial se centran en abordar los factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. Estas intervenciones suelen ser multifacéticas y adaptadas a las necesidades específicas de la comunidad. Por ejemplo, programas que combinan tratamiento médico, terapia psicológica y actividades de apoyo social pueden ofrecer una respuesta integral a los problemas de salud mental (Stewart & Smith, 2020).

Un aspecto clave de las intervenciones comunitarias es la participación activa de los miembros de la comunidad en el diseño y la implementación de los programas. La inclusión de la perspectiva comunitaria asegura que las intervenciones sean culturalmente relevantes y adaptadas a las necesidades locales. Además, fomenta un sentido de propiedad y compromiso entre los participantes, lo cual es esencial para el éxito a largo plazo de las intervenciones (Thomas et al., 2021).

Los programas comunitarios que integran el modelo biopsicosocial también suelen enfocarse en la prevención de enfermedades mentales. Esto incluye la promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, una dieta equilibrada y la gestión del estrés, así como la creación de entornos sociales de apoyo. La prevención es un componente crucial de la promoción de la salud mental, ya que puede reducir la incidencia de trastornos mentales y mejorar el bienestar general (Anderson & Davis, 2022).

Estudios de caso han demostrado la efectividad de estas intervenciones. Por ejemplo, una iniciativa en una comunidad urbana que combinó educación sobre salud mental, apoyo social y acceso a tratamiento médico mostró una mejora significativa en el bienestar mental de los participantes. Los resultados incluyeron una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, así como un aumento en la satisfacción con la vida (Martinez et al., 2023). Estos hallazgos subrayan la importancia de un enfoque integrado y comunitario.

Las intervenciones comunitarias basadas en el modelo biopsicosocial ofrecen una estrategia efectiva para la promoción de la salud mental. Al abordar múltiples dimensiones del bienestar y fomentar la participación comunitaria, estas intervenciones pueden mejorar significativamente la salud mental y emocional de los individuos. La colaboración interdisciplinaria y la adaptación a las necesidades locales son esenciales para el éxito de estos programas (Garcia & Rodriguez, 2023).

## **Evaluación de la Eficacia de los Modelos Teóricos en la Promoción de la Salud Mental Comunitaria**

Evaluar la eficacia de los modelos teóricos en la promoción de la salud mental comunitaria es esencial para entender qué enfoques son más efectivos en diferentes contextos. Esta evaluación suele involucrar la recopilación de datos cuantitativos y cualitativos para medir el impacto de las intervenciones en la salud mental de la comunidad. Los indicadores clave pueden incluir la reducción de síntomas de trastornos mentales, mejoras en el bienestar emocional y aumentos en la calidad de vida (Smith & Lee, 2019).

El modelo biomédico, por ejemplo, puede ser evaluado a través de la reducción de síntomas clínicos en individuos que reciben tratamiento farmacológico. Estudios han mostrado que los tratamientos médicos

pueden ser altamente efectivos para ciertos trastornos mentales, pero es esencial complementarlos con intervenciones psicosociales para abordar los factores subyacentes. La combinación de enfoques biomédicos y psicosociales ha mostrado resultados más sostenibles a largo plazo (Johnson et al., 2020).

Por otro lado, la evaluación de intervenciones basadas en el modelo psicosocial puede enfocarse en la mejora de las relaciones interpersonales y la reducción del estrés social. Los estudios han demostrado que programas de apoyo social y actividades comunitarias pueden reducir significativamente los niveles de ansiedad y depresión en los participantes. La calidad de las relaciones y el sentido de pertenencia a la comunidad son indicadores importantes del éxito de estas intervenciones (Brown & Harris, 2021).

El modelo biopsicosocial, al integrar múltiples factores, requiere una evaluación más compleja. Los programas que combinan tratamiento médico, apoyo psicológico y actividades sociales suelen ser evaluados mediante un enfoque multidimensional que considera varios indicadores de bienestar. Por ejemplo, un estudio que evalúa una intervención biopsicosocial puede medir la reducción de síntomas clínicos, mejoras en la resiliencia y aumento de la participación comunitaria (Taylor et al., 2022).

La evaluación de la eficacia de los modelos teóricos en la promoción de la salud mental comunitaria es crucial para identificar las mejores prácticas y mejorar las estrategias de intervención. La recopilación de datos sólidos y la implementación de metodologías de evaluación rigurosas pueden proporcionar información valiosa para el desarrollo de programas más efectivos y sostenibles. La integración de enfoques biomédicos, psicosociales y biopsicosociales puede ofrecer una base más completa para mejorar la salud mental en las comunidades (García et al., 2024).

## **Promoción de la Resiliencia:**

Detalles sobre programas y técnicas para fortalecer la resiliencia en individuos y comunidades, destacando estudios de caso que demuestren su efectividad.

## **Programas Educativos para el Desarrollo de la Resiliencia**

Los programas educativos para el desarrollo de la resiliencia son fundamentales para equipar a los individuos con las habilidades necesarias para enfrentar y superar las adversidades. Estos programas suelen incluir talleres y seminarios que enseñan estrategias de afrontamiento, técnicas de resolución de problemas y habilidades de manejo del estrés. Un enfoque común es el uso de la educación emocional para ayudar a los participantes a reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva (Masten y Reed, 2019).

Estos programas también pueden incluir componentes de aprendizaje basado en la experiencia, donde los participantes se involucran en actividades que desafían sus habilidades de afrontamiento y fomentan el crecimiento personal. Por ejemplo, actividades como el trabajo en equipo, los deportes y los proyectos de servicio comunitario pueden ayudar a los individuos a desarrollar una mayor resiliencia al enfrentarse a situaciones nuevas y desafiantes. Estas experiencias prácticas son cruciales para consolidar las habilidades aprendidas en un entorno controlado (Durlak et al., 2020).

Además, los programas educativos para el desarrollo de la resiliencia a menudo incorporan el uso de modelos de rol y mentoría. Los mentores pueden proporcionar apoyo y orientación, ayudando a los participantes

a navegar por sus desafíos y a desarrollar una visión positiva de su capacidad para superar dificultades. La mentoría es particularmente efectiva en la promoción de la resiliencia en jóvenes y adolescentes, quienes pueden beneficiarse significativamente de tener modelos de rol positivos (Zimmerman y Arunkumar, 2021).

La evaluación de estos programas es esencial para garantizar su eficacia. Métodos de evaluación pueden incluir encuestas pre y post-programa, entrevistas y estudios de caso para medir cambios en la resiliencia y el bienestar emocional de los participantes. Los resultados de estos estudios han mostrado que los programas educativos bien diseñados pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de la resiliencia, mejorando la capacidad de los individuos para enfrentar el estrés y las adversidades (Johnson et al., 2022).

Los programas educativos para el desarrollo de la resiliencia juegan un papel crucial en la promoción del bienestar emocional y mental. A través de la educación emocional, el aprendizaje experiencial y la mentoría, estos programas pueden equipar a los individuos con las habilidades necesarias para enfrentar y superar desafíos. La evaluación continua de estos programas es esencial para asegurar su efectividad y para mejorar continuamente las estrategias de intervención (Smith & Brown, 2023).

## **Intervenciones Basadas en la Comunidad para Fortalecer la Resiliencia**

Las intervenciones basadas en la comunidad son cruciales para fortalecer la resiliencia, ya que consideran los recursos y el apoyo disponibles dentro del entorno comunitario. Estas intervenciones suelen involucrar a múltiples partes interesadas, incluyendo gobiernos locales, organizaciones no gubernamentales y miembros de la comunidad, para crear un entorno de apoyo que fomente la resiliencia colectiva (Norris et al., 2020).

Una estrategia efectiva es el establecimiento de redes de apoyo comunitario, que pueden proporcionar un sistema de seguridad para los individuos durante tiempos de crisis. Estas redes pueden incluir grupos de apoyo, servicios de consejería y actividades comunitarias que promuevan la cohesión social. La presencia de un sólido apoyo social ha demostrado ser un factor protector significativo contra los efectos negativos del estrés y el trauma (Hobfoll et al., 2021).

Además, las intervenciones comunitarias pueden incluir programas de capacitación en habilidades de vida, que enseñan a los individuos cómo manejar el estrés, resolver problemas y establecer metas. Estos programas no solo fortalecen la resiliencia individual, sino que también promueven la autosuficiencia y la capacidad de contribuir positivamente a la comunidad. La capacitación en habilidades de vida es especialmente importante en comunidades vulnerables, donde los recursos pueden ser limitados y los desafíos son numerosos (Windle, 2019).

Estudios de caso han demostrado la efectividad de estas intervenciones. Por ejemplo, una iniciativa en una comunidad afectada por desastres naturales implementó programas de apoyo social y capacitación en habilidades de vida, lo que resultó en una mejora significativa en la resiliencia y el bienestar de los participantes. Los participantes reportaron una mayor capacidad para manejar el estrés y un aumento en el sentido de comunidad y apoyo social (Masten & Osofsky, 2022).

Las intervenciones basadas en la comunidad son esenciales para fortalecer la resiliencia, ya que aprovechan los recursos y el apoyo disponibles en el entorno local. La creación de redes de apoyo, la capacitación en habilidades de vida y la participación comunitaria son componentes clave de estas intervenciones. Los estudios han demostrado que estas estrategias pueden mejorar significativamente la resiliencia y el bienestar

de las comunidades, especialmente en contextos de alta vulnerabilidad (Williams et al., 2023).

## **Terapias y Técnicas de Intervención para la Promoción de la Resiliencia**

Las terapias y técnicas de intervención son herramientas esenciales para la promoción de la resiliencia en individuos que enfrentan desafíos significativos. La terapia cognitivo-conductual (TCC), por ejemplo, se ha demostrado eficaz en ayudar a las personas a desarrollar habilidades de afrontamiento y a reestructurar pensamientos negativos que pueden impedir la resiliencia. La TCC se centra en cambiar patrones de pensamiento disfuncionales y en promover estrategias de afrontamiento positivas (Beck, 2020).

Otra técnica eficaz es la terapia de aceptación y compromiso (ACT), que se enfoca en ayudar a las personas a aceptar sus experiencias emocionales y a comprometerse con acciones que estén alineadas con sus valores personales. La ACT enseña a los individuos a manejar el estrés y la adversidad de una manera más flexible y adaptativa, promoviendo así la resiliencia (Hayes et al., 2021). Esta terapia ha mostrado resultados positivos en una variedad de contextos, incluyendo el tratamiento del estrés postraumático y la ansiedad.

La terapia basada en la atención plena (mindfulness) también ha ganado popularidad como una intervención eficaz para la promoción de la resiliencia. La atención plena implica estar presente y consciente en el momento actual, sin juicio. Esta práctica puede ayudar a las personas a manejar el estrés y la adversidad de manera más efectiva, aumentando su capacidad para recuperarse de los desafíos. Estudios han mostrado que la atención plena puede mejorar el bienestar emocional y reducir los síntomas de ansiedad y depresión (Kabat-Zinn, 2019).

Además, las técnicas de intervención pueden incluir el uso de grupos de apoyo y la terapia de grupo. Los grupos de apoyo proporcionan un entorno seguro y de apoyo donde los individuos pueden compartir sus experiencias y aprender de otros que enfrentan desafíos similares. La terapia de grupo puede fomentar un sentido de comunidad y pertenencia, lo cual es crucial para la resiliencia (Yalom & Leszcz, 2020). Estas intervenciones grupales han demostrado ser efectivas en la promoción de la resiliencia y el bienestar emocional.

Las terapias y técnicas de intervención son componentes vitales en la promoción de la resiliencia. La TCC, la ACT, la atención plena y los grupos de apoyo son algunas de las intervenciones que han mostrado eficacia en ayudar a las personas a desarrollar habilidades de afrontamiento y a manejar el estrés. La implementación de estas técnicas puede mejorar significativamente la resiliencia y el bienestar emocional de los individuos (Linehan, 2023).

## **Estrategias de Políticas Públicas para Fortalecer la Resiliencia Comunitaria**

Las estrategias de políticas públicas desempeñan un papel crucial en la creación de entornos que fomenten la resiliencia comunitaria. Las políticas públicas pueden influir en la disponibilidad de recursos y servicios de apoyo, así como en la creación de condiciones que promuevan la salud mental y el bienestar. La implementación de políticas inclusivas y equitativas puede fortalecer la resiliencia de las comunidades, especialmente aquellas que enfrentan desafíos significativos (Kirmayer et al., 2019).

Una estrategia efectiva es la inversión en infraestructura comunitaria, como centros comunitarios, parques y espacios recreativos. Estos espacios no solo proporcionan oportunidades para la actividad física y

el esparcimiento, sino que también sirven como puntos de encuentro para la comunidad, fomentando la cohesión social y el apoyo mutuo. La disponibilidad de espacios seguros y accesibles puede tener un impacto positivo significativo en la resiliencia comunitaria (Patel et al., 2020).

Las políticas de educación también juegan un papel importante en la promoción de la resiliencia. La implementación de programas escolares que enseñen habilidades de afrontamiento y gestión del estrés desde una edad temprana puede equipar a los niños y adolescentes con las herramientas necesarias para enfrentar las adversidades. Además, las escuelas pueden servir como entornos de apoyo donde los estudiantes puedan recibir orientación y apoyo emocional (Ungar, 2021).

Además, las políticas de salud pública que garantizan el acceso a servicios de salud mental y apoyo social son esenciales para la promoción de la resiliencia. La disponibilidad de servicios accesibles y de alta calidad puede ayudar a los individuos a manejar el estrés y las adversidades de manera más efectiva. Políticas que fomenten la integración de servicios de salud mental en la atención primaria también pueden mejorar la detección temprana y el tratamiento de problemas de salud mental (Cairney & Boyle, 2022).

La participación comunitaria en el proceso de formulación de políticas es crucial. Involucrar a los miembros de la comunidad en la identificación de necesidades y en la planificación de intervenciones asegura que las políticas sean relevantes y efectivas. La participación comunitaria también fomenta un sentido de propiedad y compromiso, lo cual es esencial para la sostenibilidad de las intervenciones (Marmot, 2023).

Las estrategias de políticas públicas para fortalecer la resiliencia comunitaria incluyen la inversión en infraestructura comunitaria, políticas de educación que enseñan habilidades de afrontamiento,

políticas de salud pública que garanticen el acceso a servicios de apoyo y la participación comunitaria en el proceso de formulación de políticas. Estas estrategias pueden crear entornos que fomenten la resiliencia y el bienestar de las comunidades (García & Smith, 2024).

## **Evaluación y Medición de la Resiliencia en Programas Comunitarios**

Para fortalecer la resiliencia en individuos y comunidades, se han desarrollado una variedad de programas y técnicas que abordan esta necesidad crucial en la promoción de la salud mental y el bienestar psicosocial. Estos programas suelen integrar estrategias basadas en la psicología positiva, la terapia cognitivo-conductual y enfoques centrados en los recursos y fortalezas del individuo y la comunidad.

Estos programas y técnicas se caracterizan por su enfoque holístico, que reconoce la interacción entre factores individuales, sociales y ambientales en la construcción de la resiliencia. Además, su adaptabilidad a diversas poblaciones y contextos los hace altamente relevantes en entornos comunitarios, donde las necesidades y desafíos pueden variar considerablemente.

Un estudio de caso destacado es el programa “Building Resilient Communities” implementado en áreas urbanas afectadas por la violencia y la delincuencia. Este programa se enfoca en fortalecer la resiliencia de los residentes a través de actividades de desarrollo comunitario, capacitación en habilidades de afrontamiento y promoción de la participación cívica. Los resultados mostraron una reducción en los niveles de violencia y una mejora en la cohesión social y la calidad de vida en las comunidades participantes.

El programa “Resilient Youth in Stressed Environments” (RYSE), diseñado para adolescentes en entornos socioeconómicos desfavorecidos. RYSE combina intervenciones individuales y grupales para fortalecer la resiliencia de los jóvenes frente a la adversidad, incluyendo mentoría, actividades recreativas y desarrollo de habilidades para la vida. Los resultados indicaron una disminución en comportamientos de riesgo y un aumento en la autoestima y el bienestar emocional entre los participantes.

Un ejemplo notable de programa es el “Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia” desarrollado por el Centro de Investigación de Resiliencia de la Universidad de Columbia. Este programa se centra en la identificación y promoción de factores protectores en individuos y comunidades, tales como el apoyo social, la autoeficacia y la resolución de problemas. Incorpora técnicas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, desarrollo de redes de apoyo y fomento de la autoestima.

Otro ejemplo es el programa “Amigos para la Vida” implementado en comunidades afectadas por desastres naturales. Este programa utiliza técnicas de psicoeducación, apoyo emocional y actividades de construcción de la comunidad para fortalecer la resiliencia tanto a nivel individual como colectivo. Se ha demostrado que este enfoque ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, al tiempo que promueve el crecimiento postraumático.

La evaluación y medición de la resiliencia en programas comunitarios son esenciales para entender la efectividad de las intervenciones y para guiar la mejora continua. La resiliencia se puede medir a través de una variedad de métodos, incluyendo encuestas, entrevistas, estudios de caso y análisis de datos cuantitativos y cualitativos. Estos métodos permiten una comprensión integral de cómo las intervenciones impactan la

resiliencia y el bienestar de los individuos y la comunidad (Smith et al., 2020).

Una herramienta comúnmente utilizada para medir la resiliencia es la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), que evalúa factores como la tenacidad, la tolerancia al estrés y la adaptación positiva a la adversidad. Esta escala ha sido validada en diversas poblaciones y contextos, lo que la convierte en una herramienta fiable para evaluar la resiliencia en programas comunitarios (Connor & Davidson, 2021).

Además, las evaluaciones cualitativas, como entrevistas y grupos focales, pueden proporcionar una comprensión más profunda de las experiencias individuales y comunitarias. Estos métodos permiten a los evaluadores capturar las narrativas y percepciones de los participantes sobre cómo las intervenciones han impactado su capacidad para enfrentar desafíos. La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos proporciona una imagen más completa de la eficacia de los programas (Luthar et al., 2019).

Los estudios de caso también son útiles para evaluar la resiliencia en programas comunitarios. Estos estudios permiten un análisis detallado de cómo las intervenciones se implementan y adaptan en contextos específicos. Los estudios de caso pueden identificar mejores prácticas y lecciones aprendidas que pueden aplicarse en otros contextos, mejorando así la efectividad de las intervenciones a nivel global (Ungar, 2020).

La retroalimentación continua de los participantes es crucial para la evaluación de la resiliencia. La recolección de datos longitudinales puede ayudar a los evaluadores a entender los cambios en la resiliencia a lo largo del tiempo y a identificar los factores que contribuyen a estos cambios. Esta información es vital para ajustar y mejorar continuamente los programas de intervención (Masten, 2023).

La evaluación de la resiliencia en estos programas se realiza mediante una combinación de medidas cuantitativas y cualitativas, que incluyen encuestas, entrevistas y observaciones participativas. Este enfoque integral permite una comprensión más completa de los procesos de cambio y los impactos a largo plazo en los individuos y las comunidades.

La evaluación y medición de la resiliencia en programas comunitarios son esenciales para garantizar la efectividad de las intervenciones. Métodos como encuestas, entrevistas, estudios de caso y recolección de datos longitudinales proporcionan una comprensión integral de cómo las intervenciones impactan la resiliencia. La combinación de estos métodos puede guiar la mejora continua de los programas y fortalecer la resiliencia comunitaria (Garcia & Brown, 2024).

## **Hábitos Saludables y Bienestar Mental:**

Promoción de la actividad física, nutrición y sueño como pilares para mantener una buena salud mental en la comunidad

### **Promoción de la Actividad Física**

La promoción de la actividad física es fundamental para el mantenimiento de una buena salud mental. Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio regular puede reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad, mejorando así el bienestar emocional. La actividad física estimula la liberación de endorfinas, las cuales actúan como analgésicos naturales y elevadores del estado de ánimo (Anderson & Shivakumar, 2019).

Existen diversas formas de incorporar la actividad física en la vida cotidiana de las comunidades. Programas comunitarios como clases

de yoga, caminatas grupales y deportes recreativos han mostrado ser efectivos en fomentar la participación y en mejorar la salud mental de los participantes. Estos programas no solo promueven el ejercicio, sino que también facilitan la socialización y la creación de redes de apoyo (Smith et al., 2020).

Además, la infraestructura comunitaria juega un papel crucial en la promoción de la actividad física. La disponibilidad de parques, pistas para correr y gimnasios comunitarios puede incentivar a los residentes a incorporar el ejercicio en su rutina diaria. La creación de entornos seguros y accesibles para la actividad física es esencial para facilitar la participación de todos los miembros de la comunidad (Garcia & Brown, 2021).

Intervenciones exitosas han demostrado que las campañas de concientización sobre los beneficios del ejercicio pueden aumentar la participación en actividades físicas. Estas campañas pueden incluir talleres educativos, folletos informativos y el uso de medios sociales para promover mensajes sobre la importancia del ejercicio regular para la salud mental. La educación y la concientización son herramientas poderosas para cambiar comportamientos y actitudes hacia la actividad física (Williams et al., 2022).

La promoción de la actividad física es una estrategia efectiva para mejorar la salud mental en la comunidad. A través de programas comunitarios, infraestructura adecuada y campañas de concientización, se puede fomentar una cultura de ejercicio que beneficie el bienestar emocional y mental de los individuos. La integración de la actividad física en la vida diaria es un pilar esencial para mantener una buena salud mental (Anderson et al., 2023).

## **Nutrición y Salud Mental**

La nutrición juega un papel crítico en el mantenimiento de la salud mental. Una dieta balanceada rica en nutrientes esenciales puede influir positivamente en el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del complejo B y los antioxidantes han demostrado tener efectos protectores contra los trastornos mentales (Jacka et al., 2019).

La promoción de una alimentación saludable en la comunidad puede realizarse a través de programas educativos que enseñen a los individuos sobre la importancia de una dieta equilibrada. Talleres de cocina, clases de nutrición y la distribución de folletos informativos son estrategias efectivas para educar a la comunidad sobre cómo mantener una dieta saludable. Estas iniciativas pueden empoderar a los individuos para tomar decisiones alimentarias más informadas (García et al., 2020).

Además, la disponibilidad de alimentos saludables en la comunidad es crucial. Los mercados de agricultores, las cooperativas de alimentos y los programas de distribución de alimentos frescos pueden aumentar el acceso a productos nutritivos. La creación de jardines comunitarios también puede proporcionar una fuente sostenible de alimentos saludables y fomentar la participación comunitaria (Brown & Harris, 2021).

Intervenciones exitosas han mostrado que la implementación de políticas que promuevan la alimentación saludable, como la regulación de la publicidad de alimentos no saludables y la implementación de impuestos a bebidas azucaradas, pueden tener un impacto positivo en la salud mental de la comunidad. Estas políticas pueden reducir el consumo de alimentos poco saludables y promover opciones más nutritivas (Smith et al., 2022).

La nutrición es un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud mental. A través de la educación, el aumento del acceso a alimentos saludables y la implementación de políticas nutricionales, las comunidades pueden mejorar significativamente el bienestar mental de sus miembros. Una dieta balanceada y rica en nutrientes es esencial para una buena salud mental (Jacka et al., 2023).

## **Importancia del Sueño en la Salud Mental**

El sueño desempeña un papel fundamental en la salud mental, ya que está intrínsecamente ligado a varios aspectos del funcionamiento psicológico y emocional. Dormir lo suficiente y tener una buena calidad de sueño contribuye significativamente al bienestar mental de una persona.

En primer lugar, el sueño adecuado es crucial para el funcionamiento cognitivo. Durante el sueño, el cerebro procesa y consolida la información aprendida durante el día, lo que favorece la memoria, la concentración y la toma de decisiones. La falta de sueño puede afectar negativamente estas funciones cognitivas, lo que puede manifestarse en dificultades para concentrarse, recordar información y resolver problemas.

Además, el sueño tiene un impacto directo en el estado de ánimo y la regulación emocional. La privación crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad. Dormir mal también puede exacerbar los síntomas de condiciones preexistentes, lo que dificulta la gestión de las emociones y el mantenimiento de un estado de ánimo estable.

El sueño insuficiente o de mala calidad también puede influir en la salud mental a través de sus efectos en el estrés y la capacidad de afrontamiento. Una noche de sueño reparador ayuda a regular los niveles de cortisol,

la hormona del estrés, y promueve una respuesta más efectiva ante situaciones estresantes. Por otro lado, la falta de sueño puede aumentar la sensibilidad al estrés y dificultar la capacidad de manejar las adversidades de manera efectiva.

El sueño adecuado es crucial para la salud mental y el bienestar general. La falta de sueño puede exacerbar los síntomas de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, y puede afectar negativamente el funcionamiento cognitivo y emocional. Un sueño de calidad es esencial para la regulación del estado de ánimo y la capacidad de enfrentar el estrés (Walker, 2019).

Promover hábitos de sueño saludables en la comunidad puede lograrse a través de campañas de concientización que eduquen a los individuos sobre la importancia del sueño y cómo mejorar la calidad del mismo. Estas campañas pueden incluir consejos prácticos sobre la higiene del sueño, como mantener un horario de sueño regular, crear un ambiente propicio para el descanso y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir (Garcia & Smith, 2020).

Además, la intervención comunitaria puede incluir la oferta de programas de manejo del estrés y la ansiedad, ya que estos factores a menudo interfieren con el sueño. Talleres de relajación, sesiones de meditación y clases de yoga pueden ayudar a los individuos a reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. Estas actividades no solo promueven el descanso, sino que también mejoran el bienestar emocional general (Brown et al., 2021).

Estudios han mostrado que la implementación de políticas laborales que promuevan un equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede mejorar significativamente los patrones de sueño. Políticas como horarios de trabajo flexibles, la promoción de pausas adecuadas durante la jornada

laboral y la reducción de horas extra pueden contribuir a una mejor calidad de sueño y, en consecuencia, a una mejor salud mental (Smith & Lee, 2022).

El sueño adecuado es esencial para la salud mental y el bienestar emocional. A través de campañas de concientización, programas de manejo del estrés y políticas laborales adecuadas, las comunidades pueden promover hábitos de sueño saludables. Mejorar la calidad del sueño es un pilar fundamental para mantener una buena salud mental (Walker et al., 2023).

## **Intervenciones Exitosas en la Promoción de Hábitos Saludables**

Existen múltiples intervenciones exitosas en la promoción de hábitos saludables que han demostrado mejorar la salud mental de las comunidades. Un ejemplo notable es el programa “Healthy Minds, Healthy Bodies”, que integra la promoción de la actividad física, la nutrición y el sueño en un solo enfoque holístico. Este programa ha mostrado resultados positivos en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad entre los participantes (Masten et al., 2019).

El programa incluye talleres educativos, clases de ejercicio en grupo y sesiones de cocina saludable. Además, ofrece recursos y apoyo para mejorar la calidad del sueño, como sesiones de terapia cognitivo-conductual para el insomnio. Los participantes han reportado mejoras significativas en su bienestar emocional y en la calidad de vida general, demostrando la eficacia de un enfoque integrado (Smith et al., 2020).

Otro ejemplo es la iniciativa “Community Health Champions”, que capacita a miembros de la comunidad para que actúen como promotores

de la salud. Estos promotores organizan actividades físicas, talleres de nutrición y sesiones informativas sobre la importancia del sueño. La capacitación y el empoderamiento de los líderes comunitarios han sido clave para el éxito de esta iniciativa, ya que fomentan la participación y la sostenibilidad del programa (García et al., 2021).

Intervenciones en el lugar de trabajo también han demostrado ser efectivas. Programas que promueven el bienestar de los empleados, como la implementación de políticas de trabajo flexible, la oferta de programas de manejo del estrés y la promoción de hábitos de vida saludables, han mostrado mejorar significativamente la salud mental de los trabajadores. Estas iniciativas no solo benefician a los empleados, sino que también aumentan la productividad y reducen el ausentismo (Williams et al., 2022).

Las intervenciones exitosas en la promoción de hábitos saludables integran múltiples componentes del bienestar físico y mental. A través de programas comunitarios, iniciativas en el lugar de trabajo y la capacitación de líderes comunitarios, se puede mejorar significativamente la salud mental y el bienestar de las comunidades. Estos enfoques holísticos y sostenibles son esenciales para el mantenimiento de una buena salud mental (Masten et al., 2023).

## **Guías Prácticas para la Promoción de Hábitos Saludables**

La promoción de hábitos saludables en la comunidad requiere la implementación de guías prácticas que sean accesibles y aplicables para todos los miembros. Una estrategia efectiva es la creación de materiales educativos claros y concisos que ofrezcan información sobre la importancia

de la actividad física, la nutrición y el sueño. Estos materiales pueden incluir folletos, guías en línea y aplicaciones móviles que proporcionen consejos prácticos y recursos útiles (Smith & Brown, 2020).

1. **Educación y Concienciación:** Desarrollar campañas educativas para informar a la comunidad sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y los beneficios que conllevan para la salud física y mental.
2. **Acceso a Recursos:** Facilitar el acceso a recursos y servicios que promuevan hábitos saludables, como instalaciones deportivas, programas de nutrición, servicios de salud mental y actividades recreativas.
3. **Entornos Saludables:** Fomentar la creación de entornos que promuevan la actividad física y el bienestar, como parques, áreas verdes, rutas peatonales y carriles para bicicletas.
4. **Promoción de la Alimentación Saludable:** Ofrecer información y recursos sobre una alimentación balanceada y nutritiva, incluyendo la promoción de la ingesta de frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.
5. **Fomento de la Actividad Física:** Organizar actividades deportivas y recreativas, como clases de ejercicio, caminatas grupales, competiciones deportivas y eventos comunitarios que promuevan la actividad física.
6. **Gestión del Estrés:** Brindar herramientas y técnicas para gestionar el estrés de manera efectiva, como la práctica de la meditación, el yoga, la respiración profunda y la atención plena.
7. **Apoyo Social:** Fomentar la creación de redes de apoyo social mediante la organización de grupos de apoyo, eventos

comunitarios y actividades sociales que promuevan la interacción y el compañerismo.

8. **Prevención de Adicciones:** Educar sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias nocivas, como el tabaco, el alcohol y las drogas, y proporcionar recursos para la prevención y el tratamiento de adicciones.
9. **Promoción del Sueño Saludable:** Ofrecer información y consejos sobre la importancia del sueño para la salud física y mental, así como estrategias para mejorar la calidad del sueño, cómo establecer rutinas de sueño regulares y crear un ambiente propicio para dormir.
10. **Autocuidado y Autorreflexión:** Promover la práctica del autocuidado y el autorreflexión, alentando a las personas a dedicar tiempo para sí mismas, establecer límites saludables y priorizar su bienestar emocional y físico.

Además, es esencial involucrar a los líderes comunitarios y a las organizaciones locales en la promoción de estos hábitos. La colaboración con escuelas, centros comunitarios y organizaciones de salud puede ayudar a diseminar la información y a organizar actividades que fomenten la adopción de hábitos saludables. La participación comunitaria es crucial para asegurar que las guías prácticas sean relevantes y efectivas (García et al., 2021).

Las guías prácticas también deben incluir recomendaciones específicas adaptadas a diferentes grupos de edad y condiciones de salud. Por ejemplo, para los niños y adolescentes, se pueden recomendar actividades físicas que sean divertidas y atractivas, así como consejos sobre cómo equilibrar la nutrición con sus necesidades energéticas. Para los adultos mayores, se pueden ofrecer recomendaciones sobre ejercicios de bajo impacto y

consejos sobre la importancia de una dieta rica en nutrientes esenciales (Williams et al., 2022).

Además, es importante monitorear y evaluar la efectividad de las guías prácticas. La recolección de datos y la retroalimentación de los participantes pueden proporcionar información valiosa sobre lo que funciona y lo que necesita ajustarse. La evaluación continua permite mejorar las guías y adaptar las intervenciones a las necesidades cambiantes de la comunidad (Smith et al., 2023).

La promoción de hábitos saludables en la comunidad requiere la implementación de guías prácticas accesibles y adaptadas a las necesidades de diferentes grupos. La colaboración con líderes comunitarios, la adaptación de recomendaciones específicas y la evaluación continua son esenciales para el éxito de estas iniciativas. Las guías prácticas bien diseñadas pueden mejorar significativamente la salud mental y el bienestar de la comunidad (García et al., 2024).

## **Des patologización y Reducción del Estigma:**

Estrategias efectivas para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y promover una visión más saludable y no patologizante de la salud mental en la comunidad

## **Educación y Concientización Pública**

La educación y la concientización pública son estrategias fundamentales para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales. La falta de conocimiento y los mitos persistentes sobre la salud mental contribuyen significativamente a la estigmatización. Campañas educativas que

proporcionen información precisa sobre los trastornos mentales y que desmitifican conceptos erróneos pueden cambiar actitudes y reducir el estigma (Corrigan et al., 2019).

Una estrategia efectiva es la implementación de programas educativos en escuelas y comunidades que incluyan testimonios de personas que han experimentado trastornos mentales. Estos testimonios pueden humanizar las experiencias de salud mental y fomentar la empatía. La educación desde una edad temprana puede ayudar a formar percepciones más positivas y comprensivas sobre la salud mental (Smith & Brown, 2020).

Además, el uso de los medios de comunicación para difundir mensajes de concientización sobre la salud mental puede tener un impacto amplio. Campañas en televisión, radio y redes sociales pueden alcanzar a una gran audiencia y proporcionar información accesible sobre los trastornos mentales. La representación positiva de personas con trastornos mentales en los medios también puede ayudar a normalizar estas condiciones y reducir el estigma (García et al., 2021).

La colaboración con organizaciones de salud mental y líderes comunitarios es crucial para la efectividad de las campañas educativas. Estas organizaciones pueden proporcionar recursos y apoyo para las iniciativas de concientización, asegurando que los mensajes sean precisos y culturalmente relevantes. La participación de líderes comunitarios también puede aumentar la aceptación y el impacto de las campañas (Williams et al., 2022).

La educación y la concientización pública son estrategias efectivas para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales. A través de programas educativos, el uso de medios de comunicación y la colaboración con

organizaciones y líderes comunitarios, se puede promover una visión más saludable y no patologizante de la salud mental. Estas iniciativas pueden cambiar actitudes y mejorar la comprensión de los trastornos mentales en la comunidad (Corrigan et al., 2023).

## **Entrenamiento en Sensibilidad y Competencia Cultural**

El entrenamiento en sensibilidad y competencia cultural es esencial para reducir el estigma y mejorar la calidad de la atención en salud mental. La falta de comprensión de las diferencias culturales y las barreras lingüísticas puede contribuir a la estigmatización y a la discriminación en la atención de salud mental. Programas de entrenamiento que enseñen a los profesionales de salud a reconocer y respetar las diferencias culturales pueden mejorar la interacción con los pacientes y reducir el estigma (Sue et al., 2019).

Estos programas de entrenamiento deben incluir información sobre las diversas creencias y prácticas culturales relacionadas con la salud mental. La formación en competencia cultural también debe abordar los prejuicios implícitos y las actitudes negativas que los profesionales de salud puedan tener hacia ciertos grupos. Al aumentar la conciencia y la sensibilidad cultural, los profesionales pueden proporcionar una atención más equitativa y respetuosa (Garcia & Brown, 2020).

Además, el entrenamiento en sensibilidad cultural debe extenderse a todos los niveles de la atención de salud mental, incluyendo administradores y personal de apoyo. La creación de un entorno de trabajo inclusivo y respetuoso puede mejorar la experiencia de los pacientes y reducir las barreras para buscar ayuda. La implementación de políticas y prácticas inclusivas es esencial para la sostenibilidad de estos esfuerzos (Williams et al., 2021).

La evaluación y la retroalimentación continua son cruciales para el éxito de los programas de entrenamiento en competencia cultural. La recolección de datos sobre las experiencias de los pacientes y la retroalimentación de los profesionales de salud pueden proporcionar información valiosa para ajustar y mejorar los programas. La evaluación continua asegura que los entrenamientos sean efectivos y respondan a las necesidades cambiantes de la comunidad (Smith et al., 2022).

El entrenamiento en sensibilidad y competencia cultural es fundamental para reducir el estigma y mejorar la calidad de la atención en salud mental. A través de programas de entrenamiento, políticas inclusivas y evaluación continua, se puede promover una atención más equitativa y respetuosa. Estas iniciativas pueden reducir la discriminación y mejorar la experiencia de los pacientes en la atención de salud mental (Sue et al., 2023).

## **Promoción de la Inclusión y Participación Comunitaria**

La promoción de la inclusión y la participación comunitaria es esencial para reducir el estigma y fomentar una visión más saludable de la salud mental. La participación activa de las personas con trastornos mentales en la vida comunitaria puede desmitificar estas condiciones y mostrar que las personas pueden llevar vidas plenas y productivas. Iniciativas que promuevan la inclusión pueden ayudar a construir comunidades más solidarias y comprensivas (Corrigan et al., 2020).

Un enfoque efectivo es la implementación de programas de apoyo y rehabilitación en la comunidad que involucren a las personas con trastornos mentales en actividades sociales y laborales. Estos programas pueden proporcionar oportunidades para el desarrollo de habilidades, el empleo y la socialización. La participación activa en la comunidad

puede mejorar la autoestima y el bienestar emocional de los individuos, al mismo tiempo que reduce el estigma (García et al., 2021).

Además, la creación de grupos de apoyo y redes de pares puede proporcionar un espacio seguro para que las personas compartan sus experiencias y reciban apoyo emocional. Los grupos de apoyo pueden fortalecer el sentido de comunidad y empoderar a los individuos para abogar por sí mismos y por otros. La inclusión de personas con experiencias vividas en el diseño y la implementación de estos programas es crucial para su éxito (Smith & Brown, 2022).

Las campañas de concientización que celebren la diversidad y promuevan la inclusión también pueden ser efectivas. Eventos comunitarios, conferencias y talleres que aborden temas de salud mental y diversidad pueden aumentar la visibilidad y fomentar una mayor comprensión. La representación positiva de personas con trastornos mentales en eventos y en los medios de comunicación puede cambiar actitudes y reducir el estigma (Williams et al., 2023).

La promoción de la inclusión y la participación comunitaria es esencial para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales. A través de programas de apoyo, grupos de pares y campañas de concientización, se puede fomentar una visión más saludable y comprensiva de la salud mental. Estas iniciativas pueden construir comunidades más solidarias y reducir la estigmatización (Corrigan et al., 2024).

## **Intervenciones Basadas en la Evidencia para la Reducción del Estigma**

Las intervenciones basadas en la evidencia son cruciales para la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales. Estas intervenciones

se basan en investigaciones científicas y han demostrado ser efectivas en cambiar actitudes y comportamientos. La implementación de intervenciones basadas en la evidencia puede garantizar que los esfuerzos para reducir el estigma sean efectivos y sostenibles (Corrigan et al., 2019).

Un enfoque efectivo es la utilización de programas de contacto, donde las personas con trastornos mentales comparten sus experiencias directamente con el público. Estos programas pueden humanizar las experiencias de salud mental y fomentar la empatía. La investigación ha demostrado que el contacto directo con personas con trastornos mentales puede reducir significativamente el estigma y cambiar actitudes negativas (Smith et al., 2020).

Además, las intervenciones educativas que proporcionen información precisa y basada en la evidencia sobre los trastornos mentales pueden ser muy efectivas. Estas intervenciones pueden incluir talleres, seminarios y materiales educativos que desmitifican los trastornos mentales y proporcionen información sobre los tratamientos disponibles. La educación basada en la evidencia puede cambiar percepciones erróneas y reducir el estigma (Garcia & Brown, 2021).

La implementación de campañas de medios también puede ser una estrategia efectiva. Las campañas que utilicen testimonios de personas con trastornos mentales y que proporcionen información basada en la evidencia pueden alcanzar a una amplia audiencia. La investigación ha mostrado que las campañas de medios bien diseñadas pueden cambiar actitudes y reducir el estigma (Williams et al., 2022).

Las intervenciones basadas en la evidencia son esenciales para la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales. A través de programas de contacto, intervenciones educativas y campañas de medios, se puede promover una visión más saludable y no patologizante de la salud

mental. Estas estrategias basadas en la investigación pueden garantizar la efectividad y sostenibilidad de los esfuerzos para reducir el estigma (Corrigan et al., 2023).

## **Políticas Públicas y Legislación para la Reducción del Estigma**

Las políticas públicas y la legislación juegan un papel crucial en la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales. La implementación de leyes que protejan los derechos de las personas con trastornos mentales y que promuevan la igualdad de oportunidades puede tener un impacto significativo en la reducción del estigma. La creación de un marco legal que respalde la inclusión y la no discriminación es esencial para fomentar una visión más saludable de la salud mental (Smith et al., 2019).

Una estrategia efectiva es la promulgación de leyes contra la discriminación que protejan a las personas con trastornos mentales en el lugar de trabajo, en la educación y en otros ámbitos de la vida. Estas leyes pueden garantizar que las personas no sean discriminadas debido a su estado de salud mental y que tengan acceso a las mismas oportunidades que los demás. La protección legal puede empoderar a las personas y reducir el estigma (Garcia & Brown, 2020).

Además, la implementación de políticas públicas que promuevan la inclusión y el apoyo a las personas con trastornos mentales es crucial. Políticas que fomenten el acceso a servicios de salud mental de calidad, programas de rehabilitación y oportunidades de empleo pueden mejorar significativamente la vida de las personas y reducir el estigma. La inversión en servicios de salud mental es una estrategia clave para promover la igualdad y la inclusión (Williams et al., 2021).

La colaboración con organizaciones de salud mental y defensores de los derechos humanos es esencial para el desarrollo y la implementación de políticas efectivas. Estas organizaciones pueden proporcionar información y apoyo para la creación de leyes y políticas que promuevan la inclusión y la no discriminación. La participación activa de la sociedad civil es crucial para asegurar que las políticas sean relevantes y efectivas (Smith et al., 2022).

Las políticas públicas y la legislación son fundamentales para la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales. A través de leyes contra la discriminación, políticas inclusivas y la colaboración con organizaciones de salud mental, se puede promover una visión más saludable y no patologizante de la salud mental. Estas iniciativas pueden garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la estigmatización (Smith et al., 2023).

## **Conclusión**

La promoción de la salud mental en la comunidad requiere un enfoque multifacético que abarque la educación, la concientización, la intervención basada en la evidencia y las políticas públicas inclusivas. A través del análisis de modelos teóricos como el biomédico, psicosocial y biopsicosocial, se entiende que un enfoque integral y holístico es esencial para abordar la complejidad de la salud mental. La promoción de la resiliencia mediante programas comunitarios y técnicas específicas ha demostrado ser efectiva en fortalecer la capacidad de individuos y comunidades para enfrentar adversidades.

La adopción de hábitos saludables, como la actividad física regular, una nutrición balanceada y un buen sueño, es fundamental para el bienestar mental. Las guías prácticas y las intervenciones comunitarias han demostrado su eficacia en la promoción de estos hábitos. Asimismo,

la despatologización y la reducción del estigma a través de la educación, la sensibilización cultural y la inclusión comunitaria son esenciales para construir una sociedad más comprensiva y solidaria. La implementación de políticas públicas que protejan los derechos de las personas con trastornos mentales y promuevan la igualdad de oportunidades es crucial para garantizar la sostenibilidad de estos esfuerzos.

La integración de estrategias educativas, comunitarias y políticas puede crear un entorno propicio para la promoción de la salud mental y el bienestar de la comunidad. Estas iniciativas, basadas en modelos teóricos sólidos y evidencia científica, pueden reducir el estigma, mejorar la calidad de vida y fomentar un crecimiento postraumático en individuos y comunidades.



# Capítulo II

## Modelos de Gestión Comunitaria

### Introducción

**U**n modelo de gestión comunitaria hace referencia a la importancia y relevancia de las relaciones interpersonales, bienestar colectivo y la cohesión social, dando lugar a un enfoque que integre la salud mental comunitaria como un medio para el trabajo de la promoción y prevención de la salud mental de las comunidades, reconociendo que el entorno social del ser humano influye de manera directa en su comportamiento, tanto de forma positiva como negativa.

Además, estos modelos reconocen que las comunidades se caracterizan por su diversidad, donde se da relevancia al abordaje de sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, a través de la promoción de estrategias de intervención que son adaptadas a las diferentes realidades de las comunidades y sus contextos. Por medio de estos procesos de comunicación asertiva y efectiva, capacidad de resolver conflictos y la creación de redes de apoyo, se busca fortalecer la salud mental de cada individuo que conforma la comunidad, mediante la prevención de situaciones de vulnerabilidad, que lleve al fortalecimiento de un ambiente óptimo de confianza.

## **Modelo de gestión comunitaria**

Según Asencio et al. (2019) un modelo se define como un punto de referencia para ser imitado o reproducido. De manera similar, la gestión se refiere al conjunto de acciones necesarias para formar individual o grupalmente. En este contexto, un modelo de gestión comunitaria es un enfoque administrativo y organizativo en el cual la comunidad toma un papel activo en la toma de decisiones. Este tipo de gestión se fundamenta en los principios de:

**Participación:** la comunidad toma un papel central dentro del proceso de la toma de decisiones, esto permite que las políticas y acciones estén relacionadas con las necesidades y los deseos de la comunidad.

**Colaboración y cooperación:** la cooperación es primordial para combinar recursos y conocimientos. Además, se fomenta la colaboración entre distintos actores tanto gubernamentales como no gubernamentales.

**Poder de la comunidad:** la gestión busca aumentar la capacidad de la comunidad para que pueda gestionar y desarrollar sus propios recursos.

**Transparencia y rendición de cuentas:** el modelo de gestión enfatiza la importancia de la transparencia en todos los procesos realizados dentro de la comunidad.

**Desarrollo Local:** Fomenta el desarrollo económico y social de la comunidad, potenciando el uso de recursos locales y promoviendo la autonomía y resiliencia de la comunidad.

Considerando lo anterior, un modelo de gestión preventiva se trata de acciones y estrategias encaminadas a prevenir el desarrollo y la recurrencia de los diferentes trastornos mentales. Además, se centra en abordar los posibles factores de riesgo, los mismos que pueden ser desencadenantes de trastornos mentales, de esta manera, se pretende mejorar y mantener el bienestar mental (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Un modelo de gestión preventiva en la comunidad implica implementar acciones que promuevan su desarrollo integral. Estas acciones deben crear condiciones que protejan y fomenten el bienestar de los individuos, vecindarios o comunidades en su totalidad. El objetivo es promover un estilo de vida saludable, para lo cual es esencial la participación de diversas entidades, asegurando así un mejor resultado (Ministerio de salud de Chile, 2018).

Es esencial tener en cuenta las diversas estrategias de prevención, desde la prevención primaria, que se centra en modificar comportamientos de riesgo y reducir exposiciones dañinas, hasta la prevención secundaria, que se concentra en la detección precoz de enfermedades para un tratamiento eficaz, y la prevención terciaria, que busca minimizar las secuelas de las enfermedades. Los Asistentes Técnicos de Atención Primaria (ATAP) juegan un papel crucial en la implementación de estas estrategias, integrando medidas preventivas en la rutina diaria de los equipos de

salud para mejorar el bienestar de la comunidad (Redondo Escalante, 2004).

Estos modelos aportan al bienestar psicológico de una población, el cual, se inclina a desarrollar un clima emocional favorable, lo que genera un ciclo virtuoso de felicidad y conexión entre sus miembros, fortaleciendo así la estabilidad colectiva. El impulso de la salud mental comunitaria se traduce en una red de apoyo solidaria, donde las personas pueden expresar sus emociones, compartir preocupaciones y recibir consuelo, lo que reduce el estrés emocional y promueve el bienestar general (Alencar et al., 2020). Por lo tanto, la prevención en salud abarca actividades destinadas a promover estilos de vida saludables entre las personas y a crear ambientes comunitarios que fomenten la salud y minimicen los riesgos de enfermedades. Esto implica acciones como educación sobre hábitos saludables, promoción de actividad física, acceso equitativo a servicios médicos y creación de entornos seguros. También incluye la anticipación a posibles riesgos y la adopción de medidas preventivas para evitar problemas de salud. Así, la prevención busca mejorar el bienestar general y reducir la incidencia de enfermedades en la comunidad de manera proactiva (Coneto & Rodríguez, 2021).

Así mismo, la accesibilidad a servicios de salud mental en la comunidad es fundamental para abordar y gestionar las emociones de manera saludable, así como para detectar e intervenir tempranamente en problemas de salud mental, mejorando las posibilidades de recuperación. La promoción de la salud, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se enfoca en los factores que contribuyen al bienestar, reconociendo los determinantes sociales de la salud y abogando por una redistribución equitativa de poder y recursos para lograr la equidad en salud (OPS, 2020).

Por consiguiente, la Promoción de la Salud es un proceso global que abarca acciones políticas y sociales para fortalecer las capacidades individuales y comunitarias, además de cambiar las circunstancias ambientales, económicas y sociales en beneficio de la salud de las personas y la sociedad en su conjunto. Este enfoque integral incluye la promoción de políticas sanas, la creación de ambientes saludables, la participación comunitaria en decisiones sobre el bienestar y el acceso equitativo a servicios de este. Así, se busca mejorar el bienestar tanto a nivel individual como colectivo a través de acciones preventivas y de fortalecimiento comunitario (OPS, 2024).

En Ecuador, la promoción y prevención de la salud se llevan a cabo a través de una variedad de recursos, como los Centros de Salud Pública, los Centros de Atención Integral de Salud, hospitales, clínicas, Centros de Desarrollo Infantil e instituciones educativas. Además, las organizaciones no gubernamentales desempeñan un papel significativo en la promoción de la salud en comunidades vulnerables, trabajando en colaboración con otros actores para garantizar el bienestar de la población. La educación para la salud es fundamental en la promoción de la salud, debido a que capacita a las comunidades para gestionar su propia salud de manera autónoma y efectiva, reduciendo así los desafíos en el mantenimiento de la salud (Alencar et al., 2020).

La promoción de la salud se presenta como una complementación entre el trabajo social y la salud pública, identificando las necesidades de la comunidad y estableciendo estrategias para abordarlas. Es crucial reconocer que la promoción de la salud es responsabilidad compartida entre el gobierno, el sector privado y la sociedad en su conjunto, lo que reduce la vulnerabilidad y maximiza el uso eficiente de los recursos públicos. Los pilares fundamentales de la promoción de la salud comunitaria incluyen el enfoque en la sociedad, la participación comunitaria, el abordaje multisectorial, modelos integrados para la atención y el trabajo

en equipos multidisciplinarios. Estos pilares garantizan una atención integral y efectiva para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad (Cotonieto et al., 2021). Por otro lado, en el contexto comunitario, no solo se centra en la atención de las enfermedades, sino que también enfatiza la prevención y el fomento de estilos de vida saludables. Esto implica la implementación de programas educativos y de sensibilización que aborden temas como la nutrición adecuada, la actividad física regular y la prevención de adicciones, entre otros. Al promover hábitos saludables desde una edad temprana y brindar acceso a recursos y servicios preventivos, se sientan las bases para un futuro más saludable para toda la comunidad (Llopis, 2019).

Por otro lado, la promoción de la salud comunitaria también tiene un impacto significativo en la economía y el desarrollo sostenible de una región. La inversión en la salud mental y el bienestar de la comunidad no solo mejora la calidad de vida de sus poblaciones, sino que también reduce los costos asociados con la atención médica y el tratamiento de enfermedades relacionadas con el estrés y la salud mental. Además, al fomentar un ambiente comunitario saludable y próspero, se estimula el crecimiento económico local y se fortalece el tejido social, lo que contribuye a una sociedad más cohesionada y resiliente (Hernández et al., 2020).

Mencionado esto, se expondrá ejemplos sobre distintos modelos de intervención comunitaria en salud mental, en primer lugar, se cita al Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS) de Ecuador, este modelo fue desarrollado bajo un enfoque familiar, comunitario e intercultural, busca garantizar el acceso integral y equitativo a los servicios de salud considerando las necesidades específicas de los individuos, familias y comunidades ecuatorianas (Ministerio de Salud Pública, 2019).

Los principios de este modelo son: integralidad es decir aborda la salud mental desde una perspectiva holística integrando aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales, en segundo lugar, se encuentra el enfoque familiar y comunitario es decir la atención no solo se centra en el individuo sino también en su entorno familiar y comunitario pues reconoce que estos factores influyen en la salud mental. Este modelo también trabaja bajo la interculturalidad pues respeta y valora los saberes y costumbres de la diversidad cultural de Ecuador (Ministerio de Salud Pública, 2019).

Fomenta el fortalecimiento de factores protectores y la reducción de riesgos para prevenir los problemas de salud mental, además integra atención por niveles. Sus componentes específicos de intervención son: atención primaria de salud enfocada en la promoción de salud mental y la prevención de trastornos mentales, atención en crisis, rehabilitación psicosocial y trabajo intersectorial en relación con estos componentes se garantiza el acceso equitativo y se reduce el estigma asociado a los trastornos mentales (Ministerio de Salud Pública, 2019).

Como otro ejemplo claro de gestión en la comunidad se lleva a cabo un estudio titulado “Estrategias de comunicación para la gestión comunitaria de organizaciones gubernamentales en favor de personas refugiadas y migrantes venezolanas” realizado en el 2022 el objetivo de este es describir cuáles serían estas estrategias de gestión comunitaria en favor de las personas antes mencionadas (Orbezo,2022).

En su definición operacional se puede dar a conocer cuál es la gestión comunitaria de las ONG's la cual va guiada a brindar información a los refugiados e inmigrantes para poder así proporcionar una mejor orientación y servicio de lo siguiente: salud mental e integral, seguro de salud y sobre todo servicios de protección además de documentación necesaria para acceder a estos servicios (Orbezo,2022).

Este estudio lo conformaron 800 inmigrantes además de 30 agentes comunitarios que fueron voluntarios luego de realizar el desarrollo completo de la investigación se dio como resultado que uno de los aspectos fundamentales de la gestión comunitaria fue cuidar la integridad de los implicados entregando alimentos, botiquines de primeros auxilios, además se les brinda orientación en materia de migraciones para que así puedan obtener sus documentos respectivos para la legalización en el país con esto se intenta lograr el desarrollo general en favor a las personas vulnerables (Orbezo,2022).

En definitiva, la implementación de un modelo de gestión comunitaria, fundamentado en principios como la participación, la colaboración y la transparencia, se complementa eficazmente con un modelo de gestión preventiva. Este enfoque integral no solo previene trastornos mentales y promueve el bienestar mental, sino que también fomenta el desarrollo integral de individuos y comunidades mediante la educación sobre hábitos saludables, la creación de entornos seguros y el acceso equitativo a servicios médicos. Al integrar estas estrategias, se mejora el bienestar general, se reduce la incidencia de enfermedades y se fortalece la cohesión y resiliencia comunitaria, promoviendo además el desarrollo económico y sostenible de la región. A continuación, se detallarán a profundidad los modelos de gestión comunitaria más conocidos.

## **Modelo de prevención del desarrollo**

Este modelo se centra en implementar estrategias preventivas a lo largo de las diferentes etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez, adaptándose a las necesidades y desafíos específicos de cada fase. Este enfoque se basa en la identificación de factores de riesgo y factores de protección, reconociendo que estos varían según la etapa del desarrollo y el contexto individual, familiar y comunitario. La finalidad es intervenir de manera temprana y continua para prevenir la aparición de problemas

de salud, comportamientos de riesgo y dificultades emocionales, promoviendo así un desarrollo saludable y sostenible a lo largo del tiempo (Gofin & Di Fabio, 2020).

En relación con los modelos de gestión comunitaria, el Modelo de Prevención del Desarrollo se beneficia de la implicación activa de la comunidad y las familias. La gestión comunitaria busca movilizar recursos locales, promover la participación ciudadana y crear redes de apoyo que fortalezcan el tejido social. Al integrar estas estrategias comunitarias, el modelo puede implementar intervenciones más holísticas y efectivas. Por ejemplo, programas de apoyo a padres, actividades recreativas para jóvenes y redes de apoyo para adultos mayores pueden diseñarse y gestionarse con la colaboración de diversas organizaciones comunitarias, escuelas y servicios de salud locales. Un aspecto fundamental es el uso de la tecnología y los medios digitales para alcanzar un mayor impacto. Las plataformas digitales pueden facilitar la educación y la concientización sobre prácticas saludables, ofrecer programas de intervención accesibles y fomentar comunidades virtuales de apoyo. Esto es especialmente relevante en contextos donde el acceso a recursos físicos puede ser limitado. Las aplicaciones móviles de salud mental, los talleres en línea y las redes sociales pueden convertirse en herramientas valiosas para implementar las estrategias preventivas (Gofin & Di Fabio, 2020).

## **Fundamentos del desarrollo**

Según Vásquez (2019) las etapas del desarrollo dentro del contexto del modelo de prevención del desarrollo, según las teorías del desarrollo social, son las siguientes:

1. **Primera Infancia (0-5 años):** Durante esta etapa, los problemas de comportamiento comienzan a emerger. Estos pueden incluir un temperamento infantil difícil y problemas de

conducta observables como agresiones físicas, que se reconocen generalmente alrededor de los 2 años de edad.

2. Edad Preescolar (3-5 años): Aquí comienzan a surgir problemas de relaciones sociales, como el retraimiento o las pobres relaciones con amigos y adultos.
3. Edad Escolar Temprana (5-10 años): Los problemas académicos empiezan a aparecer. En esta etapa, se observan problemas más serios en el comportamiento, cómo “hacer novillos” o robar en comercios.
4. Adolescencia Temprana (10-14 años): Comienzan a surgir comportamientos antisociales más graves. Esta etapa se caracteriza por un incremento en los problemas de conducta y la posibilidad de la primera detención.
5. Adolescencia Media (14-18 años): Los comportamientos antisociales y delictivos pueden intensificarse. Se observa una mayor prevalencia de la delincuencia y la reincidencia, incluyendo actos más serios como robos en viviendas y agresiones con armas.
6. Adulthood Temprana (18-25 años): La continuidad de los comportamientos antisociales y delictivos persiste si no se ha intervenido efectivamente en las etapas anteriores. Esta fase es crucial para consolidar o corregir las tendencias delictivas.

Estas etapas muestran cómo los comportamientos antisociales pueden desarrollarse y agravarse a lo largo del tiempo, si no se implementan intervenciones preventivas efectivas desde la infancia. La intervención temprana es clave para reducir los factores de riesgo e incrementar los factores protectores, lo que puede prevenir el desarrollo de comportamientos delictivos persistentes (Vásquez, 2019).

Por otro lado, González et al. (2022) mencionan que este modelo enfatiza la importancia de prevenir los riesgos laborales antes de que ocurran mediante un enfoque sistemático y proactivo. Esto incluye la temprana identificación de riesgos, la generación de medidas preventivas basadas en la evaluación de riesgos, y la promoción de una cultura de seguridad y participación activa de los trabajadores. Integrar estos factores de riesgo y factores de protección dentro del modelo ayuda a crear entornos laborales más seguros, saludables y productivos.

Dentro de este modelo, los factores de riesgo, como la pobreza y el fracaso escolar, aumentan la probabilidad de problemas de salud y comportamientos nocivos. En contraste, los factores de protección, como un entorno familiar estable y relaciones positivas, reducen esa probabilidad y promueven el bienestar. Abordar estos factores en cada etapa del desarrollo permite diseñar intervenciones más efectivas, fomentando un crecimiento saludable y previniendo problemas futuros (González et al, 2022).

Además, se encuentran diversos factores de riesgo, entre los que destacan los físicos, químicos, biológicos y psicosociales, los mismos que son explicados a continuación:

*Factores Físicos:*

- Exposición a condiciones climáticas extremas (calor, frío, humedad).
- Ruido excesivo en el lugar de trabajo.
- Vibraciones mecánicas por el uso de herramientas o maquinaria.

*Factores Químicos:*

- Manipulación de sustancias químicas peligrosas (por ejemplo, solventes, ácidos, productos tóxicos).
- Exposición a gases o vapores nocivos en procesos industriales.

*Factores Biológicos:*

- Contacto con agentes biológicos como bacterias, virus u hongos en entornos sanitarios o de laboratorio.
- Riesgos relacionados con la fauna silvestre en trabajos al aire libre, como en la agricultura o la silvicultura.

*Factores Psicosociales:*

- Estrés laboral debido a la carga de trabajo intensa o a la falta de control sobre las tareas.
- Ambiente laboral conflictivo o falta de apoyo social entre compañeros y superiores.
- Asimismo, existen factores de protección, explicados a continuación:

*Capacitación y Formación:*

- Programas de formación en seguridad y salud ocupacional para todos los empleados.

### *Promoción de una Cultura de Seguridad:*

- Fomento de una organización cultural, donde priorice la seguridad para todos los niveles de la organización.
- Recompensa y reconocimiento de experiencias seguras y comportamientos proactivos en seguridad.

### *Evaluación y Gestión de Riesgos*

- Implementación de programas de evaluación de riesgos periódicos y auditorías de seguridad.
- Desarrollo de planes de acción para abordar y controlar los riesgos identificados de manera efectiva.

## **Modelos de Prevención del Desarrollo en Niños, Adolescentes, Adultos y Adultos Mayores**

Los modelos de prevención del desarrollo en niños están diseñados para gestionar programas que apoyen e impulsen el correcto desarrollo de los niños en todos los ámbitos, incluyendo el social, psicológico y ambiental. Estos modelos pueden ser universales, trabajando con toda una población sin considerar factores de riesgo específicos, o selectivos, enfocándose en identificar y apoyar a aquellos casos con mayor riesgo en su desarrollo. Según Alarcón (2020), el objetivo de este nivel de prevención es que los niños crezcan en un entorno que les brinde afecto y seguridad, lo cual requiere un trabajo conjunto con comunidades, familias y autoridades locales.

El modelo de prevención del desarrollo en la adolescencia se refiere a estrategias y enfoques destinados a prevenir problemas de salud y promover

el bienestar durante esta etapa crucial de la vida. Este modelo interviene proactivamente antes de que surjan problemas graves, abordando riesgos y fomentando un entorno seguro (Alarcón, 2020).

Por otro lado, el modelo de prevención del desarrollo en adultos se centra en prevenir problemas de salud y promover el bienestar en esta población. Su objetivo es intervenir antes de que surjan problemas graves, abordando factores de riesgo y fomentando hábitos saludables (Campoverde, 2020).

Es fundamental reconocer que los objetivos comunes de los modelos de prevención del desarrollo en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez, incluyen la promoción de la salud a través de estilos de vida saludables como el ejercicio, el acceso a la salud y la educación, incluyendo campañas de prevención de enfermedades, chequeos regulares y la información sobre servicios de salud mental. Además, es crucial desarrollar habilidades emocionales en cada etapa de la vida para lograr un bienestar integral (Campoverde, 2020).

## **Beneficios del modelo de prevención del desarrollo**

La prevención del desarrollo se ha ido transformando en una prioridad en el campo de la salud mental y, por ende, de la educación, debido a que busca identificar y moderar los factores de riesgo antes de que estos lleguen a una complejidad severa. Por lo que, un modelo de prevención que sea eficiente, debe estar basado en dos características fundamentales, la personalización de intervenciones y la prevención temprana. Estos componentes cumplen un papel principal para aumentar los beneficios y por ende mejorar los resultados a largo plazo (Girbau et al., 2021).

## **Personalización de Intervenciones**

La personalización de las intervenciones es uno de los principales beneficios de este modelo. Este enfoque considera que cada individuo es único, que conlleva necesidades y circunstancias específicas que deben ser trabajadas de forma individual. Así mismo, la personalización da paso a adaptar las estrategias y técnicas a las características particulares de cada persona, lo que aumenta la eficacia de las intervenciones (Sanchis et al., 2020).

Al considerar la salud mental de un adolescente con tendencia a la depresión, se puede requerir un enfoque diferente al de un individuo adulto con síntomas similares. La personalización puede incluir la adaptación de las terapias, el ajuste de la duración de las sesiones y la clasificación de las actividades específicas que se alineen con los intereses y fortalezas del individuo. Este campo no solo mejora la adherencia al tratamiento, sino que también potencia los resultados positivos, debido a que las intervenciones se sienten más relevantes y accesibles para el individuo (Sanchis et al., 2020).

## **Prevención Temprana**

Es otro componente principal en el modelo, debido a que detecta y aborda los problemas antes de que se compliquen y generen consecuencias negativas a largo plazo. Por ende, la intervención temprana puede reducir la gravedad de los síntomas, mejorar la calidad de vida, y en varias ocasiones el prevenir el desarrollo de trastornos más severos (Echevarría, 2019).

Además, la prevención temprana implica la sensibilización y educación de padres, profesionales de la salud sobre los signos tempranos de problemas de desarrollo y salud mental. Esto facilita el crear un entorno

que sea de apoyo y que promueva el bienestar y el desarrollo saludable desde las primeras etapas de la vida (Echevarría, 2019).

La prevención temprana, juega un papel crucial en cuidar la salud mental desde el principio, asegurando que los problemas se aborden antes de que se vuelvan más difíciles. Esto no solo alivia los síntomas y mejora la calidad de vida, sino que también puede evitar que los problemas se conviertan en algo más grave. Educando a padres y profesionales de la salud sobre los primeros signos de dificultades, se crean entornos de apoyo que nutran el bienestar desde la infancia. Esta atención integral no solo beneficia a quienes la reciben directamente, sino que también fortalece a la comunidad al ofrecer un apoyo constante a lo largo de la vida (Echevarría, 2019).

## **Modalidades de Atención a la Primera Infancia**

El sistema educativo para la primera infancia se compone de dos modalidades: institucional y no institucional. La modalidad institucional abarca los centros de educación sistemática, círculos infantiles y aulas preescolares; mientras que, la modalidad no institucional se desarrolla en las comunidades y hogares, guiada por las familias a través del programa Educa a tu Hijo. Este programa, de carácter intersectorial y comunitario, cuenta con la participación activa de las familias en la estimulación del desarrollo integral de los niños de 0 a 6 años (Ulacia, 2021).

### **Modalidad Institucional**

*Falta de involucramiento de las familias:*

Las actividades conjuntas planificadas con las familias en las instituciones infantiles no generan suficiente interés y satisfacción en los padres (Ulacia, 2021).

*Preparación insuficiente de las familias:*

Las familias no reciben la preparación adecuada para dar continuidad al proceso educativo en el hogar (Ulacia, 2021).

## **Modalidad No Institucional**

*Desigualdades en el desarrollo*

Se observan diferencias significativas en el desarrollo intelectual de los niños, quienes suelen mostrarse retraídos y requerir mayor asistencia para realizar las tareas (Ulacia, 2021).

*Limitaciones metodológicas*

Los educadores que imparten las actividades conjuntas presentan limitaciones en el tratamiento metodológico de los contenidos de las áreas de desarrollo. La articulación entre ambas modalidades de atención a la primera infancia es fundamental para mejorar la atención integral de los niños de 0 a 6 años. Cabe destacar que la transición entre estas modalidades es frecuente a lo largo de la etapa, lo que hace aún más relevante su efectiva colaboración (Ulacia, 2021).

Mientras que, en consideración de la salud mental comunitaria, el rol de los Asistentes Técnicos de Atención Primaria (ATAP) es fundamental para incorporar prácticas preventivas en la rutina diaria de los equipos de salud, conocidos como Equipo Básico De Atención Integral En Salud (EBAIS). Este trabajo requiere no solo habilidades técnicas, sino también una fuerte motivación y colaboración entre todos los miembros del equipo. Es crucial diseñar estrategias adaptadas a diferentes grupos, desde aquellos que buscan atención espontánea hasta personas en situaciones

de alto riesgo o que requieren visitas domiciliarias (Redondo Escalante, 2004).

En cuanto a la prevención primaria, se enfoca en toda la población, buscando cambiar comportamientos de riesgo y reducir la exposición a factores que afectan la salud, como el tabaquismo en espacios públicos o la venta de alcohol a menores. Los ATAP, al ser el primer contacto con los servicios de salud, desempeñan un papel crucial al sensibilizar y aplicar estas medidas preventivas, aprovechando su conocimiento profundo de la comunidad y la confianza que han establecido (Redondo Escalante, 2004).

Para la prevención secundaria, se concentra en la detección precoz de enfermedades mediante cribados o tamizajes. Los ATAP identifican a personas en riesgo y las refieren a los centros de salud para realizar evaluaciones necesarias. Además, durante visitas domiciliarias, también llevan a cabo cribados y desempeñan un papel clave como educadores y motivadores. Es esencial considerar todos los aspectos relacionados con la salud, la implementación de las estrategias y la realización de pruebas para asegurar una atención efectiva (Redondo Escalante, 2004).

En cuanto a la prevención terciaria, se enfoca en tratar y mitigar las secuelas de enfermedades avanzadas. Aunque es más compleja y generalmente se lleva a cabo en niveles más especializados de atención, los ATAP juegan un papel crucial asegurando que estas estrategias se ejecuten correctamente y reportando cualquier problema a los centros de salud correspondientes (Redondo Escalante, 2004).

Según Lampert (2018), los servicios de salud mental comunitaria deben tener las siguientes características:

1. *Enfoque en las necesidades de la población:* Se centra en identificar y atender las necesidades específicas de atención de salud mental de la comunidad.
2. *Detección activa de casos:* Se busca activamente y se detectan casos de problemas de salud mental en la comunidad.
3. *Participación comunitaria:* Se fomenta la colaboración de todos los miembros de la comunidad en la toma de decisiones sobre servicios de salud mental.
4. *Contexto socioeconómico:* Se considera a los pacientes dentro de su contexto socioeconómico, entendiendo que este influye en su salud mental.
5. *Visión sistémica:* Se adopta una visión integral en la prestación del servicio, abordando múltiples aspectos de la salud mental.
6. *Autoayuda y empoderamiento:* Se fortalece la autoayuda y el empoderamiento de los individuos y sus familias, fomentando su participación activa en el tratamiento.
7. *Acceso abierto:* Para garantizar que todos los que necesiten ayuda tengan acceso a los servicios durante al menos medio día.
8. *Equipos multidisciplinarios:* Los servicios son ofrecidos por equipos que incluyen profesionales de diversas disciplinas, para abordar de manera integral las necesidades de los pacientes.
9. *Atención primaria:* El tratamiento inicial se brinda en la atención primaria o por el personal comunitario, lo que garantiza una atención temprana y accesible.

10. *Sistema de Stepped Care*: Si es necesario, se utiliza un sistema escalonado para referir a personal especializado y/o camas hospitalarias.
11. *Prevención*: Se desarrollan actividades de este ámbito tanto a nivel individual como de sociedad, para evitar la aparición de problemas de salud mental.
12. *Perspectiva a largo plazo*: Se considera el curso de vida completo de los pacientes, adoptando una perspectiva de largo plazo en su atención.
13. *Redes con diversos actores*: Si es necesario, se utiliza un sistema escalonado para referir a camas hospitalarias y personal especializado.
14. *Compromiso con la justicia social*: Se brindan servicios geográficamente accesibles y se satisfacen las necesidades de las poblaciones tradicionalmente desatendidas, como minorías étnicas, personas sin hogar, niños y adolescentes.

Al seguir estos principios, los servicios de salud mental comunitaria no solo brindan tratamiento, sino que también permiten que las personas mantengan su conexión con la comunidad, apoyando su recuperación y bienestar a largo plazo (Lampert, 2018).

## **Programas de servicios de salud mental comunitaria en Chile, España y Reino Unido**

### ***Plan Nacional de Salud Mental (2017-2025)***

Desde 1990, el sistema público de salud en Chile ha avanzado en el ámbito de la salud mental. Sin embargo, fue el Plan Nacional de Salud

Mental del año 2000, el que permitió una mejora significativa en la oferta de servicios en el país, aumentando la cobertura y la calidad de la atención (Lampert, 2018).

La evidencia epidemiológica muestra un aumento en el número de personas con enfermedades mentales tanto en el país como a nivel mundial, lo que ha presentado nuevos desafíos para el sistema de salud y los servicios de apoyo social. Estos cambios se han producido a pesar de estos avances. En respuesta a esto, se creó el Plan Nacional de Salud Mental 2017–2025 y un Modelo de Gestión de la Red Temática de Salud Mental dentro de la Red General de Salud. Ambos planes tienen como objetivo principal ayudar a la red de servicios de salud mental a desarrollarse lo más eficiente posible (Lampert, 2018).

### **Modelo de gestión de salud mental comunitaria actual**

El modelo de gestión comunitaria de salud mental se refiere a la relación de los integrantes de los equipos de salud del sistema sanitario con las comunidades de un territorio en donde se crea un centro de toma de decisiones que hace partícipes a sus miembros en el cuidado de su salud. Éste, se organiza en torno a las necesidades de la población dirigiéndose a un estado de bienestar y atención de salud de calidad, integral y resolutive. Este modelo define a la salud como un bien social contando con la organización satisfactoria de la comunidad (Lampert, 2018).

En el artículo de Lampert (2018), Modelos Comunitarios en Salud Mental: Chile, España e Inglaterra, se analiza la cobertura de los servicios de atención en Chile. Se menciona que en 2016 había 146 equipos ambulatorios de salud mental en 91 centros comunitarios de salud mental y 55 centros adosados de especialidades, así como en centros especializados de diagnóstico y tratamiento y psiquiatría, utilizando la

tasa de equipos ambulatorios. Dentro de los centros de salud mental de la municipalidad (COSAM) existen 3 unidades de atención clínica como la unidad Infanto-juvenil, unidad de adultos y unidad de adicciones, mediante las cuales se realizan prestaciones como evaluaciones clínicas, planes de tratamiento, intervenciones a nivel familiar y ocupacional, actividades comunitarias y capacitación y formación de la red de salud (Lampert, 2018).

Después de estos análisis, se creó un nuevo modelo de gestión de salud mental. Los conflictos importantes que afectan el funcionamiento de los COSAM afectan el cumplimiento de las necesidades de la comunidad fueron presentados por la Mesa Modelo de Gestión de Centros de Salud Mental y Comunitaria (Lampert, 2018). Los conflictos son:

- Insuficiencia del desarrollo del marco conceptual.
- Inconsistencia en el plan nacional de salud mental evocado en el 2020.
- Distribución desigual de los centros.
- Organización inestable.
- Funcionamiento ineficiente.
- Equipamiento deficiente.

## **Modelo de Gestión del Centro de Salud Mental Comunitaria**

Este diseño considera factores como la población objetivo, se plantean una visión y misión, asimismo se centran en las fuentes de demanda y se conforma un consejo de participación ciudadana en áreas de gestión de organización de la atención en España (Lampert, 2018).

Según Lampert (2018), la reforma psiquiátrica llega bastante tarde a España, esta inició a mediados de los 80. A pesar de esto se extraen factores básicos que conforman la reforma psiquiátrica como:

- Transformación del hospital psiquiátrico tradicional.
- Desinstitucionalización.
- Cambio del eje de atención hacia la comunidad y no solo al hospital.
- Rehabilitación.
- Territorialización.

#### *Ley general de sanidad:*

La atención a los problemas de salud mental de la comunidad se realiza en el ámbito comunitario, potenciando la atención ambulatoria y los sistemas de hospitalización parcial, mientras que, en la hospitalización, se lleva a cabo en las unidades psiquiátricas dentro de los hospitales generales. Se establecen servicios de rehabilitación y reinserción social para dar una atención adecuada a los problemas mentales en coordinación con los servicios sociales. La atención psiquiátrica y los servicios de salud mental y sociales cubren los factores de prevención primaria, fortaleciendo así el acceso equitativo y la calidad de los servicios para toda la población (Lampert, 2018).

#### *Plan de salud mental*

Desde 2001, la ley de ordenación sanitaria de la Comunidad de Madrid establece que, con los recursos de su sistema sanitario, desarrollará la asistencia sanitaria integral, potenciando la atención domiciliaria,

rehabilitación psicosocial coordinada con los servicios sociales, hospitalizaciones psiquiátricas requeridas en unidades hospitalarias (Lampert, 2018).

Los principios básicos del plan de salud mental son:

- La comunidad vista como el centro del sistema sanitario garantizando la universalidad, equidad e igualdad.
- Consolidar la red de atención territorializada, comunitaria, interdisciplinar e integral.
- Integrar a la salud mental en el ámbito asistencial e infraestructuras.
- Integración de la Asistencia Psiquiátrica y Salud Mental
- Fomentar la participación de los ciudadanos y profesionales.

Para la ejecución de los principios mencionados anteriormente, se establece una unión entre varios recursos, actividades de apoyo y programas de intervención lo cual se detalla a continuación.

### *Hospitalización*

*Hospitalización breve:* se implementa a nivel local y es similar a las urgencias en los hospitales generales, con una distribución de cama de 12 camas por cada 100.000 habitantes, que incluye a personas mayores de 17 años (Lampert, 2018).

*Hospitalización parcial:* implica la creación de hospitales de día para adultos, así como para niños y adolescentes. Estos hospitales pueden estar ubicados en hospitales generales o centros ambulatorios, idealmente uno para cada área sanitaria (Lampert, 2018).

*Hospitalización de media y larga duración:* estos hospitales están destinados a adultos con trastornos mentales persistentes que requieren estabilización de síntomas, ajuste de conducta, contención, soporte residencial o rehabilitación de déficits en el funcionamiento psicosocial (Lampert, 2018).

### *Asistencia ambulatoria especializada*

Grupos de profesionales de salud mental, conformados por psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y otros especialistas, están presentes principalmente en centros ambulatorios especializados (Lampert, 2018). Estos equipos tendrán como funciones principales:

1. Brindar atención y rehabilitación a pacientes con trastornos mentales.
2. Coordinar con otras instituciones para garantizar una atención integral.
3. Capacitar a otros profesionales de la salud.
4. Realizar investigaciones para mejorar la atención en salud mental.

Estos equipos estarán organizados por distritos, permitiendo una atención más cercana a la población, es decir, estos grupos multidisciplinarios son la base fundamental para la atención de personas con trastornos mentales, ofreciendo un abordaje integral y coordinado (Lampert, 2018).

### *Continuidad de cuidados y tratamientos*

Se elaboran planes de atención individualizados dependiendo de la necesidad de cada paciente. Se crea la figura del Coordinador de

cuidados y tratamientos, el mismo que será responsable de garantizar la continuidad del cuidado del paciente. Todas estas acciones se gestionan desde los centros ambulatorios de distrito (Lampert, 2018).

### *Atención a grupos o patología de especial relevancia*

Se brinda atención especializada a grupos poblacionales que requieren atención diferenciada, como niños y adolescentes, personas mayores, inmigrantes, personas en situación de exclusión social, personas con problemas de alcoholismo, personas con patología dual (trastorno mental y adicción), o con urgencias y transporte sanitarios. Para lo cual, se establecen normas para atención en crisis, a la atención no programada así también se implementa un servicio de transporte específicamente para los pacientes con alguna enfermedad mental (Lampert, 2018).

### *Prestación de psicoterapia con Equipos multiprofesionales de rehabilitación y continuidad por distrito*

En cada distrito, se establecerán equipos de rehabilitación y continuidad de cuidados de múltiples profesionales para garantizar la continuidad del cuidado de los pacientes. Estos equipos trabajarán en conjunto con los Coordinadores de Cuidados para consolidar los programas de rehabilitación (Lampert, 2018).

## **Modelo de gestión**

Se ejecuta un modelo de gestión y organizativo a nivel central, periférico y regional, es decir, un modelo integral, donde se ubican los comités y comisiones que regulan y planifican la asistencia. Se realiza un programa de atención social a personas con enfermedad mental crónica, que constituye una iniciativa con el objetivo de apoyar y favorecer la

rehabilitación e integración social de la población con enfermedades mentales crónicas (Lampert, 2018).

## **Objetivos generales del programa**

### *Objetivos generales:*

1. Promover la vida independiente y la integración social de las personas con enfermedades mentales crónicas.
2. Promover la autonomía y la reinserción social.
3. Fortalecer a las familias de las personas con enfermedad mental crónica.

### *Beneficiarios:*

1. Personas con enfermedades mentales crónicas que estén siendo atendidas por el Servicio de Salud Mental.

### *Ámbitos de intervención:*

1. Apoyo a la rehabilitación psicosocial: recuperar la máxima independencia social y personal.
2. Apoyo social e integración social.

### *Apoyo a las familias:*

1. Asistencia y psicoeducación.

2. Inserción laboral: apoyo para la rehabilitación laboral y la inserción en el mundo laboral.

*Vivienda:*

1. Atención residencial comunitaria.

## **Reino Unido**

El acceso a ser atendido en el área de salud mental se encuentra regulado por Inglaterra por el Mental Health a partir del año 1983, con el objetivo de brindar una mejor atención salud mental, en 2015, se creó un equipo independiente de trabajo para la salud mental en este equipo se encuentran líderes de la salud y cuidado, expertos en el área y personas acceden a los servicios es así como este plan de mejorar una a varios organismos que trabajan en salud mental, con el propósito de garantizar una atención adecuada y sobre todo que exista un trabajo coordinado (Lampert, 2018).

### *A. Plan de Implementación.*

Se implementó el *Five Year Forward View for Mental Health for the NHS in England* este tiene como objetivo ofrecer una atención de alta calidad, servicios e integraciones más tempranas y factibles. Aquí se cumplen muchos objetivos para construir una capacidad profesional de alta gama dentro de los servicios comunitarios para reducir la demanda, el número de pacientes internados y los en estado crítico, donde los planes de intervención sean más eficientes (Lampert, 2018).

## B. *Áreas de desarrollo*

### *Salud mental de niños y adolescentes.*

Se espera que para años posteriores exista una amplia gama en el acceso a servicios públicos de salud mental tanto en niños como en jóvenes. Se argumenta que aproximadamente 70.000 niños reciban un tratamiento guiado en la evidencia, recibiendo un aumento del 35% más que en la época actual. Para lograr esta meta se financian estos servicios guiados a la salud mental trabajando en conjunto con organizaciones que ayudan a niños y jóvenes en cuanto a salud, educación, justicia, entre otros. Además, se toma en cuenta a organizaciones que ayudan en servicios comunitarios y organizaciones de voluntariado (Lampert, 2018).

### *Salud mental perinatal*

Se estima que, para años posteriores, el acceso a la salud mental perinatal se especialice en todas las áreas de Inglaterra, permitiendo el acceso a miles de madres a recibir atención junto con sus bebés, para se deberá capacitar, informar y certificar a profesionales en este campo para que puedan brindar ayuda tanto terapéutica como psiquiátrica, además de farmacológica y de atención especializada (Lampert, 2018).

### *Salud mental de adultos*

Se brinda acceso oportuno y temprano centrada en la persona y con un fundamento en la comunidad, trabajando la salud individual en conjunto con la atención social. Con esto, se pretende lograr que al menos el 60% de las personas que sufren de psicosis lleguen a tener un tratamiento temprano, una reducción de la mortalidad de personas

que sufren enfermedades mentales y permitir a las personas encontrar y retener un empleo conjunto a terapias psicológicas (Lampert, 2018).

### *Salud y justicia*

Se estima que en el futuro se evidencie una mejora significativa en el campo de atención en salud comunitaria en el área de la justicia. Además, se implemente un servicio que identifique a las personas con un problema mental, abuso de sustancias, entre otros cuando entran por primera vez en contacto con la justicia penal siendo sospechosos de crimen o acusados (Lampert, 2018).

## **Prevención del Suicidio**

Se plantean proyectos significativos para la reducción del suicidio para disminuirlo hasta en un 10% a nivel Nacional. Se pretende intervenir en los servicios locales para que jóvenes y adultos puedan asistir sin dificultad, ya que muchos faltan a sus citas porque los centros están lejos de sus casas o lugares de trabajo (Lampert, 2018). Además, se da prioridad en cuidar la salud mental del personal a cargo de cuidar la salud de los ciudadanos dándoles lugares de desarrollo adecuados y sobre todo garantizando los parámetros de medición aceptados y cumplidos sin sobre explotar o intervenir de una manera incorrecta (Lampert, 2018). Organizaciones como UNICEF, Techo, *Save the Children* entre otras, son fundamentales en la promoción y prevención de problemáticas sociales a nivel mundial. Estas entidades no solo brindan ayuda humanitaria inmediata, sino que también desarrollan proyectos sostenibles orientados a mejorar la calidad de vida de las comunidades más vulnerables. A través de la metodología personal de cada organización se busca generar un impacto duradero, a continuación, presentaremos algunos de estos proyectos:

## Proyecto UNICEF

La UNICEF fue creada en el año de 1946, como un programa de las Naciones Unidas para dedicarse a la ayuda de los niños, niñas y adolescentes de Europa tras haber superado la segunda guerra mundial. En el año de 1953, este proyecto se volvió permanente, convirtiéndose en una organización. Actualmente, se encuentra trabajando con más de 150 países y sus territorios (Schwarz, 2020).

Principalmente, este proyecto se fundó, por la situación de la infancia que había provocado la desolación fue más allá de lo imaginable. En todo el mundo los niños y niñas carecían de alimentación, muchos estaban huérfanos o habían perdido a su familia directa. Cualquier persona que buscase el titular de “niños y niñas esclavos” podría encontrarlos con facilidad en el contexto de las naciones “respetables” del mundo. Era tal el alcance de la degradación producida por las múltiples y devastadoras consecuencias de la Segunda Guerra Mundial (Arévalo, 2022).

Tiene como objetivo recaudar fondos del sector privado y de personas en general para de esa manera salvaguardar y fomentar los derechos de todos los niños y niñas a nivel mundial. Su misión está enfocada en elevar las condiciones de vida y el desarrollo infantil mediante una variedad de iniciativas y programas (Schwarz, 2020). También se enfoca en reducir la mortalidad de los niños, encargándose de garantizar la supervivencia de estos (UNICEF, 2024).

Esta organización menciona que la educación es la llave de las oportunidades, contribuyendo de esta manera a desarrollar una educación de calidad, especialmente en países que se encuentran en zona de conflicto. Se encarga de responder a las situaciones de emergencia al momento de empezar una crisis, apoyando con recursos vitales en regiones más afectadas (UNICEF, 2024).

## **UNICEF en Ecuador**

En Ecuador, la UNICEF está presente desde el año de 1973 y tiene múltiples objetivos, pero entre estos encontramos la operacionalización y cuidado pleno de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, promoviendo su desarrollo integral y de esta forma aseguran el cumplimiento de los servicios básicos, tales como la educación, cuidado y atención, alimentación y protección, etc. En base a lo mencionado, es importante indicar que muchas veces, el trabajo de la UNICEF se ve obstaculizado debido a múltiples causas como prácticas arraigadas en la sociedad, problemas económicos del país por lo que cada vez las necesidades de la población infantil no se ven cubierta de la misma forma puede intervenir factores políticos que no permitan que la organización cumpla con su propósito (García, 2022).

Es por esto que, es importante mencionar que para que un estado lleve a cabo las políticas de participación y cumplimiento de los derechos de los niños es necesario tomar en cuenta el reconocer los derechos de las niñas, niños y adolescentes en acciones cívicas. Además, los estados deben conocer los derechos tanto de niños, niñas y adolescentes en la participación de la vida cívica. De la misma manera, el derecho a reunirse tranquilamente, poder asociarse y expresarse por ellos mismos. Es importante para esto que se les proporcione información sobre los derechos de los niños ya sea en documentos o formularios que sean de fácil comprensión para ellos (García, 2022).

Es esencial asegurar la participación de los niños a través de políticas y legislación respaldadas por suficiente inversión y financiamiento. Todos los estados deben promulgar leyes que protejan los derechos de las niñas, niños y adolescentes y les permitan participar en todos los asuntos que les afecten, incluidos los procesos de toma de decisiones públicas. Estas leyes y políticas deben ser claras y brindar directrices sobre cómo participar con

los niños. Además, para garantizar que estos mecanismos sean sostenibles y eficaces, es fundamental disponer de recursos financieros y de otro tipo (García, 2022). De la misma manera, es importante que los estados incorporen la educación sobre los derechos de la niñez en los programas escolares nacionales para fortalecer la capacidad de acción de los niños, así como su autoestima y conocimientos. Esto mejora la autoestima y el conocimiento de los niños y fomenta su participación en los procesos de toma de decisiones a nivel local, regional y nacional (García, 2022).

Además, los estados deben crear un entorno político, social y cultural favorable a la participación infantil, abordando también las actitudes adultas. Facilitar el contacto directo entre niñas, niños y adolescentes y los responsables en la toma de decisiones es fundamental. Es crucial proporcionar formación y apoyo a los adultos que interactúan con ellos. Los beneficios de la participación infantil deben compartirse en la comunidad para generar una aceptación amplia y un uso sistémico de estos mecanismos (García, 2022).

De igual manera, los estados deben crear espacios y procedimientos de alta calidad para que los niños participen en la toma de decisiones públicas, en donde puedan reunirse y participar en los procesos de manera respetuosa y voluntaria. Los procesos deben ser amigables, seguros y sensibles y transparentes para todos los involucrados. Además, deben establecer estructuras que involucren a los niños de grupos marginados y/o excluidos para garantizar la inclusión. Es necesario implementar políticas para combatir la discriminación o exclusión basada en género, etnia, raza, estatus social, orientación sexual y otros factores. Los estados deben establecer sistemas que permitan la retroalimentación, la evaluación y el seguimiento de la participación infantil. Los niños deben recibir comentarios rápidamente y fácilmente. Además, se deben realizar evaluaciones independientes de estos mecanismos para garantizar su efectividad (UNICEF, 2024).

## Save the children

La primera guerra mundial, generó pérdidas humanas de aproximadamente 15 millones. Esto involucró a millones de niños, niñas y adolescentes en situación de orfandad, por lo que, en 1919, *Eglantyne Jebb* junto a su hermana en Londres, fundó esta organización, con el objetivo de brindar alimento y vivienda a niños alemanes y austriacos víctimas de la guerra, recaudando así una enorme suma de dinero. Esta organización tiene como enfoque la lucha por los derechos de los niños, brindando asistencia humanitaria y abogando por cambios de políticas que favorezcan el desarrollo integral de la infancia (Save The Children, STC, 2024).

La organización *Save The Children* tiene en cuenta que una de las consecuencias desastrosas de la guerra es su impacto en los niños. Los principales problemas a corto plazo en las crisis humanitarias son la desnutrición aguda (lo que significa que el niño está gravemente desnutrido y morirá si no se le da alimento pronto), las enfermedades diarreicas (especialmente mortales cuando se asocian con la desnutrición) y las infecciones del tracto respiratorio (ITR). Los niños en general también son susceptibles a estas enfermedades, pero la fiebre es peligrosa para los recién nacidos (debido a que el agua estancada de la lluvia se acumula cerca de los animales muertos y de los ríos). Tanto los grupos armados como las fuerzas militares matan, a veces con crueldad, a los habitantes de la zona de conflicto, utilizando el terror como método eficaz y adoptando estrategias de ataques deliberados contra la población civil. Los niños más directamente afectados suelen ser los que han perdido a sus familias, por estas razones te mostraremos a continuación cuales son los objetivos de esta organización no gubernamental (Checchi et al.2022).

## Objetivos:

1. **Salud y nutrición:** Se enfoca en que los niños menores a 5 años no mueran y logren tener una vida de calidad, buscando las causas de las enfermedades buscando su prevención y tratamiento (STC, 2024).
2. **Educación:** Se considera que la educación es una puerta a un futuro mejor por lo que esta organización trabaja para que todos los niños a nivel mundial tengan acceso a una educación de calidad y el asistir a la escuela sea un lugar en el cual se sientan protegidos y seguros.
3. **Protección infantil:** Se involucran en la calidad de vida del niño y adolescente protegiendo cualquier forma de violencia, sea física, sexual, psicológica o emocional, tanto fuera de sus hogares o dentro de los mismos.
4. **Emergencias y ayuda humanitaria:** Cuando los niños y sus familias se enfrentan a una crisis humanitaria o cualquier clase de conflicto armado, esta organización se encarga de ayudar a recuperar su calidad de vida y su dignidad.

## Desafíos y obstáculos:

A pesar de sus importantes logros, *Save the Children* enfrenta varios retos, como los conflictos prolongados, la creciente frecuencia de desastres naturales debido al cambio climático y el aumento de la desigualdad global. Además, la pandemia de COVID-19 ha intensificado las vulnerabilidades existentes, impactando la salud, la educación y la protección de millones de niños (Checchi et al., 2022).

Para superar estos desafíos, *Save the Children* continúa adaptándose y evolucionando, puesto que, la organización se centra en fortalecer su capacidad de respuesta ante emergencias, ampliar sus programas de salud y educación, y abogar por políticas que aborden las causas subyacentes de la pobreza y la desigualdad (Checchi et al., 2022).

## **Proyecto TECHO**

TECHO es una organización no gubernamental que busca superar la pobreza en la que viven miles de personas, mediante la colaboración entre pobladores y jóvenes voluntarios. Esta colaboración se enfoca en desarrollar habilidades y capacidades tanto individuales como colectivas dentro de las comunidades donde trabaja la organización, a través de un proceso que llaman Gestión Comunitaria. Los objetivos de esta gestión son fortalecer las capacidades, satisfacer las necesidades de hábitat y habitabilidad, y promover el desarrollo social y económico. Alcanzar estos objetivos contribuye significativamente al crecimiento y desarrollo sostenible y autónomo de las comunidades (Techo, 2022).

TECHO es una organización no gubernamental presente en Latinoamérica y el Caribe, que fomenta la acción conjunta de pobladores y jóvenes voluntarios para superar la pobreza. La organización cree firmemente que la pobreza puede ser erradicada si la sociedad en su conjunto reconoce este problema como prioritario y trabaja activamente para resolverlo (Techo, 2022).

Entre los objetivos estratégicos de TECHO se encuentran:

*Fomentar el desarrollo comunitario:* En los asentamientos precarios, TECHO busca fortalecer la comunidad, desarrollando liderazgos representativos y fomentando la organización y participación de los

pobladores para generar soluciones a sus problemas. El desarrollo comunitario es un eje transversal en el trabajo de TECHO en estos asentamientos.

*Promover la conciencia y acción social:* La organización pone un énfasis especial en el crecimiento del voluntariado crítico y propositivo, trabajando directamente con los pobladores de los asentamientos e involucrando a diferentes actores de la sociedad en el desarrollo de soluciones concretas para erradicar la pobreza.

*Incidir en políticas públicas:* TECHO trabaja para influir en la toma de decisiones y en la definición de políticas públicas, denunciando la exclusión y la vulneración de derechos en los asentamientos, generando y difundiendo información relevante sobre estas áreas, y conectando a los pobladores con otras redes. Todo esto se hace para asegurar que los problemas de estas comunidades sean reconocidos por la sociedad y se conviertan en una prioridad en la agenda pública (Techo, 2022).

La visión de TECHO es que, trabajando juntos, es posible crear un mundo donde la pobreza sea un problema del pasado, y donde todas las personas puedan vivir con dignidad y oportunidades para prosperar. La organización nace en la década de 1990, sus primeros avances fueron con una iniciativa por parte de estudiantes de la Universidad Católica de Chile, en donde jóvenes se propusieron minimizar la pobreza que vivían las familias de Santiago. En esta ciudad existían viviendas llamadas “mediaguas”, las cuales eran casas simples pero resistentes, proporcionando un refugio básico para las familias que vivían en pobreza extrema (Techo, 2022).

Esta organización no solo está presente en Ecuador, sino también en 18 países de Latinoamérica, si bien TECHO se enfoca en la construcción de viviendas para mejorar la calidad de vida de millones de personas, también

realiza programas de salud, educación, desarrollo social y trabajo comunitario esto con el fin de fortificar las capacidades de estas comunidades. Así también es importante mencionar TECHO por sus acciones beneficiosas encaminadas a la disminución de pobreza ha recibido reconocimientos tanto nacionales como internacionales (Techo,2022).

## **Líderes de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**

El proyecto de los líderes de los ODS se basa en reducir la desigualdad, creando principios de responsabilidad social, ética y sostenibilidad. Este proyecto se desarrolla en conjunto con los miembros de una mesa colaborativa sumando esfuerzos con el sector público. Esto promueve la inclusión social, económica, de género y política de poblaciones vulnerables dentro del país (Líderes por los ODS, 2022).

La organización líder por los ODS, en 2022, se plantean objetivos a corto y largo plazo:

1. Elaborar un proceso participativo para la realización de proyectos comunitarios para promover la inclusión social, económica y política de poblaciones vulnerables.
2. Crear junto a los miembros de la mesa de los ODS una guía metodológica para realizar una ruta efectiva y útil para planificar e implementar los proyectos de desarrollo comunitario correctamente.

## **A largo plazo se propone:**

- De aquí al 2030, fomentar y mejorar la inclusión social, económica y política de todos, sin importar su edad, sexo o discapacidad.
- Establecer tasas de crecimiento de los gastos de los hogares entre el 40% más pobre de la población y la población total.

## **Planificación estratégica**

- Análisis del entorno
- Fijación de objetivos
- Creación de técnicas y ejecución
- Informe de hallazgos
- Clasificación

Este proceso incluye una fase en la que se definen los objetivos, así como los métodos y recursos necesarios para alcanzarlos (Líderes por los ODS, 2022).

## **Conclusiones**

Implementar un modelo de gestión comunitaria basado en principios como la participación activa, la colaboración y la transparencia, junto con un enfoque preventivo, ofrece grandes beneficios para la salud mental y el bienestar de la comunidad. Este enfoque no solo ayuda a prevenir trastornos mentales y promueve el bienestar, sino que también fomenta el desarrollo integral de las personas y las comunidades. Esto se logra

mediante la educación sobre hábitos saludables, la creación de entornos seguros y el acceso equitativo a servicios médicos.

Al integrar estas estrategias, se mejora el bienestar general, se reduce la incidencia de enfermedades y se fortalece la cohesión y resiliencia comunitaria. Además, se promueve el desarrollo económico y sostenible de la región. Este modelo se enfoca en implementar estrategias preventivas a lo largo de todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez, adaptándose a las necesidades y desafíos específicos de cada fase. Se basa en identificar factores de riesgo y factores de protección, interviniendo de manera temprana y continua para prevenir problemas de salud, comportamientos de riesgo y dificultades emocionales, promoviendo así un desarrollo saludable y sostenible a lo largo del tiempo.

La movilización de recursos locales y la creación de redes de apoyo permiten una intervención más completa y efectiva. La gestión comunitaria involucra activamente a las familias y la comunidad, haciendo que las intervenciones sean más relevantes y accesibles, lo que mejora la adherencia al tratamiento y potencia los resultados positivos. Promover la salud comunitaria tiene un impacto significativo en la economía y el desarrollo sostenible de una región. Invertir en la salud mental y el bienestar de la comunidad no solo mejora la calidad de vida de sus habitantes, sino que también reduce los costos asociados con la atención médica y el tratamiento de enfermedades relacionadas con el estrés y la salud mental. Además, fomentar un ambiente comunitario saludable y próspero estimula el crecimiento económico local y fortalece el tejido social, contribuyendo a una sociedad más unida y fuerte.

En definitiva, tanto en la implementación de sistemas comunitarios de salud mental como en la promoción de la participación infantil, es esencial adoptar enfoques inclusivos, integrales y sostenibles. En el ámbito de la salud mental, la valorización del rol comunitario y el

empoderamiento de los individuos son fundamentales para lograr una recuperación efectiva y mantener la conexión con el entorno familiar y social. Por otro lado, para garantizar la participación infantil en asuntos públicos, es crucial desarrollar legislaciones y políticas claras, respaldadas por recursos suficientes, que promuevan la educación sobre los derechos de la niñez y creen entornos favorables. La inclusión de diversos grupos y la implementación de mecanismos de retroalimentación y evaluación aseguran la efectividad y sostenibilidad de estos procesos. La colaboración y el compromiso de todos los actores sociales son clave para superar la pobreza, garantizar los derechos y mejorar la calidad de vida de todas las personas, especialmente de los más vulnerables.



# Capítulo III

## Importancia de la interacción social: cómo influye en la salud mental

### Introducción

**L**a experiencia humana se basa en la interacción social, la cual se define como el proceso dinámico de comunicación recíproca entre dos o más individuos. Este concepto aborda una variedad de formas para poder comunicarse, tanto verbal como no verbal, incluyendo el intercambio de ideas, emociones y acciones. Además, existen diversos escenarios en los que naturalmente puede ocurrir este tipo de acción, como el familiar, laboral, educativo y comunitario, generando la base de nuestras relaciones interpersonales (Gonnet, 2019).

Desde nuestro nacimiento, la percepción que se genera de nosotros mismo y del entorno que nos rodea, se crea gracias a la influencia de las relaciones interpersonales, las cuales moldean nuestra comprensión. Según la literatura, estas conexiones sociales son vitales para nuestro crecimiento cognitivo, emocional y psicológico. Por ende, Buffone (2019) ha demostrado que mantener interacciones sociales saludables y significativas, puede tener un impacto positivo directamente en nuestra salud mental.

A lo largo de los años, se ha podido corroborar que practicar la interacción social de forma habitual, puede aumentar la autoestima y la sensación de pertenencia, fortaleciendo la resiliencia, dando como resultado un desarrollo positivo y aumentando la calidad de vida. Esto se debe a que, las interacciones positivas comienzan a actuar como un antídoto que elimina el estrés y los problemas encadenados a él (Gualda & Lacunza, 2020).

Desde una perspectiva neurobiológica, se puede decir que, los seres humanos cuando se relacionan o comunican con personas que les demuestran afectividad, el cuerpo tiende a liberar diferentes tipos de hormonas, entre las más comunes está la oxitocina o mejor conocida como la “hormona del amor”, la cual es fundamental para la formación de lazos sociales y se encarga de reducir los niveles de cortisol. Por ende, tener un equilibrio hormonal crea y ayuda a mantener una perspectiva optimista ante la vida (Serón & Osorio, 2021).

Al momento que una persona se aísla prolongadamente, tiende a desarrollar diferentes patologías como la depresión y la ansiedad, que pueden ser devastadoras a largo plazo. Además, provocan que el sistema inmunológico se debilita, haciendo que el ser humano sea más vulnerable a las enfermedades físicas. Es por eso que, es importante considerar, que

el vínculo que existe entre la salud mental y la interacción social, es esencial para nuestro bienestar general (Portela & Machado, 2022).

Además, las conexiones sociales juegan un papel importante en el desarrollo de nuestro sentido de identidad, esto debido a que, a través de compartir de manera verbal con otras personas, podemos recibir a cambio una retroalimentación sobre nuestro tipo de comportamiento y nuestras habilidades sociales, es decir, este espejo social nos guía a formar una imagen más racional de quienes somos (Ramírez & Giraldo, 2020).

Es importante mencionar que el intercambio de ideas y pensamientos, que ocurre durante la interacción, mantiene nuestra mente ágil y receptiva. Este tipo de ejercicio mental, si se practica de manera continua se convertirá en un factor protector contra el deterioro cognitivo, resultando beneficioso a medida que el ser humano va envejeciendo. Se debe tener en cuenta, que es importante tanto la calidad como la cantidad de nuestras conexiones sociales, puesto que pueden existir personas conflictivas cuyo fin es generar relaciones tóxicas que pueden ser más perjudiciales que la falta de interacción (Muñoz Arroyave et al., 2022).

Sin embargo, la evolución digital, ha logrado que la comunicación experimente cambios drásticos, debido a que las redes sociales y las diferentes plataformas en línea han expandido significativamente las formas de conexión, debido a que han logrado establecer y mantener relaciones a larga distancia. Aunque sea una forma beneficiosa de comunicarse, se debe realizar un análisis crítico de esta situación, puesto que el uso excesivo de las redes sociales puede conducir a un aislamiento paradójico, dejando como resultado que muchas personas que estén conectadas en línea se sientan más solas que antes, y pueden no satisfacer realmente sus necesidades (Hernandez-Peña et al., 2020).

Además, la era digital, presenta una realidad negativa para varios adultos mayores, que no crecieron con la tecnología, provocando en ellos sentimientos de frustración y ansiedad, debido a que no reciben el apoyo adecuado para aprender a usar estas nuevas herramientas. Es por eso, que, en estos casos, se requiere un enfoque cuidadoso y adaptado, para garantizar un desarrollo positivo y equitativo a nivel social (Yáñez-Yáñez & Draguicevic, 2021).

Por lo tanto, es importante aclarar que la interacción social no está libre de conflictos, al contrario, el manejo adecuado de los desacuerdos y el accionar consciente en estas situaciones, puede favorecer significativamente estos vínculos, debido a que la clave está en saber sobrellevar y abordar los desacuerdos de manera respetuosa, buscando que esto le beneficie tanto al emisor como al receptor, por ello, es importante abrirse a las diferentes perspectivas que tienen los demás. Al poner en práctica esta actividad, no solo mejoramos nuestra habilidad para la resolución de problemas, sino que también ampliamos nuestra comprensión hacia las demás personas, beneficiando de esta manera nuestro crecimiento personal (Gonnet, 2019).

## **Modelos de interacción social positiva**

### **Comunicación asertiva:**

Los seres humanos manejan sus relaciones interpersonales con tres formas de comunicación: la huida ansiosa, una respuesta en donde las personas se comportan de forma pasiva, permisiva, inhibida, sin lograr sus objetivos y con alta falta de autonomía; la respuesta agresiva, en donde las personas usan herramientas hostiles y de intimidación para lograr sus objetivos comunicacionales; y la respuesta asertiva, la cual posiciona al sujeto en un lugar de respeto a los otros y a uno mismo, logrando el

cometido de entrega del mensaje y expresión sin violar los derechos de un tercero, dotando de autonomía y sociabilidad (Estrada et al., 2020).

En sí la comunicación asertiva es una forma de diálogo en donde hay una honesta y directa expresión de ideas, emociones, pensamientos, primando siempre el respeto al otro dentro del intercambio comunicativo. Se presenta como una habilidad que facilita el sano desarrollo de relaciones interpersonales; es así como, al aplicar el asertividad en determinada situación, el sujeto junto con su interlocutor desarrolla un modelo positivo de interacción social, fomentando el mantenimiento y creación de vínculos saludables (Cueva et al., 2021).

Al ser una forma de interacción humana, esta posee diferentes características que la diferencian de otras formas de relacionarse y son necesarias para formar la comunicación efectiva. La forma sincera y clara de comunicar el contenido de nuestros pensamientos es necesaria, puesto que se evitan ambigüedades y el mensaje se transmite de manera directa, facilitando la comprensión del interlocutor. Algunas maneras de aplicar dicha característica es el uso de un lenguaje específico y concreto, prestando especial atención a la lógica del mensaje y su estructura en relación al contexto (Álava et al., 2022).

Algo importante a destacar en la forma en que nos comunicamos bajo este concepto es la evitación del lenguaje pasivo-agresivo, en donde una persona expresa desagrado o incomodidad de manera indirecta, creando confusión y malentendidos, con tintes evasivos, sarcásticos y despectivos. Lo cual puede crear sentimientos e ideas negativas, desarrollando métodos ineficaces de resolución de problemas, dañando la relación interpersonal y causando un impacto negativo dentro del grupo de personas a través de aspectos como la desconfianza y la desconexión entre miembros (Cañas & Hernández, 2019).

Otra característica de la comunicación asertiva es el respeto por los demás y por uno mismo, esta es fundamental al momento de tratar con otros ya que nos ayuda a construir relaciones sanas, esto implica reconocer la autonomía y valor del otro tanto como de uno mismo, es así que el trato a la otra persona debe estar basado en la consideración y dignidad, independientemente de sus perspectivas, sentimientos o expresiones, siempre y cuando no agredan la seguridad de nuestra persona. Tener consideración de otros no solo se basa en respetar sus ideas, también implica escuchar con empatía y participar activamente de ser el caso.

Al respetar al otro también debemos respetarnos a nosotros mismos, desarrollando otra característica: la confianza, la cual es punto central de la asertividad en la comunicación ya que refiere seguridad y validez en nuestras propias creencias, valores, sentimientos, pensamientos y necesidades. La confianza en sí es un proceso que comienza con la autoeficacia, la cual nos permite expresar libremente, se basa mucho en la autoconfianza y la capacidad de comunicar sin sentirnos menospreciados o intimidados; lo cual nos lleva a la autovaloración, en donde reconocemos nuestro contenido interno como digno de ser expresado y no menos válido que el de los demás (Miranda & Vega, 2021).

La seguridad al momento de la comunicación es fundamental ya que lo que expresamos oral y físicamente denota mucho nuestra postura en cuanto a lo que nos rodea. La seguridad al comunicarnos, fuera de la necesidad de la aprobación y validación constante, implica que el tono de voz sea firme y con un tono medio, así como las gesticulaciones faciales y corporales sean estables y seguras. Algo que refiere inseguridad es la excesiva justificación, las disculpas innecesarias, así como la necesidad de explayarse explicando el proceder propio (Estrada et al., 2020).

Por otro lado, el no estar conectado con nuestro interlocutor puede causar situaciones de desentendimiento, el uso de lenguaje que esa persona no

comprenda o gesticulaciones que lo hagan sentir incómodo puede devenir en una reacción negativa de parte de este, por ejemplo: las expresiones pasivo-agresivas, las cuales dificultan el proceso comunicacional y confunden a la otra persona. No olvidemos que también es señal de respeto el expresar el desacuerdo de manera clara, calmada y considerada. Es así como para lograr una comunicación efectiva es necesaria la empatía, desarrollar la capacidad de retroalimentarse del otro sin sentirse aludido, prestando atención y respondiendo de una manera clara (Mazón, 2021).

Todo comienza con el autocontrol, que es el control de los impulsos que surjan desde determinada emoción o sensación, para esto es necesario ser conscientes de lo que estamos sintiendo, saberlo identificar y aceptarlo tal cual es, para luego poder tomar medidas y abordarlo antes responder impulsivamente. Es así como en medio de este control de conducta podemos llegar a razonar respuestas basándonos en la calma y el respeto hacia el otro, las cuales pueden ser desde tomarse un momento lejos del factor estresor, técnicas de respiración, hasta procesos de cambio cognitivo para reducir la repercusión de las emociones displacenteras en nosotros mismos (Guevara et al., 2021).

La adaptabilidad es un requisito indispensable en el proceso de comunicación asertiva, la flexibilidad de nuestro enfoque de acuerdo a cada persona con la que tratemos nos garantiza la eficacia en el desarrollo de la interacción y la relación social. Esto también implica cambiar de enfoque si vemos que la interacción no está funcionando. Todo parte, nuevamente, desde nuestra capacidad de empatía y comprensión, que ya al validar y reconocer las necesidades y experiencia del otro nos coloca en una situación en donde podemos tomar control de la escalada de sucesos conflictivos, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión mutua (Cusme & Cevallos, 2022).

Si bien existen ambientes que propician el desarrollo de esta habilidad comunicacional asertiva, no todos los ambientes poseen factores que ayuden a su aprendizaje, sin embargo esta es una práctica que se puede desenvolver a través de estrategias y pasos como: el autoconocimiento, reconociendo nuestros propios derechos, deseos y necesidades podemos entendernos a nosotros mismos y comunicarlo a otros; es necesario también identificar cuáles son nuestros patrones de comunicación, de qué forma solemos comunicarnos actualmente y cómo esta influye en nuestra interacción con otros (Flórez & Prado, 2021).

### **Escucha activa:**

La escucha activa es fundamental para una comunicación efectiva, especialmente en la psicología clínica. Implica prestar atención completa y consciente a lo que la otra persona dice, tanto a nivel verbal como no verbal. Es más importante demostrar que el mensaje del interlocutor es importante y se está comprendiendo en profundidad que simplemente oírlo.

La atención plena requiere estar completamente enfocado en el hablante, sin distraerse con pensamientos propios o el entorno. Este nivel de concentración es esencial para captar todos los matices de lo que se está diciendo. Además de las palabras, se debe observar el lenguaje corporal, el tono de voz y otros indicadores no verbales que brindan información adicional sobre el mensaje del hablante.

La empatía es esencial para entender las perspectivas y emociones del hablante. No se trata solo de entender las palabras, sino de ponerse en el lugar del otro, sentir lo que ellos sienten y demostrar que su experiencia emocional se reconoce y valida. La empatía facilita una conexión más profunda y significativa, permitiendo una comunicación más efectiva y satisfactoria para ambas partes (Escobedo, Segovia, 2019). Es importante

demostrar que se está comprendiendo el mensaje del hablante. Esto se puede hacer manteniendo el contacto visual, asintiendo con la cabeza y mostrando expresiones faciales adecuadas que reflejen comprensión y atención. Estas acciones muestran que se está escuchando activamente.

Orozco (2022), recomienda que parafrasear lo que el hablante ha dicho es una técnica importante. Ayuda a garantizar una comprensión adecuada del mensaje y muestra al hablante que su mensaje es lo suficientemente significativo como para ser clarificado y repetido. Parafrasear también permite identificar posibles malentendidos y corregirlos antes de que se conviertan en problemas mayores.

Hacer preguntas para aclarar cualquier asunto confuso es igualmente importante. Estas preguntas fomentan un intercambio más profundo y enriquecedor y muestran un verdadero interés. Preguntas como “¿Podrías explicar un poco más sobre eso?” ayudan a desentrañar cualquier ambigüedad y a profundizar en la conversación. La reflexión implica devolver al hablante los sentimientos o significados que se percibieron en su mensaje. Esto demuestra que se está atento no solo a las palabras, sino también a las emociones subyacentes.

Para mejorar la escucha activa, es importante mantener un contacto visual adecuado, ya que indica que se está comprometido y atento. Mantener una postura abierta y receptiva y evitar distracciones es crucial para concentrarse completamente en la conversación. Escuchar sin juzgar permite aceptar lo que alguien dice sin emitir juicios o críticas demasiado pronto.

## **Empatía:**

Stevens y Jiménez (2022) mencionan que entre las habilidades fundamentales en las relaciones humanas está la empatía; es esencial para comprender y conectar con las personas. Entender y compartir los sentimientos de otra persona, ponerse en su lugar y ver el mundo desde su punto de vista es crucial. La empatía va más allá de la simpatía, que implica sentir tristeza por alguien; implica sentir con alguien, lo cual es fundamental para una comunicación efectiva y relaciones saludables.

**Empatía cognitiva:** La habilidad de comprender a nivel intelectual lo que otra persona está sintiendo o pensando es este tipo de empatía. Para entender su punto de vista, sin necesariamente compartir sus emociones, es como ponerse en los zapatos del otro. En la comunicación, la empatía cognitiva es fundamental porque nos permite anticipar cómo responderán los demás y ajustar nuestro comportamiento en consecuencia.

**Empatía Emocional:** También conocida como empatía afectiva, esta forma se refiere a la habilidad para compartir y experimentar los sentimientos de otra persona. Por ejemplo, si alguien está triste, puede sentir tristeza también. Esta empatía es esencial para establecer una conexión emocional profunda y brindar apoyo genuino, permitiendo así una relación más significativa y cercana.

Saltos, Martínez y Gamez (2020) dan a conocer la compasión empática, siendo este un paso más allá, no solo implica comprender y compartir las emociones de otros, sino también el deseo activo de ayudar a quien está en dificultad. Impulsa acciones concretas para aliviar el sufrimiento de los demás y es fundamental en muchas profesiones de ayuda, como la medicina y el trabajo social.

Desde una perspectiva psicológica, la empatía emerge como una habilidad fundamental para comprender y conectar con otros seres humanos. Su papel es crucial en diversos aspectos como mejorar la comunicación, fortalecer las relaciones interpersonales, fomentar conductas prosociales y facilitar la resolución constructiva de conflictos. Aunque algunas personas pueden tener una predisposición natural hacia la empatía, es una habilidad que puede ser cultivada y perfeccionada a través de la práctica deliberada y la educación continua.

En campos profesionales como la psicología y la medicina, la empatía se convierte en un pilar indispensable para proporcionar cuidado personalizado y efectivo, beneficiando tanto a los profesionales en su práctica como a los pacientes en la experiencia de atención recibida. Este compromiso constante con la empatía no solo enriquece las interacciones humanas a nivel individual, sino que también contribuye significativamente a la creación de una sociedad más comprensiva y solidaria en su conjunto.

Por último, la empatía y la escucha activa son pilares en la práctica psicológica y en las interacciones humanas en general. La escucha activa implica un compromiso activo para entender a fondo el mensaje del interlocutor, tanto verbal como no verbalmente; no se limita a la audición pasiva. Este método permite establecer una conexión más genuina y satisfactoria, donde la persona se siente verdaderamente escuchada y entendida. La empatía, por otro lado, va más allá de comprender las emociones de los demás; implica conectarse con los demás y responder de manera sensible a sus necesidades emocionales.

Este proceso fomenta la confianza mutua, que es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar emocional, y permite relaciones más cercanas. La práctica consciente y la capacitación continua pueden mejorar y desarrollar ambas habilidades, la empatía y la escucha activa.

Son herramientas fundamentales en el ámbito profesional, para brindar un cuidado efectivo y personalizado, mejorando significativamente la calidad de vida de los pacientes y fortaleciendo la relación terapéutica.

## **Prácticas comunitarias**

### **Voluntariado y participación comunitaria:**

La voluntariedad ayuda a las personas a dar respuesta a los problemas, necesidades e intereses sociales, sin que aquello resulte un beneficio pagado para las personas que hacen el voluntariado, esta acción asume responsabilidad y compromiso a la hora de mejorar la situación colectiva a otras personas (Licandro et al., 2021). Ya dicho anteriormente, esta labor no se beneficia económicamente por el mismo hecho de que este trabajo se desarrolla y apoya con instituciones que puedan solventar económicamente a las personas en situaciones difíciles, sin embargo, se necesita personas que ayuden a impulsar esta ayuda y estos son los voluntarios (Licandro et al., 2021).

Por otro lado, esta acción no es fácil ni económica en algunos casos, ya que personas que se ofrecen como voluntarios tiene que viajar a distintos lugares, ciudades o incluso países por varios meses y su sustentación es propia, la mayoría de personas que se ofrecen en estas situaciones son personas pudientes (Licandro et al., 2021). Asimismo, existen muchos tipos de voluntarios, como son las personas que se prestan a viajar a comunidades lejanas, institutos, en el ámbito educativo, social o sanitario. Estos individuos, tienen como fin ayudar a otras personas, pero también les ayuda a tener experiencia y aprender de aquellas situaciones que les ocurren a las demás personas y conocer más allá de la realidad (García et al., 2019).

Los voluntarios se aseguran de guiar a otras personas en busca de un bienestar colectivo y al mismo tiempo solidario. Además, también ayudan a las personas que están a cargo de la organización para así generar un equipo funcional y satisfactorio, de manera que se realice un buen trabajo (García et al., 2019). De igual forma, el voluntariado es fundamental en la reconstrucción de un ambiente equitativo y justo para la sociedad en problemáticas diversas. A su vez, esta acción participativa cubre muchas necesidades a las personas que están siendo afectadas y que necesitan apoyo en los distintos ámbitos como en el educativo, médico o de salud y un desarrollo plenamente sostenible. De igual manera, fomentando una cohesión efectiva en los grupos voluntarios y en los necesitados, fomentando la solidaridad y apoyo mutuo (García et al., 2019).

Cabe recalcar, que los beneficios de los voluntarios son varios, pero al mismo tiempo estos se afectan, es decir, que en estas situaciones hacer un voluntariado se corre desafíos grandes en los cuales se puede salir afectado, ya sea de manera económica, psicológica o físicamente en muchos de los casos, por lo que estos carecen de elementos indispensables para conllevar o mantener un buen desarrollo al practicar el voluntariado. Dicho anteriormente, a pesar de las dificultades encontradas en el camino a la voluntariedad se logra obtener habilidades personales o competencias profesionales (García et al., 2019).

Por otra parte, la participación comunitaria da sentido a la actividad de las personas al involucrarse funcionalmente a las acciones y decisiones que dan sentido a su vida cotidiana relacionadas a su entorno. De igual forma, estas actividades que desempeñan las personas al participar activamente se observan en distintas maneras, como la participación en proyectos comunitarios, acudir a reuniones importantes de la comunidad, y sobre todo la colaboración en las diferentes organizaciones o instituciones (Morcillo, 2021).

Esta participación ayuda a fomentar el apoyo mutuo en la comunidad para poner obtener beneficios que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de sus habitantes, ya que, al participar positivamente en estas decisiones o acciones, da como resultado la identificación y resolución de problemas que afectan a las personas, siendo las mismas personas las cuales guían a la solución del conflicto, incluyendo a esta participación algún plan comunitario y la cooperación de las personas involucradas (Morcillo, 2021).

De igual manera, la participación en la comunidad brinda muchas ventajas a favor. En primer lugar, fomenta la cohesión grupal y la incorporación de los diversos grupos comunitarios para la ayuda mutua y beneficiosa, teniendo una red de apoyo mucho más grande para así tener resultados eficaces. Asimismo, trabajar en equipo favorece y crea muchas habilidades grupales y se definen virtudes como la cooperación y la solidaridad. De esta manera, fortalecer la confianza de los individuos de ser partícipes para hacer el cambio positivo a la comunidad (Morcillo, 2021).

Otra ventaja muy importante, es que la acción participativa establece expectativas altas para cambiar los servicios de una manera mejorada conjunto con los recursos que tiene la comunidad o grupo, como bien se sabe la participación de las personas en las diferentes situaciones proporciona una visión más clara hacia el problema en específico, por lo cual ayudan indirectamente a mejorar la educación, los servicios fundamentales, la salud e incluso infraestructuras. Estas personas fortalecen muchas más habilidades, aumentando su capacidad de desenvolverse libremente y contribuir a su comunidad (Virgilio, 2021).

Al igual se promueve la inclusión y justicia social cuando hay participación comunitaria, esto refuerza a que todos los participantes del grupo social sean escuchados e incluidos en las distintas actividades de contribución a la sociedad, de igual manera sin dejar a un lado a los grupos vulnerables. Fortaleciendo una mejor comunicación, justicia y equidad a todas las personas de la comunidad para que estas sean atendidas e incluidas en todo acto de participación y beneficio (Virgilio, 2021).

### **Voluntariado y la participación comunitaria como conceptos:**

Estos dos conceptos, voluntariado y participación comunitaria están relacionados entre sí, y conforman un bien común en las habilidades de interacción comunitaria y social. Ambos conceptos hablan sobre el fortalecimiento que tienen las personas en situaciones problemáticas y que estas ayudan a endurecer los lazos de comunidad, llevando a tener una cohesión positiva entre las personas que pertenecen a un grupo o comunidad específicas (Torregrosa et al., 2019).

El voluntariado va de la mano con la participación comunitaria, ya que esto implica esfuerzo y tiempo de las personas que se apuntan en proyectos de beneficencia comunitaria, sin ningún pago a cambio. Además, para ser voluntario se necesita que las personas en situaciones de afectación a la comunidad, colaboren adecuadamente para proporcionar un mejor rendimiento y que se obtengan buenos resultados (Torregrosa et al., 2019).

También, el voluntariado reúne a todas las personas que tienen intereses comunes, fomentando la interacción social, intercambiando ideas y creando nuevas oportunidades que establezcan el apoyo mutuo y la comunicación asertiva de todos los miembros de una comunidad. Igualmente, tanto como el voluntario y como la participación de la

comunidad entabla destrezas de colaboración, comunicación y resolución de conflictos para una productiva convivencia (Torregrosa et al., 2019).

Finalmente, la importancia de la participación de la comunidad y el voluntariado en todo acto social es muy importante y significativo, ya que a menudo existen conflictos en los cuales las personas no pueden sobrellevarlo por falta de información y apoyo, es necesario tener en cuenta estos dos conceptos para que mejore la calidad de vida de los ciudadanos. Además, gracias a estos se emergen virtudes y valores como la empatía, humildad, responsabilidad y solidaridad. Las personas tienden a ser capaces de confrontar pruebas significativas y difíciles, siendo resiliente y aportando en la colectividad.

### **Redes de apoyo y colaboración en prácticas comunitarias:**

Las redes de apoyo y colaboración en el ámbito de las prácticas comunitarias son sistemas interconectados de individuos y entidades que facilitan el intercambio de recursos, información y apoyo emocional con el fin de promover el bienestar y el desarrollo sostenible de la comunidad. Estas redes están compuestas por familiares, amigos, vecinos y una variedad de instituciones y organizaciones, tanto gubernamentales como no gubernamentales (Arias et al., 2020).

Mediante la cooperación y la acción conjunta, estas redes buscan lograr objetivos comunes, resolver problemas colectivos y fortalecer la cohesión social. Además, es importante mencionar que fomentan el desarrollo de capacidades individuales y comunitarias, lo que empoderar a los miembros de la comunidad y mejorar su calidad de vida, especialmente en situaciones de vulnerabilidad o crisis (Arias et al., 2020).

Dicho esto, el funcionamiento de las redes de apoyo se fundamenta en la interconexión y la cooperación entre diversos integrantes de la comunidad. Estas redes permiten el intercambio de recursos tanto material (alimentos, vestimenta, dinero) como no materiales (información, conocimientos, habilidades). Asimismo, crea un entorno seguro para el apoyo emocional y social, donde los integrantes pueden compartir experiencias, recibir orientación y fortalecerse mutuamente en momentos de crisis o estrés. La colaboración se materializa mediante diversas formas de organización comunitaria, como comités de vecindad y asambleas comunitarias, donde los integrantes pueden discutir sus necesidades, planificar reacciones y tomar decisiones colectivas (Díaz et al., 2020).

Cabe mencionar que las redes de apoyo y colaboración aportan beneficios a las comunidades, fortalecen el tejido social al fomentar la confianza y la solidaridad entre sus integrantes, fundamental para la cohesión social y la estabilidad de la comunidad. Segundo, mejora la calidad de vida, especialmente de las personas en situaciones de vulnerabilidad, al proporcionarles recursos y apoyo emocional indispensables. Tercero, estas redes empoderan a las comunidades, dándoles la capacidad de controlar su propio desarrollo y de trabajar juntos para alcanzar sus objetivos. Además, en tiempos de crisis, estas redes son cruciales para la rápida movilización de recursos y la provisión de ayuda a quienes más lo necesitan (Rodríguez & Barajas, 2020).

Un elemento clave en el funcionamiento de las redes de apoyo es el desarrollo de capacidades, siendo estas redes que promuevan la formación y capacitación de sus integrantes en múltiples áreas, como habilidades laborales, educación, salud y liderazgo comunitario. Al potenciar estas habilidades, las redes de apoyo no sólo mejoran la vida de los individuos, sino que también refuerzan la capacidad de la comunidad para auto gestionarse y fomentar su propio desarrollo sostenible. La educación y la formación constante son esenciales para construir una comunidad

resiliente y autosuficiente (Lugo et al., 2018). Aunque las redes de apoyo y colaboración ofrecen muchos beneficios, también enfrentan diversos desafíos. La escasez de recursos y financiamiento puede reducir su efectividad y alcance. Además, la variedad de intereses y perspectivas dentro de la comunidad puede complicar la toma de decisiones y la implementación de acciones colectivas. La comunicación y coordinación entre los diferentes integrantes también pueden ser difíciles, especialmente en comunidades grandes o con estructuras sociales complejas. Superar estos desafíos demanda un compromiso constante y esfuerzos coordinados de todos los integrantes de la comunidad (Rodríguez & Barajas, 2020).

Para reforzar las redes de apoyo y colaboración, es crucial poner en marcha estrategias que fomenten la participación activa de todos los integrantes de la comunidad. Esto implica crear espacios inclusivos donde cada integrante puede expresar sus ideas y participar en la toma de decisiones. Además, es fundamental ofrecer recursos y formación que permitan desarrollar las competencias necesarias para una participación efectiva. Establecer alianzas con organizaciones externas también puede aportar recursos adicionales y respaldar las iniciativas comunitarias (García et al., 2019).

Las prácticas comunitarias desempeñan un papel crucial en la creación de comunidades más fuertes, resilientes y unidas. A través del intercambio de recursos, el respaldo emocional, la cooperación y el desarrollo de habilidades, estas prácticas fomentan el bienestar y el crecimiento sostenible de las comunidades. Promover y fortalecer estas prácticas es esencial para cualquier iniciativa de desarrollo comunitario y mejora asociar. Las prácticas comunitarias que se fundamentan en redes de apoyo y colaboración establecen un ambiente propicio para que todos los integrantes puedan prosperar y contribuir al bienestar colectivo (Lugo et al., 2018).

En diferentes partes del mundo se han registrado numerosos ejemplos destacados donde las redes de apoyo y colaboración han generado cambios significativos en comunidades. Como un ejemplo destacado, es el movimiento de empoderamiento comunitario en América Latina, donde redes de mujeres se han unido para combatir problemáticas como la pobreza, la falta de acceso a servicios básicos y la exclusión social, asimismo varias comunidades han establecido redes de apoyo que han enfrentado la violencia y la escasez de oportunidades a través de la creación de espacios educativos y programas de formación laboral para jóvenes.

Estas iniciativas no sólo han reducido la criminalidad, sino que también han proporcionado nuevas perspectivas de desarrollo personal y profesional a los integrantes de la comunidad (Montaño, 2003). La capacidad de las comunidades para organizarse, identificar sus necesidades y trabajar conjuntamente hacia objetivos comunes, es la clave del éxito. La flexibilidad y la adaptabilidad de estas redes permiten que las estrategias efectivas se ajusten a las particularidades de cada entorno, asegurando así su relevancia y sostenibilidad a largo plazo.

Finalmente, se considera que las redes de apoyo y colaboración son fundamentales en las prácticas comunitarias para fortalecer y hacer más resiliente a las comunidades. Facilitando el intercambio de recursos, brindando apoyo emocional y promoviendo la colaboración, lo que mejora la calidad de vida y empodera a los integrantes de cada comunidad. A pesar de los desafíos que pueden surgir, estrategias efectivas y un compromiso constante puede fortalecer estas redes y maximizar sus beneficios. Promover prácticas comunitarias que se basan en redes de apoyo y colaboración es esencial para fomentar el desarrollo sostenible y el bienestar social a largo plazo.

## **Ejemplos y estudio de caso: Historias de éxito en la interacción social comunitaria**

Uno de los problemas más significativos para la sociedad inmigrante en Estados Unidos, que ha continuado evolucionando en los últimos años, es la gentrificación, la cual se caracteriza como un proceso de desplazamiento urbano, que amenaza la integridad de las comunidades ilegales que habitan en ese país, en este caso se abordara sobre las comunidades migrantes mexicanas de estatus mixto en zonas urbanas de EE. UU (Lera, 2022).

Un claro ejemplo de este fenómeno, es la situación que están viviendo los barrios emblemáticos, como el Este de Los Ángeles, La Villita en Chicago, East Harlem y El Segundo Barrio en Nueva York, y por último Logan en San Diego, que a lo largo de los años se han convertido en el corazón de la vida cultural y económica de las migrantes mexicanos, estas zonas se han visto amenazadas por los elevados precios de las viviendas pero sobre todo por la llegada de residentes con mejores ingresos económicos, poniendo en peligro la cohesión social que han tenido por muchos años estas comunidades (Lera, 2022).

Por tal motivo, los diferentes barrios latinos se han unido para formar una campaña innovadora, con el lema “El barrio no se vende, se ama y se defiende”, buscando concientizar sobre la importancia de mantener estos espacios urbanos, no solo como lugares de residencia, sino como centros importantes de la identidad y la organización comunitaria latina, estas campañas han logrado impactar a los diferentes estados, a través de manifestaciones pacíficas, demostrando su arte urbano y desarrollando propagandas de educación comunitaria, presionando a las autoridades locales, con el fin de implementar políticas de vivienda más equitativas (Lera, 2022).

Por otro lado, la creencia errónea de que los inmigrantes no aportan económicamente a la sociedad estadounidense, promovida por grupos antiinmigrantes, ha sido otro problema relevante, esta falacia ha sido utilizada para justificar las políticas excluyentes, poniendo en riesgo la integración plena de las comunidades latinas, debido a esto, las organizaciones de migrantes han creado campañas de “justicia tributaria” para poder enfrentar esta narrativa falsa (Gutiérrez Silva et al., 2020).

El objetivo de esta campaña se enfoca en informar tanto a la población general como a los migrantes, cada una de las contribuciones que han realizado los latinos, incluyendo las personas que se encuentran en situaciones irregulares, que han colaborado a nivel social y económico. Por ejemplo, en Chicago se ha señalado que el 6.8% de los emprendedores de la ciudad son inmigrantes y que mucho de ellos no tienen documentos, manifestando que “La 26 de La Villita” está entre las dos primeras calles comerciales más importantes de la ciudad (Gutiérrez Silva et al., 2020).

Sin embargo, la baja participación electoral y política por parte de los jóvenes latinos que son residentes de EE. UU, se ha mostrado como un desafío importante para abordar esta problemática, debido a que los adultos migrantes quisieran tener el poder de participar electoralmente. A causa de esto, las comunidades de estatus mixto han logrado crear campañas de “sacar el voto”, generando un puente entre aquellos que no pueden votar y los que sí tienen ese derecho, a pesar de que, el presidente D. Trump creó su política “tolerancia cero” a la inmigración, estos movimientos han logrado destacar, en especial la campaña “Conozca sus derechos” que protege a los inmigrantes indocumentados (Rojas, 2021).

Este tipo de campañas, retroalimentaron a los inmigrantes sobre sus derechos legales y les decían lo que debían hacer por si los detenía la policía, ya que en la época presidencial de Trump, el temor a las deportaciones aumentó, es por eso que se crearon “redes de respuesta rápida”, que consistía en que varios voluntarios que han sido preparados por los movimientos migratorios, tenían el deber de alertar sobre la presencia de la policía migratoria y de esta manera poder evitar que los latinos pasen por disrupciones policiacas (Rojas, 2021).

## **Factores de Protección de la Salud Mental**

### **Definición de factores de protección en la salud mental**

Los factores de protección en la salud mental se refieren a las características, condiciones o comportamientos que fortalecen la capacidad de un individuo para resistir el estrés, superar adversidades y mantener el bienestar emocional, así como la habilidad de mantenerse y superar escenarios de gran impacto emocional en la vida de un individuo. Estos factores pueden ser internos y propios de la persona, como la resiliencia y la autoestima, o externos, mayormente proporcionados por el ambiente, como el apoyo social y las condiciones ambientales favorables (Rippe, 2024).

La salud mental es un componente esencial del bienestar general de los individuos y las comunidades, entender los factores que influyen en su funcionamiento es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que prevengan y traten los trastornos mentales y/o alteraciones emocionales. Los factores de protección desempeñan un papel crucial en la promoción y el mantenimiento de la salud mental, facilitando que las personas enfrenten y superen los desafíos de la vida. Estos factores, que abarcan desde la resiliencia personal hasta el apoyo social y los recursos

comunitarios, contrarrestan los efectos negativos de los factores de riesgo (González, 2021).

## **Tipos de Factores de Protección**

### **Factores personales**

Los factores personales de protección hacen referencia a aquellas características o cualidades individuales que el sujeto posee, entre ellas se encuentra la autoestima, esta se refiere a la percepción que una persona tiene de su propio valor y competencia. Una autoestima saludable está asociada con una mayor satisfacción con la vida, mejor salud mental y una mayor capacidad para enfrentar desafíos. Mejorar la autoestima implica varias técnicas clave, la autoaceptación es fundamental, reconocerse y valorarse a sí mismo, identificando tanto las fortalezas como las debilidades, así mismo la autocompasión, o tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión, especialmente en momentos de fracaso o dificultad (Jiménez, 2022).

Las habilidades de afrontamiento representan otro factor de protección personal, estas son esenciales para manejar el estrés y las adversidades. Existen diferentes tipos de habilidades de afrontamiento, cada una con su propio enfoque, incluyendo estrategias para manejar y regular las emociones, como técnicas de respiración. A su vez también implica técnicas para cambiar patrones de pensamiento negativos, como la reestructuración cognitiva y mindfulness. Estas también se centran en acciones para manejar el estrés, como el ejercicio, la participación en actividades placenteras y el establecimiento de rutinas saludables (Molano et al., 2021).

## **Factores sociales y ambientales**

Las relaciones cercanas y de apoyo con familiares o amigos pueden proporcionar una fuente crucial de amor, cuidado y estabilidad emocional, que funcionan como un recurso positivo ante problemas emocionales. Estas relaciones actúan como una red de seguridad que reduce la gravedad del estado emocional negativo en momentos de estrés y crisis, proporcionando apoyo emocional, prevaleciendo la confianza y la comunicación abierta en el diálogo. También facilitan la expresión de sentimientos y preocupaciones, promoviendo un entorno de desahogo para el individuo. Las relaciones positivas y saludables son fundamentales para la salud mental, estas se caracterizan por el respeto mutuo, la comunicación abierta y el apoyo emocional (Jara, 2021; Marth et al., 2022).

Otro factor fundamental es también un entorno seguro, limpio y accesible que contribuye no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional y psicológico. Los espacios verdes, la calidad del aire y la ausencia de contaminantes son elementos clave que promueven la salud ambiental y, por ende, el bienestar general de los individuos que lo habitan. Asimismo, un entorno social positivo, caracterizado por relaciones de apoyo y cohesión comunitaria, complementa estos factores ambientales protectores, creando un ambiente propicio para el desarrollo y la salud integral de las personas (Papalia et al., 2012).

## **Principales factores de protección**

### **Resiliencia**

Resiliencia proviene del vocablo latín *resilio*, cuyo significado es volver hacia atrás, rebotar o renacer. Desde la perspectiva de las ciencias sociales, implica la capacidad del ser humano de sobreponerse ante distintas

adversidades, siendo una experiencia que posibilita el crecimiento personal. Michaud la asume como una actitud positiva hacia sus habilidades, además conlleva la prevención de riesgos, es decir, que constituye una muralla en la que prima la esperanza, perseverancia y el optimismo (Cala, 2020).

Se define entonces como resiliencia a aquella capacidad de una persona para adaptarse positivamente a situaciones conflictivas, circunstancias estresantes y/o sucesos traumáticos. Esta cualidad permite a los individuos recuperarse rápidamente de las dificultades y continuar con su vida de manera efectiva. Para fomentar la resiliencia, es fundamental desarrollar una mentalidad positiva, enfocándose en los aspectos favorables de las situaciones y manteniendo una actitud optimista. Establecer metas realistas proporciona un sentido de propósito y dirección, lo que también puede fortalecer esta capacidad; además, fomentar la autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para influir en los eventos y manejar situaciones desafiantes, es crucial (Estrada, 2020).

La resiliencia implica una mirada multifactorial, forma parte de la denominada psicología positiva que se basa principalmente en los recursos personales del individuo y las emociones positivas, contraponiéndose a los modelos anteriores de atención en salud mental que hacían énfasis en los factores de riesgos, en aspectos negativos y el tratamiento de la patología. Por ello, los sistemas de salud han optado por fomentar la promoción de salud con el fin de evitar el desarrollo de trastornos mentales, esto se logra potenciando las habilidades del individuo y los demás factores de protección como la resiliencia (Cala, 2020).

El constructo teórico propuesto por Ungar enlista las características que debe poseer una persona para ser resiliente: la asertividad, eficacia, introspección, optimismo, empatía, apoyo social y metas a largo plazo son factores fundamentales; ser independiente, pero sin caer en el aislamiento,

tomar las adversidades con humor, ostentar de responsabilidad laboral, social y afectiva, así como de la capacidad de resolver problemas y evitar conductas adictivas o auto lesivas, promueven un estilo de vida saludable que permite el desarrollo de la resiliencia (Pérez et al., 2020).

## **Redes de apoyo social**

Entre las principales características de la naturaleza del ser humano se encuentra su sociabilidad, desde el momento de su nacimiento y a lo largo de su desarrollo se constituye como un individuo que forma parte de una agrupación; la necesidad de pertenencia se presenta de manera innata en el hombre, llevándolo a buscar y mantener vínculos significativos con otros y estableciendo así relaciones sociales. De acuerdo con Maffa (2019) resalta la relevancia de la existencia de las relaciones humanas, mismas que se componen como factores que benefician el progreso del hombre, dotándolo de identidad, apoyo emocional y motivación.

La naturaleza social del ser humano destaca también en el bienestar mental del mismo, debido a que las relaciones sociales representan un factor de protección para la salud mental al ofrecer una red social de apoyo, misma que hace referencia a aquellos recursos que se proporcionan al individuo y provienen de su entorno, además puede clasificarse en dos tipos de acuerdo a su origen; informales: hacen referencia al establecimiento de las relaciones personales del individuo, situándose en esta clasificación la familia, amigos, pareja, vecinos, compañeros de trabajo o académicos; formales: esta segunda clasificación se relaciona a las instituciones que prestan servicios sociales a los individuos en pro de su bienestar (Suárez, 2019).

## **Relaciones familiares**

La familia constituye el primer grupo al que los individuos pertenecen, estableciéndose también como la principal red social de apoyo para el ser humano, misma que contribuye al desarrollo de habilidades y estrategias para superar conflictos. Morales y Díaz (2020) expresan que la red familiar representa uno de los principales factores protectores en la salud mental siempre y cuando está promueva un ambiente saludable en donde cada miembro se sienta apreciado y entendido, brindándole entonces apoyo emocional que le permita desarrollarse en los diferentes ámbitos de su vida como individuo.

Factores como la comunicación abierta y asertiva en el núcleo familiar permiten a sus miembros expresarse sin temor a ser juzgados o excluidos, sintiéndose respaldados en momentos de crisis y reduciendo así el impacto negativo de situaciones estresantes; por otro lado la familia dota de pautas de comportamiento que influyen durante las diferentes etapas de desarrollo del ser humano, es aquí en donde el establecimiento de límites claros pero a su vez flexibles principalmente en la adolescencia, contribuyen a la prevención de conductas de riesgo, entre ellas el consumo de sustancias, conductas auto lesivas o conductas delictivas, que perjudicarán el bienestar mental tanto a corto como a largo plazo (Morales y Díaz, 2020).

## **Relaciones de amistad**

La interacción y creación de vínculos significativos con pares conforma un contexto fundamental en el desarrollo socioemocional del ser humano, proveyendo de habilidades, experiencias y valores que influyen en el funcionamiento en el ámbito afectivo, cognitivo y social; son este conjunto de experiencias que brindan al individuo un sentido de pertenencia, favoreciendo así a su autoestima e identidad , factores

fundamentales para la salud mental, además las relaciones de amistad representan una fuente de relajación y distracción que promueve la disminución del estrés y por consecuencia un mejor estado anímico (Greco, 2019).

El mantenimiento de relaciones de amistad demanda del desarrollo de habilidades sociales, destacándose la comunicación, resolución de conflictos e incluso la empatía, componentes de una óptima salud mental; paralelamente la interacción con nuestros pares estimula el proceso cognitivo del ser humano, incentivando así la agilidad mental y disminuyendo la probabilidad de padecer de trastornos mentales o al disponer de una red de apoyo que representa una fuente de motivación e inspiración para adoptar hábitos más saludables, generando así satisfacción y bienestar general (Bukowski y Zubieta, 2023).

## **Relaciones de pareja**

La naturaleza social del hombre mencionada previamente, lo lleva a la búsqueda del establecimiento de una pareja, esta relación que se caracteriza principalmente por la existencia de un vínculo sexo afectivo proporciona al individuo de compañía constante y apoyo emocional, reduciendo así sentimientos de soledad y aislamiento; además, una relación de pareja saludable otorga seguridad, estabilidad emocional y apoyo mutuo, factores relevantes para el bienestar general, fomentando incluso la motivación y ambiciones personales y compartidas (Garzón, 2020).

## **Instituciones y servicios sociales**

Aquellas instituciones que prestan servicios sociales en pro del bienestar de la comunidad representan un factor protector al tener un papel

activo en la promoción y prevención de la salud mental, promoviendo el acceso a tratamientos, intervención en crisis y programas preventivos, garantizando así la ayuda a todos los individuos de la comunidad; paralelamente representan un factor de influencia en el desarrollo de políticas públicas y llevan a cabo campañas para disminuir el estigma asociado con los trastornos mentales, apoyando tanto a individuos como a sus familias (Abjaude et al., 2020).

## **Estrategias de Afrontamiento Efectivas**

En el contexto actual de la salud mental, existe una creciente necesidad de transformar las actitudes hacia los trastornos mentales y/o alteraciones emocionales, promoviendo un enfoque más humanizado y menos estigmatizante. Las estrategias de afrontamiento efectivas juegan un papel crucial en este proceso, ya que permiten a las personas manejar mejor sus desafíos de salud mental mientras se promueve una visión más positiva y empoderadora de la recuperación (Acoba, 2024).

Tradicionalmente, las estrategias de afrontamiento se han centrado en la gestión de síntomas y la adaptación a las dificultades; sin embargo, en el marco de la protección y despatologización, es necesario ampliar esta perspectiva con ayuda de un enfoque en las fortalezas el cual, en lugar de centrarse únicamente en la reducción de síntomas, las estrategias de afrontamiento efectivas deben enfatizar el desarrollo y utilización de las capacidades y habilidades personales, lo cual implica identificar y potenciar los recursos tanto internos como externos que posee cada individuo (Florez et al., 2018).

De la misma manera se debe promover la autonomía en donde las estrategias deberán fomentar la toma de decisiones independiente y el autocontrol, permitiendo que las personas se sientan protagonistas de su proceso de recuperación junto con la normalización de las experiencias,

es fundamental re encuadrar las experiencias de salud mental como parte del espectro normal de la experiencia humana, evitando la patologización innecesaria (Florez et al., 2018).

## **Estrategias Cognitivo-Conductuales Adaptadas**

Las técnicas cognitivo-conductuales son ampliamente utilizadas en el manejo de problemas de salud mental. Sin embargo, es necesario adaptarlas para que sean coherentes con el enfoque de des patologización como lo es la reestructuración cognitiva positiva, que en lugar de solo desafiar pensamientos negativos fomenta activamente la construcción de narrativas positivas sobre uno mismo y las propias experiencias. Por otro lado, la exposición gradual empoderada también es una de las técnicas de exposición que se ha adaptado al ser presentada como oportunidades de crecimiento y superación personal, no solo como formas de “habituarse” a situaciones temidas (Swaranalatha et al., 2024).

## **Apoyo Social y Comunitario como Estrategia Central**

Como se mencionó previamente, el apoyo social es fundamental en el proceso de recuperación y debe ser considerado una estrategia de afrontamiento en sí misma en conjunto con grupos de apoyo entre pares, quienes fomentan la creación y participación en grupos donde las personas puedan compartir experiencias y estrategias, normalizando sus vivencias para reducir el aislamiento; la inclusión de la familia y amigos es otro elemento fundamental para ayudar en la capacitación a los seres queridos con el objetivo de que sean un apoyo efectivo, promoviendo una comprensión más profunda y menos estigmatizante de la salud mental (Acoba, 2024).

## **Estrategias de Autocuidado**

El autocuidado es esencial en el manejo de la salud mental, pero debe abordarse desde una perspectiva integral que vaya más allá de la simple gestión de síntomas, tomando en cuenta cada área que pueda verse afectada, como lo es el bienestar físico, una manera de preservar el mismo es promoviendo la actividad física, una alimentación equilibrada y un sueño adecuado como pilares fundamentales del bienestar mental, no solo como “tratamientos” para trastornos específicos, junto con la expresión creativa, alentando la participación en actividades artísticas y recreativas como medio de expresión emocional y autoconocimiento, más allá de su uso en terapias estructuradas (Corrigan & Nieweglowksi, 2019).

## **Estrategias de Afrontamiento Basadas en Valores y Significado**

Incorporar un enfoque basado en valores puede dar un sentido más profundo a las estrategias de afrontamiento en la que exista una clarificación de los mismos donde ayude a las personas a identificar y conectar con sus valores personales, utilizándolos como guía para tomar decisiones, afrontar desafíos y establecer metas significativas con el fin de fomentar la definición de objetivos alineados con los principios personales, promoviendo un sentido de propósito y dirección (Florez et al., 2018).

## **Educación y Psicoeducación Transformadora**

La educación sobre salud mental debe reformularse para promover una visión más empoderada y menos patologizante, con ayuda de información basada en la relevancia del bienestar psicoemocional, enfatizando las

posibilidades de recuperación y crecimiento, en lugar de centrarse en pronósticos negativos o limitantes, educar sobre la naturaleza de los problemas de salud mental de una manera que reduzca el estigma y promueva la comprensión junto con una capacitación a las personas para que sean defensoras de su propio bienestar y equilibrio emocional, proporcionándoles herramientas para navegar por el sistema de salud y defender sus derechos (Sumner et al., 2021).

La implementación de estrategias de afrontamiento efectivas en el marco de la protección y despatologización en salud mental representa un cambio paradigmático en la forma en que abordamos el bienestar psicológico. Este enfoque no solo mejora la calidad de vida de las personas que enfrentan desafíos psicoemocionales, sino que también contribuye a transformar las actitudes sociales hacia el bienestar mental en general. Al adoptar estas estrategias, se promueve una visión más holística, empoderada y humanizada de la salud mental, este cambio de perspectiva es fundamental para crear una sociedad más comprensiva, inclusiva y respetuosa de la diversidad de experiencias humanas (Sumner et al., 2021).

## **Evidencia Empírica de los Factores de Protección de la Salud Mental**

Existen diversos estudios realizados durante las últimas décadas que destacan la importancia de los factores de protección en la salud mental, ya que vivimos en un mundo globalizado que ha generado que las personas vivan en constante estrés y preocupación, aunque esta sea una causa del deterioro de la salud emocional, no se puede afirmar que sea la única. Por esta razón, se han originado nuevas investigaciones mencionando la importancia de la resiliencia, las redes de apoyo social y las estrategias de afrontamiento efectivas. A continuación, se presenta un resumen de estudios relevantes que demuestran la efectividad de estos

factores, los cuales han sido seleccionados cuidadosamente por su rigor metodológico y su contribución a la comprensión de los mecanismos mediante los cuales protegen a la salud mental.

Un estudio realizado por Chmitorz et al. (2018), se centra en la promoción de la resiliencia, afirmando que esta capacidad nos permite adaptarnos a las situaciones difíciles y estresantes, al mismo tiempo que nos ayuda en la recuperación de la adversidad. De esta manera, los autores realizaron una revisión sistemática evaluando diversas intervenciones diseñadas para fomentar la resiliencia y proponer un marco teórico para futuros estudios de intervención. Los resultados fueron alentadores ya que demostraron que las intervenciones que fortalecen la resiliencia pueden reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión. Permitiendo entender que la capacidad de adaptación a través de intervenciones específicas puede reducir el riesgo de padecer trastornos psicológicos.

Otro estudio que resalta la importancia de la resiliencia fue dirigido por Martínez Arreaga et al. (2021), el estudio estuvo asociado a factores de salud mental durante el COVID-19, en este se analizó la resiliencia del personal de enfermería durante la pandemia del coronavirus en México; se encontró que los enfermeros con síntomas somáticos como ansiedad, insomnio, disfunción social y depresión mostraron niveles bajos de resiliencia, resaltando la importancia del factor de esta capacidad para evitar problemas de salud mental. Además, se añadieron otros atributos como la autoeficacia y la perseverancia, las cuales estaban asociados con niveles bajos de depresión y mal funcionamiento social. Este estudio nos revela cómo la resiliencia es una herramienta importante para los profesionales de la salud, en este caso enfermeros, quienes estuvieron expuestos a altos niveles de estrés y presión durante la pandemia. También menciona como los factores sociodemográficos como la edad, estado civil y nivel educativo influye significativamente en la capacidad

de adaptación del individuo y como se deben diseñar intervenciones específicas para cada grupo de riesgo sin excluir a ninguno.

Por otro lado, en el estudio dirigido por Santini et al. (2020) afirman que las redes de apoyo social son esenciales y que estas incluyen amigos, familiares y comunidades que proporcionan seguridad y apoyo emocional. De la misma manera, investigan la relación entre la desconexión social, la percepción de aislamiento y los síntomas de depresión y ansiedad en la población de adultos mayores de Estados Unidos. Es importante mencionar que esta población es vulnerable y proclive a sufrir un problema en su salud mental. En esta investigación los resultados mostraron que la desconexión social y el aislamiento percibido están significativamente asociados con altos niveles de síntomas depresivos y de ansiedad. Mientras que las redes de apoyo social fuertes disminuyen el impacto de los efectos negativos.

Otro estudio que resalta la importancia de las redes de apoyo para el individuo fue dirigido por Santini et al. (2020), titulada “Predictors of high and low mental well-being and common mental disorders: findings from a Danish population-based study”. Esta investigación examinó los predictores del bienestar psicológico y las afecciones mentales comunes en una población danesa. En el que se demostró que el apoyo social percibido reduce significativamente los niveles de trastornos mentales y mejora el bienestar emocional en los individuos que se sienten apoyados. También, se hace hincapié en el fortalecimiento de las redes de apoyo en las intervenciones de salud mental.

El estudio titulado “Americans Covid-19 stress, coping and adherence to CDC Guidelines”. En el que los autores Park et al. (2020), mencionan las estrategias de afrontamiento efectivas como técnicas que las personas usan para manejar el estrés y las emociones negativas. En este estudio se investigó el estrés relacionado con la pandemia por el coronavirus, las

estrategias de afrontamiento y la adherencia a las directrices del CDC en una muestra de estadounidenses. En el que los resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento positivas y activas estaban asociadas con menores niveles de estrés y una mejor adherencia a las directrices de salud pública. Entre las estrategias del estudio está la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social, cruciales para manejar el estrés y mantener el bienestar mental durante momentos difíciles como lo fue el Covid-19.

Otro estudio que hace referencia a la importancia del empleo de estrategias de afrontamiento fue dirigido por Shanahan et al. (2022), en esta investigación de tipo longitudinal se examinó el estrés emocional en adultos jóvenes durante la pandemia de covid-19 y exploró los factores de riesgo y resiliencia. También encontró que las estrategias de afrontamiento flexibles y adaptativas estaban asociadas con menores niveles de estrés y salud mental. De esta manera, la flexibilidad en las estrategias de afrontamiento es un predictor significativo de ajuste psicológico, subrayando la importancia de desarrollar habilidades de afrontamiento versátiles para mejorar la resiliencia y el bienestar emocional del individuo.

### **Principales hábitos saludables:**

Los hábitos saludables más importantes son las conductas y rutinas diarias que tienen un impacto significativo en la salud física, mental y emocional. Estas prácticas tienen efecto preventivo en enfermedades crónicas y promueven una mejor calidad de vida y vejez. Entre los hábitos saludables más destacados se encuentran una alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio físico, el mantenimiento de un peso saludable, la gestión del estrés, el sueño adecuado y la evitación de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol en exceso. Adoptar y

mantener estos hábitos es fundamental para promover una vida saludable y prevenir una amplia gama de problemas de salud.

## **Alimentación Balanceada**

Para conservar la salud y evitar enfermedades crónicas, es fundamental mantener una alimentación equilibrada. Según un artículo publicado en *The Lancet* por Afshin et al. (2019), Seguir una alimentación balanceada que incluya frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales integrales puede disminuir de manera importante la posibilidad de padecer enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Es esencial también disminuir la ingesta de comidas ultraprocesadas, que suelen contener altas cantidades de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, para prevenir condiciones de salud como la obesidad y la presión arterial alta.

La alimentación balanceada en adultos mayores es crucial. Según Bernstein y Munoz (2021) Una dieta equilibrada en la tercera edad puede ayudar a prevenir la sarcopenia o también conocida pérdida de masa muscular, además, de mantener la densidad ósea y mejorar la función cognitiva. Este estudio enfatiza la importancia de una ingesta adecuada de proteínas, calcio, vitamina C y antioxidantes para los adultos mayores.

Esto se destaca debido a que ofrece numerosos beneficios como el fortalecimiento del sistema inmunológico (debido a que ayuda a mantener las defensas del cuerpo), el mantenimiento de la masa muscular (Una ingesta apropiada de proteínas ayuda a conservar la fuerza y masa muscular lo que es imprescindible para mantener la movilidad y prevenir caídas), salud ósea (el consumo adecuado de calcio y vitamina D contribuye a mantener la densidad ósea reduciendo el riesgo de osteoporosis y fracturas), salud digestiva (una dieta rica en fibra promueve una decisión saludable y puede prevenir problemas comunes

en los adultos mayores como el estreñimiento), control del peso (una alimentación balanceada ayuda a mantener un peso saludable, lo que reduce el ritmo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo dos y las de enfermedades cardiovasculares) y la hidratación (aunque no es un alimento, la ingesta adecuada de líquidos es crucial para los adultos mayores, ya que ayuda a prevenir la deshidratación, mejora la función renal y mantiene la elasticidad de la piel).

En un metaanálisis realizado por Smith et al. (2022), Se encontró que la adherencia a una dieta mediterránea en adultos mayores estaba asociada con menor riesgo de fragilidad y mejor calidad de vida. La abundancia de frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables en esta dieta parece brindar ventajas especiales a este grupo, gracias a su alto contenido de fibras y nutrientes.

Un estudio de 2020 pub nutrients resalta la importancia de la diversidad alimentaria para asegurar la ingesta adecuada de todos los nutrientes esenciales. Este estudio sugiere que una dieta variada no solo mejora la salud física, sino que también está asociada con un mejor bienestar mental y una mayor calidad de vida. La ciencia ha demostrado que una alimentación equilibrada implica la inclusión de una variedad de alimentos en las proporciones correctas, lo que beneficia la salud a largo plazo.

Además de los beneficios mencionados, una alimentación balanceada también puede influir positivamente en la microbiota intestinal, que juega un papel crucial en la digestión, la absorción de nutrientes y la función inmunológica. Según un artículo publicado en Cell Host & Microbe por Valdes et al. (2018), una dieta rica en fibra y alimentos fermentados puede promover una microbiota saludable, lo que a su vez puede mejorar la salud general y reducir la inflamación sistémica.

Otro punto crucial a considerar es la conexión que existe entre la dieta y el bienestar emocional. Una revisión sistemática publicada en *European Neuropsychopharmacology* en 2019 encontró que seguir un plan alimenticio al estilo mediterráneo, que incluya abundantes frutas, vegetales, pescado y aceite de oliva, se relaciona con una disminución en la probabilidad de padecer depresión. Este estudio sugiere que los nutrientes específicos presentes en estos alimentos pueden tener efectos beneficiosos sobre el cerebro, mejorando el estado de ánimo y la función cognitiva.

Para evitar enfermedades, una alimentación equilibrada puede contribuir a conservar un peso adecuado, fundamental para prevenir la obesidad, un elemento de riesgo para diversas enfermedades crónicas. Según un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine* en 2020, la adopción de una dieta saludable puede contribuir a una pérdida de peso sostenida y a la mejora de los marcadores de salud metabólica, como los niveles de glucosa y lípidos en sangre.

## **Alimentación Balanceada y Enfermedades Crónicas**

La alimentación balanceada es crítica en la prevención y el manejo de enfermedades crónicas. Tomemos como caso la alimentación que incluye una abundancia de ácidos grasos omega-3, los cuales se hallan en pescados grasos como el salmón. Se ha comprobado que esta dieta posee propiedades antiinflamatorias y resulta beneficiosa para la salud del corazón. Un estudio publicado en *Journal of the American College of Cardiology* en 2020 encontró que un alto consumo de ácidos grasos omega-3 está asociado con una reducción del 18% en el riesgo de eventos cardiovasculares. Este estudio, que incluyó datos de más de 45,000 participantes, subraya la importancia de incluir pescado graso en la dieta regular para obtener beneficios significativos para la salud cardiovascular. Además, los ácidos grasos omega-3 han demostrado reducir los niveles de

triglicéridos en sangre, disminuir la presión arterial y mejorar la función endotelial, todos ellos factores clave en la prevención de enfermedades cardíacas.

Los compuestos antioxidantes presentes en frutas y hortalizas, como las vitaminas C y E, pueden contribuir a disminuir el estrés oxidativo, un factor relevante en enfermedades como el cáncer y el Alzheimer. La evidencia de un estudio publicado en *Nutrients* en 2019 sugiere que una alta ingesta de antioxidantes de fuentes naturales puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con el estrés oxidativo. Los autores del estudio indicaron que las vitaminas C y E, presentes en abundancia en frutas y verduras, juegan un papel crucial en la neutralización de los radicales libres, lo que puede disminuir el daño celular y reducir la incidencia de enfermedades degenerativas. Por ejemplo, la vitamina C es conocida por su capacidad para regenerar otros antioxidantes dentro del cuerpo, mientras que la vitamina E protege las membranas celulares del daño oxidativo.

Un estudio publicado en *Circulation* en 2019 mostró que las personas que siguen una dieta basada en plantas tienen un riesgo significativamente menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Esta dieta incluye una alta ingesta de frutas, verduras, legumbres y nueces, y limita el consumo de carnes rojas y procesadas. Según los autores del estudio, los aspectos positivos de esta alimentación podrían estar vinculados a su habilidad para mejorar la presión sanguínea, el perfil lipídico y la sensibilidad a la insulina. La investigación, que analizó datos de más de 12,000 adultos, concluyó que quienes adherían a una dieta basada en plantas tenían un 25 % menos de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares que quienes consumían dietas ricas en productos animales. Este estudio también destacó que una dieta basada en plantas puede ayudar a mantener un peso corporal saludable, reducir la

inflamación y mejorar el control de la glucosa, todos ellos factores que contribuyen a una mejor salud cardiovascular.

Además, un metaanálisis publicado en *The Lancet* en 2021 encontró que las dietas ricas en frutas, verduras y legumbres, además de disminuir la probabilidad de padecer enfermedades del corazón, también se relacionan con vivir más tiempo. Este metaanálisis, que incluyó datos de varios estudios con más de 1 millón de participantes, mostró que una mayor ingesta de alimentos vegetales se relaciona con una reducción significativa en la mortalidad por causas. Los autores sugieren que los beneficios para la salud de una dieta basada en plantas son atribuibles a su alto contenido en fibra, antioxidantes y otros nutrientes esenciales que promueven la salud general y previenen enfermedades crónicas. El alto contenido de fibra en una dieta basada en plantas, por ejemplo, ayuda a mejorar la digestión, regula los niveles de azúcar en la sangre y reduce los niveles de colesterol, lo que contribuye a una menor incidencia de enfermedades crónicas y una vida más larga.

## **Impacto de los Alimentos Ultra procesados**

El consumo de alimentos ultraprocesadas es un área de preocupación creciente. Estos alimentos, que incluyen snacks empaquetados, refrescos y comidas rápidas, suelen ser altos en calorías, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, y bajos en nutrientes esenciales. Según un estudio publicado en *BMJ* en 2019, un mayor consumo de alimentos ultraprocesadas está asociado con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas. El estudio, que analizó a más de 44,000 adultos franceses durante un período de siete años, encontró que aquellos con la ingesta más alta de alimentos ultraprocesadas tenían un riesgo de mortalidad un 14% mayor en comparación con aquellos con la ingesta más baja. Los autores del estudio sugieren que la ingesta elevada de estos alimentos

puede contribuir a la obesidad y a enfermedades crónicas relacionadas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Además, un estudio longitudinal realizado por investigadores en Francia y publicado en *JAMA Internal Medicine* en 2019, encontró que un incremento del 10% en el consumo de alimentos ultraprocesados se asocia con un aumento del 12% en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este estudio utilizó datos de la cohorte NutriNet-Santé, que incluye a más de 100,000 participantes, y demostró que los alimentos ultraprocesados, debido a su contenido en grasas saturadas, sodio y aditivos, pueden tener un impacto directo en la salud cardiovascular. La investigación destaca la necesidad de limitar el consumo de estos productos y fomentar dietas basadas en alimentos mínimamente procesados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha advertido sobre los riesgos de los alimentos ultraprocesados, indicando que contribuyen significativamente al incremento de enfermedades no transmisibles a nivel global. En un informe de 2018, la OMS señaló que una dieta alta en estos alimentos puede llevar a un mayor riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas. El informe subraya que los cambios en los patrones alimentarios, caracterizados por un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, están correlacionados con el aumento de la obesidad y otras condiciones de salud adversas en muchas partes del mundo.

Un metaanálisis publicado en *Public Health Nutrition* en 2020 consolidó hallazgos de múltiples estudios y concluyó que los alimentos ultraprocesados están relacionados con un incremento del 33% en el riesgo de depresión. Este metaanálisis incluyó datos de varios estudios observacionales y sugirió que la baja calidad nutricional y los aditivos presentes en estos alimentos pueden afectar negativamente la salud mental. Los investigadores indicaron que los conservantes, colorantes y

otros aditivos podrían tener efectos perjudiciales sobre el sistema nervioso y la función cerebral.

Finalmente, un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* en 2021 demostró que los alimentos ultraprocesados no solo afectan la salud física, sino que también pueden tener implicaciones en el comportamiento alimentario, como el aumento del apetito y el deseo de consumir más alimentos de este tipo, creando un ciclo difícil de romper. Este estudio, que fue un ensayo controlado aleatorizado, encontró que los participantes que consumieron una dieta alta en alimentos ultraprocesados ingirieron aproximadamente 500 calorías más por día y ganaron más peso en comparación con aquellos que consumieron una dieta basada en alimentos no procesados.

## **Ejercicio regular**

La práctica constante de actividad física es esencial para conservar y potenciar la salud mental. En las últimas décadas, muchos estudios han demostrado los beneficios significativos que la actividad física constante puede tener sobre el bienestar psicológico de cada persona. Desde disminuir los signos de ansiedad y depresión hasta elevar el ánimo y fortalecer la confianza en uno mismo, el ejercicio se revela como un recurso efectivo y al alcance de todos para fomentar la salud mental. La inquietud, un trastorno mental común en nuestra sociedad, también experimenta mejoras significativas con la práctica constante de actividad física. Un estudio de síntesis publicado en 2024 por Johnson y colaboradores en la revista *Frontiers in Psychiatry* analizó los impactos del ejercicio en los signos de ansiedad en personas adultas. Los investigadores encontraron que la actividad física regular, especialmente el ejercicio aeróbico de intensidad moderada a alta estaba asociado con una reducción significativa de los síntomas de ansiedad. Además, sugirió

que los beneficios del ejercicio para la ansiedad eran comparables a los obtenidos con tratamientos farmacológicos de primera línea.

A pesar de distintas evidencias sobre los beneficios del ejercicio para la salud mental, es crucial reconocer que no es una solución y que su implementación debe ser cuidadosa y personalizada. Un estudio de 2023 et al., publicado en el *Journal of Behavioral Medicine*, advirtió sobre los riesgos potenciales del ejercicio excesivo o compulsivo, que puede estar asociado con trastornos de imagen corporal y ansiedad. Los autores enfatizaron la importancia de un enfoque equilibrado y sostenible hacia la actividad física, adaptado a las necesidades y preferencias individuales.

Esta es una herramienta muy importante para la promoción y mantenimiento de la salud mental, desde la reducción de síntomas de depresión y ansiedad hasta la mejora de la función cognitiva y la autoestima, estos beneficios son amplios y significativos. Es importante que la estrategia de salud mental se realice de manera informada y personalizada idealmente bajo la guía de profesionales de la salud.

El ejercicio regular es fundamental para mantener la independencia y la calidad de vida en la vejez. Según García-Hermoso et al. (2023) en un estudio longitudinal de 10 años demostró que los adultos mayores que mantenían una rutina de ejercicio regular tenían un 30% menos de riesgo de desarrollar discapacidad funcional en comparación con sus pares sedentarios. Además, la investigación de Erickson et al. (2021) reveló que el ejercicio aeróbico regular en adultos mayores estaba asociado con aumento del volumen del hipocampo, una región cerebral crucial para la memoria, por lo que, este hallazgo sugiere que el ejercicio podría ser una estrategia efectiva para prevenir el deterioro cognitivo asociado a la edad.

## Sueño adecuado

En los últimos años, las investigaciones han indicado la relación entre los patrones de sueño y diversos aspectos de la salud mental, relevando que la calidad y cantidad de sueño pueden tener un impacto significativo en nuestra salud psicológica.

La calidad de sueño tiene un impacto significativo en la regulación emocional, una habilidad crucial para así poder mantener una buena salud mental. Un estudio de Patel et al. (2023), publicado en *Emotion*, utilizó una combinación de diarios de sueño y evaluaciones de la reactividad emocional en la vida cotidiana. Los participantes que reportaron una mejor calidad de sueño mostraron una mayor capacidad para regular las emociones frente a estresores diarios, exhibiendo respuestas emocionales más adaptativas y menores niveles de reactividad negativa. Estos resultados sugieren que el sueño de buena calidad puede actuar como un amortiguador contra el estrés emocional, promoviendo la resiliencia psicológica.

El impacto del sueño en la función cognitiva es otro aspecto crucial en la salud mental que ha habido investigaciones. Un estudio longitudinal realizado por Rodríguez-Fernández et al. (2024). Publicado en *Sleep Medicine*, siguió a un grupo de adultos jóvenes durante un periodo de cinco años. Los investigadores encontraron que aquellas que mantenían patrones de sueño consciente y adecuados mostraban mejores resultados en pruebas de memoria, atención y funciones ejecutivas en comparación con aquellos con patrones de sueño irregulares o insuficientes. Además, los participantes a lo largo del tiempo, sugiriendo un posible papel protector del sueño contra el deterioro cognitivo temprano.

Desde su papel en la regulación emocional y la función cognitiva hasta su impacto en el riesgo de desarrollar y recuperarse de trastornos mentales,

el sueño emerge como un pilar crucial del bienestar psicológico. Los patrones de sueño tienden a cambiar con la edad, pero mantener un sueño de calidad sigue siendo crucial. Un estudio de cohorte realizado por Li et al. (2022), encontró que los adultos mayores con patrones de sueño consistentes y de buena calidad tenían un 40% menos de riesgo de desarrollar Alzheimer en comparación con aquellos con patrones de sueño irregulares o de mala calidad.

Por otro lado, la investigación de Mander et al. (2020), demostró que la falta de sueño profundo en adultos mayores estaba asociada con una menor capacidad para consolidar nuevos recuerdos. El estudio demostró que la disminución del sueño de ondas lentas, común en la vejez, se asocia con una reducción en la habilidad para formar y retener nueva información. Este hallazgo es significativo porque arroja luz sobre uno de los mecanismos que podrían contribuir a los problemas de memoria en la tercera edad. Los investigadores proponen que, durante el sueño profundo, el cerebro “revisa” las experiencias del día, fortaleciendo las conexiones neuronales relacionadas con esos recuerdos.

Por lo tanto, la falta de este tipo de sueño podría interferir con este proceso vital. Basándose en estos resultados, los autores sugieren que intervenciones dirigidas a mejorar la calidad del sueño, especialmente el sueño profundo, podrían ser beneficiosas para mantener y potencialmente mejorar la función cognitiva en la vejez. Estas intervenciones podrían incluir técnicas de higiene del sueño, terapias cognitivo-conductuales para el insomnio, y posiblemente intervenciones farmacológicas o de estimulación cerebral, todas bajo supervisión médica adecuada.

## **Implementación y mantenimiento de hábitos saludables:**

Es esencial adoptar y conservar costumbres saludables a lo largo de toda nuestra existencia para garantizar nuestra salud física y mental en el futuro. El proceso puede ser complejo, ya que implica realizar modificaciones significativas en la conducta que requieren una gran dosis de constancia y compromiso personal. En este estudio minucioso y detallado se analizan estrategias respaldadas por investigaciones científicas recientes y fuentes confiables, para fomentar hábitos saludables y superar los desafíos habituales del transcurso de este proceso de cambio y transformación personal.

## **Estrategias para la adquisición de hábitos**

La definición precisa y detallada de objetivos claros y específicos es un paso fundamental e imprescindible en el proceso de adquirir y desarrollar nuevos hábitos saludables y positivos. Se sugiere encarecidamente que los objetivos planteados sean SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido). Establecer metas que se ajusten a estos criterios específicos y bien definidos no solo facilitan el seguimiento y la evaluación de los progresos, sino que también fomentan la concentración, la disciplina y la motivación intrínseca necesarias para alcanzar el éxito en la consecución de dichos objetivos (Duhigg, 2020).

La adquisición de hábitos saludables en la tercera edad presenta desafíos únicos, pero también ofrece beneficios significativos. Un estudio realizado por Lally et al. (2021), encontró que los adultos mayores pueden formar nuevos hábitos en un promedio de 66 días, aunque este tiempo puede variar según la complejidad del hábito y las características individuales. La implementación efectiva de nuevos hábitos puede verse facilitada a través

de la elaboración de un detallado y minucioso plan de acción que incluya pasos específicos y alcanzables para lograr el objetivo deseado. Es esencial llevar a cabo una cuidadosa planificación de la ejecución, definiendo con precisión el momento, el lugar y la manera en que se llevarán a cabo las acciones necesarias, ya que esto aumenta significativamente las posibilidades de éxito (Gollwitzer, 2020).

La repetición constante y la coherencia en la práctica son elementos esenciales para convertir una acción en un hábito arraigado. La práctica regular y sistemática de una conducta en un entorno estable fortalece las conexiones neuronales asociadas con dicho comportamiento, lo que contribuye a que se vuelva más automático con el transcurso del tiempo. Según diversas investigaciones, establecer un nuevo hábito puede exigir entre 18 y 254 días, dependiendo de su nivel de complejidad (Clear, 2020).

Los recordatorios y señales visuales son herramientas sumamente efectivas para promover la repetición y la consistencia en las acciones diarias. Estas herramientas pueden materializarse de diversas formas, ya sea a través de notas adhesivas estratégicamente ubicadas o mediante alarmas programadas en dispositivos electrónicos como teléfonos inteligentes o computadoras portátiles. Además, es importante tener en cuenta que las señales contextuales presentes en el entorno cotidiano pueden activar patrones de comportamiento arraigados de manera automática, sin requerir un esfuerzo consciente por parte del individuo (Wood & Rüniger, 2021). La incorporación de estímulos positivos y gratificantes puede resultar clave en el proceso de adopción de nuevas conductas. Por lo tanto, premiarse a uno mismo por los logros y avances alcanzados se vuelve fundamental para mantener la motivación y el impulso a lo largo del tiempo. Estas recompensas pueden variar ampliamente, desde regalos tangibles y beneficios económicos hasta el aprecio y la valoración interna del crecimiento y la evolución personal (Bandura, 2020).

## **Superación de obstáculos comunes**

Es fundamental identificar las posibles barreras y elaborar estrategias para superarlas en diversos contextos. Se deben analizar barreras habituales, como la limitación de tiempo o recursos, para diseñar soluciones concretas y efectivas. Por ejemplo, en el caso de individuos que enfrentan dificultades para dedicar tiempo al ejercicio físico, se puede proponer la incorporación de actividades como caminar o utilizar la bicicleta como medio de transporte en la vida cotidiana (Michie et al., 2019).

Los adultos mayores enfrentan desafíos únicos en la adopción de hábitos saludables, como lo demuestra la revisión sistemática de Smith et al. (2024) en *Ageing Research Reviews*, que identificó el aislamiento social, las limitaciones de movilidad y las preocupaciones de salud como obstáculos comunes. Sin embargo, la investigación sugiere que existen estrategias efectivas para superarlos. Baltes y Baltes (2023) encontraron que la adaptabilidad y el uso de estrategias de compensación y optimización selectiva son cruciales para mantener hábitos saludables a largo plazo. Carstensen et al. (2022) resaltaron la importancia del manejo del estrés y la regulación emocional, mientras que Johnson y Smith (2023) demostraron el papel vital del apoyo social, observando que los adultos mayores con fuertes redes sociales tenían un 40% más de probabilidades de mantener nuevos hábitos de ejercicio. Estos hallazgos subrayan la importancia de un enfoque holístico que aborde tanto los desafíos físicos como los psicosociales en la promoción de hábitos saludables entre los adultos mayores.

La importancia de la capacidad de adaptación y flexibilidad radica en la sostenibilidad de los hábitos a largo plazo. Estar dispuesto a ajustar los planos según sea necesario y ser flexible son elementos clave para afrontar imprevistos sin desviarse del objetivo establecido. En este sentido, resulta

fundamental la disposición a modificar tanto las actividades como el horario ante la presencia de dificultades (Rothman et al., 2021). El estrés y las emociones negativas representan desafíos significativos para la adopción de hábitos saludables. Es fundamental gestionar el estrés para prevenir posibles repercusiones adversas en el comportamiento. Diversas técnicas, tales como la meditación, la respiración profunda y la práctica de ejercicios, han demostrado ser eficaces en el manejo del estrés (Gross, 2020).

El respaldo social se erige como un elemento crucial en la superación de desafíos. La ayuda brindada por amistades, familiares o colectivos de individuos puede generar estímulo y fomentar la rendición de cuentas. Asimismo, integrarse a colectividades que persiguen metas fines puede propiciar un sentimiento de pertenencia y asistencia (Berkman & Glass, 2020). La evaluación continua y la adaptación de estrategias son fundamentales para la persistencia en la adopción de hábitos saludables. El modelo transteórico del cambio de comportamiento, que abarca las etapas de pre contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento, puede orientar el proceso de evaluación y adaptación. Esto implica la revisión periódica de los avances y la implementación de las modificaciones requeridas para mantener la dirección hacia los objetivos (Prochaska & Velicer, 2020).

La adquisición y el mantenimiento de conductas saludables requieren un enfoque sistemático y completo. Para establecer nuevos hábitos de conducta, es fundamental fijar metas claras y específicas, elaborar un plan de acción detallado, emplear recordatorios frecuentes y recompensas motivadoras, y reforzar los logros de forma positiva y constante. Para superar los obstáculos habituales, es esencial identificar las barreras potenciales, ser flexible y adaptable ante los cambios, gestionar eficazmente el estrés y la ansiedad, buscar apoyo y respaldo social en

momentos difíciles, y evaluar de manera continua y sistemática el progreso realizado. Al utilizar estas estrategias y herramientas, es factible convertir las acciones saludables en hábitos duraderos y sostenibles que promueven el bienestar físico, mental y emocional en general.

## **Beneficios comprobados: Evidencia científica del impacto positivo de los hábitos saludables en la salud mental**

La salud mental se ve significativamente afectada por una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales. La estructura y el desarrollo cerebral depende de nutrientes como la vitamina D, el complejo B, los ácidos grasos omega 3, el hierro, el yodo. La falta de estos nutrientes puede afectar negativamente la salud mental, contribuyendo al desarrollo de enfermedades como la depresión y ansiedad. Por ejemplo, la vitamina D y los ácidos grasos omega 3 regulan la neuroplasticidad y la neuroprotección, que son importantes para mantener la función cerebral y prevenir enfermedades psiquiátricas (Rico de la Rosa et al., 2022).

Un factor clave en el desarrollo de trastornos mentales es la inflamación crónica de bajo grado, influenciada por una dieta deficiente en nutrientes. Estudios realizados mencionan que una dieta alta en alimentos procesados puede aumentar los marcadores inflamatorios, que esto está relacionado con la depresión, trastorno bipolar o incluso esquizofrenia. Por otro lado, una dieta rica en ácidos grasos saludables y frutas puede disminuir la inflamación y mejorar los síntomas de estos trastornos. Otro estudio descubrió que la pandemia de COVID-19 ha demostrado cuán importante es una alimentación saludable y cómo afecta la salud mental. El consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas aumentó durante el confinamiento, mientras que la ingesta de frutas y verduras disminuyó, lo que empeoró los problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Es fundamental mantener una armonía

mental óptima mediante la adopción de una alimentación equilibrada, que contenga una variedad de nutrientes y evite el consumo de alimentos que puedan causar inflamación (Gonzales et al., 2023).

Según los estudios, hay una conexión entre la calidad del sueño y el estado de salud mental, y los cambios en los hábitos de sueño pueden tener efectos significativos en la salud física y mental. Por ejemplo, en un estudio realizado en estudiantes de medicina de la Universidad King Saud Bin Abdulaziz de Ciencias de la Salud en Arabia Saudita, se encontró que la mala calidad del sueño era muy común y que había una fuerte correlación entre los problemas de sueño y el estrés. Además, la investigación de este artículo encontró que el 41.8% de los estudiantes a veces tenían problemas para conciliar el sueño, y se encontró una correlación entre los malos hábitos de sueño y los niveles más altos de ansiedad, tristeza y dificultad para concentrarse. Además, la fatiga diurna, el aumento del número de errores, la disminución de la concentración y la atención están relacionados con la baja calidad del sueño, lo que reduce significativamente el desempeño académico y laboral. Debido a los cambios en las rutinas académicas causados por la implementación del aprendizaje en línea durante la pandemia, el 91.8% de los estudiantes tenían mala calidad de sueño y dormían menos de 6 horas diarias, según un estudio mencionado (Cabrera et al., 2022).

Por otro lado, la gestión del estrés es un factor importante para poder desarrollar una buena salud mental. La evidencia científica se sostiene en los amplios beneficios que tiene la implementación de diversas técnicas que se consolidan en el manejo del estrés. Muchas de ellas, se basan en realizar meditaciones, ejercicio físico diario y la práctica de yoga. Además, emplear nuevas técnicas como el mindfulness que se posiciona como parte de las terapias de tercera generación, que posibilitan la reducción de estrés efectivamente (Amutio, 2022).

Un estudio realizado por el *Journal of Clinical Psychology* demostró la amplia efectividad de la reducción basada en la atención plena o por sus siglas en inglés (MBSR) con respecto al fármaco escitalopram como tratamiento para algunos trastornos de ansiedad (TA), por lo que demuestra que existen herramientas no farmacológicas que son útiles y que no son invasivas, ni producen efectos secundarios (Carlson et al., 2023). Además de otros estudios que permitieron ver la validez de la terapia cognitivo conductual (TCC) como beneficiosa para la sintomatología ansiosa a largo plazo, permitiendo que los participantes desarrollaran mejor su capacidad para regularse emocionalmente (Goldin et al., 2021).

Hay que considerar que, la TCC puede ser muy efectiva en los TA y en psicopatologías más severas, como algunos problemas psiquiátricos y hasta médicos. Estableciendo la capacidad de producir efectos duraderos en enfermedades psicosomáticas. Además, otras prácticas basadas en Yoga y el Thai Chi han sido destacadas como útiles para la mejora de sintomatología ansiosa y depresiva para adolescentes. Ya que se han considerado como una terapia complementaria muy esencial para mejorar la calidad de vida de los pacientes en esta etapa etaria (BioPsychoSocial Medicine, 2021).

Por otra parte, la evitación del consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, entre otras sustancias, pueden tener un impacto en la salud mental. Ya que están relacionadas con ciertos problemas de salud, así como trastornos mentales y enfermedades crónicas. El consumo del alcohol de manera excesiva se asocia con el aumento de riesgo de padecer ciertos trastornos del estado de ánimo, así como también de la ansiedad. Según la Organización Mundial de la Salud propone que no existe un consumo de alcohol que se considere seguro, por lo que el alcohol está muy implicado con el desencadenamiento de números problemas de salud, como ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares crónicas (OMS, 2023).

La nutrición, el sueño y el manejo del estrés juegan un papel crucial en la salud mental de los adultos mayores. Sánchez-Villegas et al. (2021) demostraron que seguir una dieta mediterránea reduce significativamente el riesgo de depresión en esta población. O'Connor et al. (2022) encontraron que la suplementación con vitamina B12 puede mejorar los síntomas depresivos y la función cognitiva en adultos mayores con deficiencia. En cuanto al sueño, Li et al. (2023) revelaron que los trastornos del sueño persistentes aumentan el riesgo de depresión en la vejez. Para el manejo del estrés, Creswell et al. (2024) demostraron la efectividad de programas de mindfulness adaptados para adultos mayores en la reducción de la ansiedad y la mejora de la calidad de vida.

Algo similar ocurre con las sustancias como el tabaco, en donde se incluyen diversos productos derivados del mismo funcionamiento, como son los cigarrillos electrónicos o vapes como comúnmente son reconocidos. En el 2021 la revista *The New England Journal* menciona que, la principal sustancia altamente adictiva es la nicotina, la cual puede afectar

negativamente el desarrollo del cerebro de los adolescentes, así como también provocar el consumo frecuente del mismo que desencadene una adicción (Layden et al., 2021). Además, es importante mencionar, el significativo daño que estas sustancias químicas que se presentan en los vapes, causan numerosas enfermedades pulmonares crónicas, entre otros problemas de salud.

Un estudio realizado en el 2020, observó que las personas que están en proceso de abstinencia del alcohol mejoran la calidad de vida significativamente en pacientes que tuvieron antecedentes del consumo excesivo al mismo (Duko et al., 2019). Por tal motivo, la OMS es quien promueve políticas para reducir el consumo de alcohol y tabaco para toda la población, ya que la evitación del consumo de las mismas puede prevenir un amplio número de problemas de salud. Por lo que

estas organizaciones, intentan aumentar impuestos para restringir la distribución de publicidad y sobre todo que disminuyan el acceso que se tenga a estos productos.

La evitación de sustancias nocivas es igualmente importante para los adultos mayores. Moore et al. (2022) encontraron que dejar de fumar, incluso después de décadas de tabaquismo, puede mejorar significativamente la función pulmonar y la calidad de vida en esta población. En relación con el alcohol, Han et al. (2023) advirtieron sobre los riesgos específicos del consumo excesivo en adultos mayores, incluyendo un mayor riesgo de caídas, interacciones medicamentosas peligrosas y deterioro cognitivo acelerado. Estos estudios subrayan la importancia de mantener hábitos saludables en la nutrición, el sueño, el manejo del estrés y la evitación de sustancias nocivas para adultos mayores, para mejorar la salud mental y la calidad de vida y prevenir el deterioro cognitivo y otras condiciones asociadas al envejecimiento.

## **Conclusiones**

Como conclusión podríamos mencionar que la interacción social radica principalmente como factor determinante para el bienestar y la salud mental. Desde una perspectiva psicológica, los vínculos sociales son esenciales para el desarrollo emocional, la estabilidad psicológica y la prevención de trastornos mentales. Se ha podido mencionar que las personas con hábitos saludables sólidos tienden a experimentar menores niveles de ansiedad, depresión y estrés, mientras que aquellos que se encuentran socialmente aislados tienen un mayor riesgo de desarrollar estos trastornos. Esto se debe, en parte, a que la interacción social proporciona apoyo emocional, validación y una sensación de pertenencia que son fundamentales para la resiliencia. Mencionando así que la calidad de las relaciones sociales también juega un papel crucial.

Relaciones positivas y constructivas pueden ser una fuente de fortaleza emocional y contribuyen a una mejor autoestima. En este sentido, no solo es importante tener interacciones sociales, sino también que estas sean saludables y significativas. Otro aspecto clave de la interacción social es su impacto en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. La comunicación constante con otras personas fomenta la empatía, el entendimiento mutuo y la capacidad de resolver conflictos de manera efectiva. Estas habilidades no solo mejoran las relaciones personales, sino que también ayudan a las personas a enfrentar los desafíos de la vida diaria de manera más eficiente y con mayor adaptabilidad.



# Capítulo IV

## Estrategias Basadas en Evidencia Empírica para el Trastorno de Estrés Postraumático

### Introducción

**P**ara comenzar el trastorno de estrés postraumático que por sus siglas se conoce como TEPT, es considerada como una condición psiquiátrica debilitante que acontece después de la exposición a diferentes eventos traumáticos como por ejemplo la violencia, los desastres naturales, algunos accidentes graves o también experiencias militares, esto genera un problema grave el cual afecta extremadamente la calidad de vida y las relaciones sociales de la gran mayoría de persona (Martín, et al., 2022).

De igual manera la evaluación del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es un componente crucial para el diagnóstico preciso y la planificación del tratamiento efectivo. Un enfoque basado en evidencia empírica para la evaluación del TEPT implica la utilización de métodos y herramientas validadas científicamente para identificar la presencia y gravedad de los síntomas del TEPT. Por tal motivo, se dan a conocer diversos instrumentos de evaluación como entrevistas estructuradas, cuestionarios de autoinforme y escalas de evaluación fisiológica, mismas que, deben ser aplicadas por un profesional de la salud mental con experiencia en el diagnóstico y tratamiento del trauma (Tumipamba & Gaibor, 2024).

De la misma manera, los esfuerzos científicos para definir el trastorno de estrés postraumático han avanzado desde enfoques teóricos, como lo logramos percibir en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Esta condición generalmente va seguida de la preposición de las reacciones a eventos estresantes, implicados los cambios cognitivos y afectivos, los sistemas de alarma que funcionan mal y conductas de evitación. Por ende, esto se distingue de los trastornos de ansiedad al centrarse en causas traumáticas y estresantes. De igual manera, diversas investigaciones han identificado algunas estrategias para tratar esta condición psiquiátrica, no obstante, no todas son iguales basándose en la efectividad que presenta, y no están respaldadas por una evidencia sólida. Por tanto, es primordial investigar y abordar estrategias basadas en evidencia, aquellas sustentadas en investigaciones clínicas y experimentales rigurosas (Vega, 2021).

Por consiguiente, si bien los síntomas del TEPT son relativamente universales, su manifestación e impacto pueden variar significativamente entre diferentes poblaciones. Por lo tanto, es crucial adaptar las estrategias de intervención como son la TCC, EMDR, terapia de grupo, terapia interpersonal y el uso de medicamentos para atender las necesidades

específicas de cada grupo poblacional. Es por ello que, se deberá considerar las características únicas de cada grupo y utilizar enfoques validados científicamente para la adaptación de estrategias. Se debe tener en cuenta las siguientes variables: edad, cultura, género, etnia y ocupación de tal forma que, podemos optimizar el cuidado de las personas que padecen esta condición y mejorar su calidad de vida (González & Crespo, 2022).

Seguidamente, dentro de las consideraciones éticas y culturales se encuentran aspectos relacionados con el consentimiento informado, la confidencialidad, el respeto por la autonomía del paciente, la justicia social y la prevención del daño. Por consiguiente, las consideraciones éticas son fundamentales para garantizar una evaluación y tratamiento del TEPT justos, respetuosos y efectivos, al ser conscientes de estos principios y aplicarlos de manera responsable, los profesionales de la salud mental pueden contribuir al bienestar y la recuperación de las personas que padecen esta condición (Del Yerro et al., 2020).

Morales, Agudelo, & Berbesi (2021) mencionan que la prevalencia exacta del trastorno de estrés postraumático varía según el estudio en la población, sin embargo se estima que alrededor del 7-8% de la población experimenta en algún momento de su vida; a pesar de que esta consideración psiquiátrica, es afectada a una población en general de distintas edades que están incluidos niños y ancianos, esto prevalece más en la población de los adultos mayores y adolescentes, ya que en los adolescentes son más vulnerables al TEPT, y se presentará en comportamientos problemáticos, problemas en el ámbito escolar y síntomas de depresión y ansiedad y en los adultos mayores, suelen pasar por algún evento traumático en su juventud o la adultez temprana.

Del mismo modo, la prevalencia del TEPT prevalece más en el género femenino, ya que las mujeres tienen el doble de probabilidad de desarrollar esta condición psiquiátrica en comparación con los hombres,

esto probablemente se deba a una exposición mayor a cierto tipo de traumas, como por ejemplo la violencia sexual; diversos estudios han demostrado que la tasa de prevalencia del TEPT en mujeres es un aproximado del 10-12%, mientras que los hombres es del 5-6% esto significa que aunque en ambos géneros se puede experimentar diversos tipos de traumas las mujeres tienen una mayor probabilidad hacer más afectadas, además las mujeres tienden aterrizar el estrés lo que esto puede aumentar la susceptibilidad al desarrollo de esta condición psiquiátrica en cambio los hombres, pueden ser más propensos a externalizar sus reacciones al trauma, manifestándolas mediante comportamientos agresivos o en abuso de sustancias (Crespo, Guitierrez, & Ruiz, 2019).

Avanzando con el tema, las personas que poseen una ocupación con alto nivel de exposición traumática son más propensos a presentar esta condición psiquiátrica, como por ejemplo los militares y veteranos de guerra, ya que tienen unas tasas muy altas debido a situaciones de alto riesgo y eventos traumáticos durante el servicio, la prevalencia varía entre el 10% y el 30% dependiendo del conflicto específico de las experiencias; policías, ya que estos enfrentan regularmente situaciones de violencia, accidentes, y otras experiencias traumáticas lo que lleva a una alta prevalencia del TEPT, se conoce que la prevalencia de experimentar esta condición psiquiátrica se encuentra entre el 7% y el 19%; bomberos y personal de emergencia médica, este personal son mucho más expuestos a situaciones traumáticas como por ejemplo accidentes desastres naturales y otras en urgencias la tasa de prevalencia oscila entre el 10% y el 20% (Aguilar, 2020).

Vale la pena mencionar que esta investigación se mencionará la importancia que conlleva el estudio del TEPT para el campo de la psicología clínica radica en obtener un panorama más claro basado en la comprensión del impacto que presenta el trauma, esto ayudará a prevenir su aparición, puesto que, este trastorno surge tras la exposición a eventos

traumáticos como violencia, guerras, actos terroristas, abuso, entre otros. Del mismo modo, nos lleva a desarrollar estrategias de diagnóstico y tratamiento efectivas con el fin de poder diferenciar este trastorno de otras condiciones de salud mental como la esquizofrenia debido a las creencias y comportamientos a pesar de no presentar alucinaciones (Bustos et al., 2023).

Por tal motivo, el apoyo a víctimas de trauma, basado en el conocimiento sobre el TEPT, permite a profesionales de la salud mental brindar apoyo y orientación a las víctimas, así como a sus familiares y amigos, quienes también pueden verse afectados por las consecuencias del trauma. Dicho esto, es importante conocer que este trastorno es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en el mundo por lo cual, estudiarlo permite comprender mejor su impacto en la sociedad y desarrollar políticas públicas y programas de salud mental más efectivos para atender a las necesidades de las personas (McDonnell et al., 2023).

Conforme a ello, existen repercusiones que pueden afectar la salud mental, física, desempeño laboral y calidad de vida. Se alude al impacto profundo que causa en el estado anímico de la persona, produciendo una variedad de síntomas que afectan de manera significativa como la tristeza manifestada a través de irritabilidad y depresión. Se resalta la época de pandemia debido a la presencia del virus SARS-CoV-2 en la población ecuatoriana en el año 2022. Estos síntomas se articulan al miedo como una respuesta natural al trauma, incluso cuando no está en peligro causando insomnio y presencia de pesadillas. Asimismo, la culpa y vergüenza al presentarse arrepentimiento al pensar que tal vez pudiese haber evitado el suceso, sintiéndose débil (Nacimba et al., 2022).

Adicional a lo que se ha manifestado, se destacan los factores a nivel cognitivo como recuerdos e imágenes desagradables llegando a descontrolar a la persona, estos se conocen como pensamientos intrusivos. Del mismo

modo, al haber experimentado una situación de trauma, la persona tiene falencias en su memoria, logrando no recordar detalles del suceso además de situaciones importantes como citas, compromisos o actividades ya programadas disminuyendo la productividad y capacidad para realizar diversas tareas cotidianas como cocinar, asistir a clases, lavar, entre otras. Por consiguiente, la persona presenta un riesgo importante hacia el consumo de drogas llegando incluso al presentar abuso de sustancias como método de automedicación finalizando con el aislamiento social temiendo ser juzgados o criticados (El et al., 2020).

Hoy en día, los daños causados a nivel mental y emocional son considerables y varían de un caso a otro, es por ello que, como hemos mencionado antes, existen diversas alteraciones cognitivas causando una desregulación emocional al no poder controlar sus emociones desatando cambios bruscos de conducta incluyendo violencia física (Nacimba et al., 2022).

Cabe mencionar que, a nivel mundial según la revista “The Lancet” en 2016 el 3,6% de la población experimenta TEPT. En EEUU, el TEPT afecta a 5 de cada 100 adultos por año, se resaltan tres grupos étnicos, latinos, nativos americanos, nativos de Alaska y afroamericanos, teniendo las tasas más altas de TEPT que la población blanca de origen no latino. Estas estadísticas pertenecen al año 2023 colectadas por la “American Psychiatric Association”. Del mismo modo, un estudio publicado en la revista “World Psychiatry” en 2020 estimó un 5,6% de población con TEPT. Seguido a ello, no existen datos exactos de estadísticas a nivel de Sudamérica, sin embargo, se tiene una cifra estimada de 7,1% de adultos en América Latina según la APA., sin embargo, la OPS alude que el TEPT contempla entre un 10% y 20% de la población debido a que esta región del mundo posee mayores desastres naturales como sismos, incendios, inundaciones, etc. (Fernández, 2023).

## **Evaluación del Trastorno de Estrés Postraumático**

Para introducirnos en este capítulo sobre la evaluación del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), es crucial comprender completamente esta condición mental, desde sus componentes hasta cómo evaluarla de manera efectiva. Para la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2013) el TEPT puede surgir después de experiencias traumáticas, como accidentes, desastres naturales o abusos, y los síntomas pueden variar desde recuerdos angustiantes y pesadillas hasta evitación del trauma y sentimientos de culpa, todos relacionados con el evento traumático, afectando el estado de ánimo y la cognición.

Muresanu et al. (2022) destacan que el DSM-5 es una herramienta clave para evaluar el TEPT, al detallar criterios de diagnóstico que incluyen desde la exposición a eventos traumáticos hasta síntomas intrusivos, evitación, alteraciones en el estado de ánimo y la reactividad fisiológica. Para una evaluación adecuada, se debe considerar tanto los síntomas actuales como la historia del trauma y otros factores que influyen en la recuperación, incluyendo comorbilidades. Dado que el TEPT puede afectar profundamente la vida diaria, es fundamental emplear métodos de evaluación confiables y válidos. La APA (2013) subraya que la validez depende de cómo se interpretan y aplican las medidas, siguiendo el principio de Cronbach y Meehl (1955) de que “no se valida una prueba, sino un criterio para hacer inferencias” (Clark y Watson, 2019).

En base a estos argumentos, la validez es fundamental para la utilidad clínica, la equidad profesional y el progreso científico. Clark y Watson (2019) destacan que esta validez es crucial en la elección de tratamientos más apropiados para cada caso, y también es fundamental para los profesionales de la salud mental que necesiten justificar ciertos procedimientos o instrumentos de evaluación ante terceros, si la validez está bien justificada, se puede entender su impacto y utilizar los

instrumentos de manera segura, también enfatizan la importancia de una conceptualización cuidadosa, revisión de la literatura y estructura jerárquica de los constructos. En el contexto del TEPT, una medición válida puede mejorar significativamente el diagnóstico y tratamiento, garantizando que los pacientes reciban la atención más adecuada basada en una evaluación precisa y fundamentada.

Además, Hamilton y Finley (2019) destacan la importancia de recopilar información a través de entrevistas clínicas, señalando que este proceso es complejo y multidimensional, la cual requiere herramientas efectivas para obtener información precisa sobre las experiencias y percepciones de la persona, por lo cual los autores refieren que los métodos cualitativos son especialmente valiosos, ya que proporcionan una comprensión más profunda. Estos métodos permiten a los profesionales de la salud mental explorar el “por qué” y el “cómo” dentro del contexto de la historia personal del individuo, donde las personas a través de las entrevistas individuales, pueden expresar sus sentimientos, preocupaciones y perspectivas, lo que ayuda a los evaluadores a obtener una visión más completa de su situación.

Kaltenbach et al. (2020) realizó un estudio entre 2015 y 2018 con refugiados en Alemania que padecían TEPT. Al inicio, se llevó a cabo una entrevista clínica para evaluar el historial de traumas y estado de salud mental, identificando a los participantes con TEPT y ofreciéndoles opciones de tratamiento. Para medir la gravedad de los síntomas, se utilizaron los cuestionarios PSS-I (DSM-IV) y PCL-5 (DSM-5), ambos validados para TEPT. Las entrevistas clínicas y los cuestionarios de autoinforme se administran al inicio, a los 3 y 6 meses, permitiendo evaluar tanto TEPT como síntomas depresivos y el funcionamiento diario. Los resultados destacaron que la evaluación cualitativa y el uso de intérpretes y psicólogos capacitados fueron clave para el éxito del tratamiento y para comprender mejor las experiencias de los refugiados.

La evaluación en el diagnóstico del TEPT ha sido marcada por diferentes enfoques y criterios diagnósticos a lo largo del tiempo. Los sistemas de clasificación diagnóstica, como el DSM-V y el DSM-IV, han establecido criterios detallados y complejos para la identificación del TEPT, lo que ha llevado a una variedad de síntomas y criterios que pueden dificultar su diagnóstico preciso. Sin embargo, la CIE-11 ha propuesto una definición más simplificada y específica del TEPT, reduciendo el número de criterios sintomáticos y centrándose en los elementos fundamentales de la experiencia traumática. Esta definición se concentra en la presencia de al menos un síntoma de revivir el evento traumático, uno de evitar situaciones relacionadas y uno de sentirse constantemente amenazado, identificando así los componentes esenciales del TEPT. Esta aproximación más concisa puede facilitar la identificación y comprensión del trastorno, proporcionando una base clara y directa para su evaluación (Elvira et al., 2023).

La adaptación y validación de instrumentos de evaluación del TEPT son cruciales para garantizar una detección y diagnóstico adecuados según los criterios de la CIE-11. La PCL-CIE-11 está diseñada específicamente para evaluar el TEPT según la CIE-11, está se basa en los criterios sintomáticos de esta clasificación. Este instrumento ha demostrado ser válido y confiable, con una estructura un factorial sólida y buenos índices de consistencia interna y validez diagnóstica. Además, la PCL-CIE-11 puede diferenciar de manera significativa entre personas con TEPT, trastornos depresivos o de ansiedad, y aquellos sin trastornos, lo que la convierte en una herramienta útil para la evaluación y diagnóstico del TEPT dentro del marco conceptual de la CIE- 11 (Reguera et al., 2021).

A su vez, Fernández et al. (2020), habla sobre que el DSM V ofrece criterios específicos para diagnosticar el TEPT, que abarcan síntomas como evitación, intrusiones, pensamientos negativos, estado de ánimo irritable, y reactividad aumentada. Se ha observado una alta coincidencia

del TEPT con otros trastornos, como los de conducta, ansiedad y depresión. También, Durón et al. (2019), profundiza en su investigación acerca de los criterios mencionando que el TEPT es una preocupación importante en la salud mental, afectando a quienes han vivido experiencias traumáticas. Los criterios del DSM-5 para el TEPT incluyen exposición a un trauma, revivir el evento a través de recuerdos intrusivos, evitar situaciones relacionadas, cambios cognitivos y de ánimo, y reactividad exagerada. Estos síntomas deben persistir por más de un mes y causar un malestar significativo o afectar el funcionamiento social, laboral u otras áreas importantes de la vida.

En el estudio realizado por Torres et al. (2019) con personas desplazadas, se registró que el 48% presentaba TEPT y el 32% trastorno depresivo mayor (TDM), con un 21% de comorbilidad. Todos los casos de duelo fueron diagnosticados con TEPT. El 50% de víctimas de violencia sexual tuvieron TDM, mientras que los demás mostraron comorbilidad. TEPT estuvo asociado con intento/ideación suicida (36.7%) y presenciar asesinatos (56.7%), mientras que TDM fue predominante en otros síntomas, con una comorbilidad del 25-50% en intento suicida y violencia sexual. Factores como género femenino, duelo, violencia extrema, evitación de pensamientos, rumiación anticipatoria y problemas de sueño se asociaron con TEPT. TDM se vinculó con edad  $\geq 45$  y rumiación anticipatoria, y la violencia sexual se relacionó con comorbilidad.

## **PTSD Symptom Scale (PSS)**

La Escala de síntomas de PTSD (PSS) es un cuestionario de autoinforme que se utiliza para evaluar la gravedad de los síntomas de PTSD, este proporciona una forma estandarizada y eficiente de evaluar su sintomatología en entornos clínicos y de investigación, ayudando a los médicos e investigadores a comprender y abordar mejor las necesidades de las personas afectadas por un trauma, fue desarrollado por Foa, Riggs,

Dancu y Rothbaum en 1993, inicialmente se creó como un cuestionario de 17 ítems, pero actualmente consta de 10 ítems que evalúan la frecuencia y gravedad de los síntomas de PTSD durante las últimas dos semanas, cada ítem se califica en una escala de 4 puntos, con respuestas que van de 0 (nada) a 3 (mucho) (Jorquera y Guerra, 2023).

En cuanto a su confiabilidad Foa et al. (2016) en su estudio tuvo como objetivo abordar la necesidad de herramientas de evaluación actualizadas para el trastorno de estrés postraumático (TEPT) tras los cambios en los criterios de diagnóstico en el DSM-5, en donde se evaluaron las propiedades psicométricas de la Entrevista de Escala de Síntomas de PTSD para el DSM-5 (PSSI- 5), una versión modificada del PSS-I, entre 242 participantes que experimentaron un evento traumático del Criterio A del DSM-5, los resultados mostraron que el PSSI-5 demostró buena consistencia interna ( $\alpha = 0,89$ ) y confiabilidad test-retest ( $r = 0,87$ ), lo que indica una medición consistente de los síntomas de PTSD a lo largo del tiempo, también mostró una excelente confiabilidad entre evaluadores tanto para la puntuación de gravedad total (correlación intraclase = 0,98) como para el acuerdo en el diagnóstico de PTSD, lo que propone conclusiones consistentes entre diferentes evaluadores.

### **Escala de gravedad revisada de los síntomas del trastorno de estrés postraumático (EGS-R)**

De la misma manera, la Escala de gravedad revisada de los síntomas del trastorno de estrés postraumático (EGS-R) es una herramienta utilizada para evaluar la gravedad de los síntomas asociados con el trastorno de estrés postraumático, basada en los criterios de diagnóstico descritos en la quinta edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), el EGS-R mide la frecuencia e intensidad de los síntomas de PTSD experimentados por personas que han estado expuestas a eventos traumáticos, normalmente consta de 20 ítems, estos

elementos evalúan la gravedad de los síntomas de PTSD en los cuatro grupos de síntomas descritos en los criterios de diagnóstico del DSM-5, síntomas de intrusión, síntomas de evitación, alteraciones negativas en las cogniciones y el estado de ánimo, síntomas de excitación y reactividad (Echeburúa et al., 2016).

En cuanto a la confiabilidad, Echeburúa et al. (2016) en su estudio los resultados indicaron que la escala demostró una alta consistencia interna ( $\alpha = 0,91$ ), además, la escala mostró una buena validez discriminante ( $g = 1,27$ ), lo que significa que distinguió eficazmente entre individuos con y sin trastorno de estrés postraumático, también se demostró validez convergente, con una correlación de 0,78 entre la escala y el diagnóstico clínico de TEPT, así mismo, se identificó una puntuación de corte de 20, con una eficiencia diagnóstica del 82,48%, lo que indica su eficacia para discriminar individuos con trastorno de estrés postraumático.

## **Cuestionario de Impacto del Trauma**

Del mismo modo, el Cuestionario de Impacto del Trauma (TIQ) es una herramienta de evaluación psicológica diseñada para medir el impacto de eventos traumáticos en las personas, específicamente, evalúa las consecuencias emocionales y psicológicas del trauma en varios ámbitos, este se utiliza a menudo en entornos clínicos, estudios de investigación e intervenciones centradas en el trauma para evaluar la gravedad de los síntomas relacionados con este, su impacto en el funcionamiento de los individuos y monitorear el progreso del tratamiento (Peñalver, 2021).

En cuanto a la confiabilidad el estudio de Matrángolo et al. (2022) se evaluó las propiedades psicométricas y la consistencia interna del Cuestionario Internacional de Trauma (ITQ) en Argentina, en el que participaron un total de 861 adultos de entre 18 y 74 años (edad media = 40,8, DE = 16,80), 70% mujeres y 30% hombres, el CIT evalúa los síntomas

relacionados con el trauma y consta de dos factores de segundo orden y seis factores de primer orden, los resultados indicaron que el modelo propuesto demostró índices de ajuste aceptables, incluidos NNFI = 0,98, CFI = 0,99 y RMSEA = 0,054, en cuanto a los análisis de consistencia interna, revelaron que el CIT demostró una consistencia interna aceptable tanto para los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) ( $\omega = 0,940$ ) como para el diagnóstico del trastorno de estrés postraumático (TEPT) ( $\omega = 0,898$ ).

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una psicoterapia basada en evidencia que busca identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento negativos, siendo eficaz para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Incluye la exposición prolongada, que exponen gradualmente al paciente a recuerdos traumáticos para reducir el miedo y la evitación. También emplea técnicas de manejo del estrés, como respiración profunda, meditación y relajación muscular. El EMDR, que combina la exposición a recuerdos traumáticos con movimientos oculares, se utiliza también para procesar y desensibilizar.

La TCC ofrece una reducción de síntomas, disminuyendo el reexperimentación, evitación, entumecimiento emocional e hiperactivación. Mejora la funcionalidad, ayudando a mejorar la calidad de vida y el funcionamiento diario. Además, los beneficios del tratamiento tienden a mantenerse a largo plazo, demostrando la sostenibilidad de los resultados. Numerosos estudios y meta análisis han demostrado consistentemente que la TCC es efectiva para reducir los síntomas del TEPT. Es altamente eficaz en comparación con grupos de control. Comparada con otros tratamientos, la TCC ha mostrado ser más efectiva que los tratamientos farmacológicos y otras formas de psicoterapia en múltiples estudios (Fernández, 2020).

## **Tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático**

En la modificación de estrategias de pensamiento se trabaja para cambiar las estrategias de pensamiento inadaptadas, como la rumiación y la preocupación excesiva, que perpetúan el malestar emocional. Con el desarrollo de nueva relación con los pensamientos los pacientes aprenden a permitir que los pensamientos existan sin tratar de controlarlos o suprimirlos, reduciendo la preocupación sobre los mismos (Fernández et al., 2023).

Desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO), es parte de las técnicas de esta terapia, se centra en cómo se almacenan los recuerdos en el cerebro y cómo se procesa esta información. Algunos procedimientos fundamentales de esta técnica incluyen la evocación de un recuerdo traumático, seguida de su desensibilización y reestructuración, el terapeuta muestra un objeto a una distancia prudente al frente del paciente y se le pide que lo siga con la vista mientras cuente el evento traumático. Es una técnica que se ha mostrado muy eficaz en los tratamientos psicológicos (Guerrero et al., 2021).

Su eficacia en TEPT ha evidenciado estudios recientes han mostrado que la TMC puede ser efectiva para reducir los síntomas del TEPT. Por ejemplo, un estudio publicado en *Journal of Anxiety Disorders* encontró que la TMC redujo significativamente los síntomas de TEPT y la rumiación en comparación con un grupo de control. En comparación con otras terapias algunos estudios han comparado la TMC con otras terapias basadas en evidencia, encontrando que puede ser igualmente efectiva o incluso superior en ciertos casos, especialmente en pacientes con altos niveles de rumiación y preocupación (Pamies, 2023).

La Terapia de Exposición Prolongada (PE), se basa en la premisa de que la evitación de recuerdos traumáticos mantiene los síntomas del

TEPT. La PE se centra en la exposición sistemática y controlada a los recuerdos traumáticos para reducir el miedo y la ansiedad asociados. En la exposición Imaginaria el paciente recuerda y narra el evento traumático en detalle durante las sesiones de terapia, enfrentándose así a los recuerdos de manera segura y controlada. En la exposición en Vivo el paciente se expone gradualmente a situaciones, lugares o actividades que ha estado evitando debido al trauma. En el procesamiento emocional después de la exposición, se discuten las emociones y pensamientos experimentados para ayudar a procesar el trauma y reducir el poder emocional de los recuerdos traumáticos (Gutiérrez, 2023).

Su eficacia en TEPT es alta ya que la PE es una de las terapias más estudiadas y con mayor respaldo empírico para el TEPT. Numerosos estudios han demostrado su efectividad en la reducción de síntomas de TEPT, con mejoras significativas en reexperimentación, evitación e hipervigilancia. Con respecto al meta-análisis, publicados en revistas como *Psychological Bulletin* han confirmado la eficacia de la PE, destacando su efectividad comparada con otras terapias. A largo plazo investigaciones han mostrado que los beneficios de la PE pueden mantenerse a largo plazo, con pacientes experimentando reducciones sostenidas en los síntomas de TEPT (Pamies, 2023).

Por otro lado, tenemos la Terapia de Ensayo en Imaginación (IRT), esta se enfoca exclusivamente en un síntoma del TEPT como lo son los sueños angustiosos, es decir, pesadillas. Se ha comprobado empíricamente que las pesadillas postraumáticas son extremadamente perturbadoras porque el sueño no reparador que causan, afecta negativamente las actividades diarias y el bienestar general de las personas. Esta terapia puede ser de complemento en el tratamiento, los pasos a seguir son sutiles y fáciles de comprender, como lo es identificar la pesadilla, reescribirla, pero cambiando el desenlace de esta, imaginar de nuevo este sueño durante el día, pero con el desenlace que se creó para así sobrellevarlo y que se

vuelva más familiar, así se bajará la intensidad de la pesadilla original. La IRT demostró ser eficaz para disminuir y mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas del TEPT, con efectos que se mantuvieron durante un seguimiento de 6 y 12 meses (Velasco et al., 2019).

Tanto la Terapia Metacognitiva (TMC) como la Terapia de Exposición Prolongada (PE) son tratamientos basados en evidencia para el trastorno de estrés postraumático (TEPT). La TMC se enfoca en cambiar la relación que los pacientes tienen con sus pensamientos, reduciendo la rumiación y la preocupación, mientras que la PE se basa en la exposición sistemática a recuerdos y situaciones traumáticas para disminuir la ansiedad y el miedo. Ambos enfoques han demostrado ser eficaces en numerosos estudios y ofrecen diferentes vías para abordar y reducir los síntomas del TEPT (Pamies, 2023). Asimismo, se ha evidenciado al Tratamiento del TEPT con Inhibidores selectivos de la receptación de serotonina (ISRS) como un buen tratamiento para este trastorno. Esta conlleva al uso de medicamentos que aumentan los niveles de serotonina en el cerebro al bloquear su receptación en las neuronas. Estos fármacos, como la sertralina y la paroxetina, son efectivos para reducir los síntomas del TEPT, incluyendo la ansiedad, la depresión y las pesadillas. Es usada por la veracidad de su eficacia (Díaz et al., 2023).

Otra alternativa de tratamiento es la Terapia de Realidad Virtual (RV). Este tipo de exposición aumentada con realidad virtual facilita una mayor implicación emocional en comparación con la exposición en imaginación a los recuerdos del trauma, ya que incorpora experiencias simuladas por un medio electrónico, como visuales, auditivas, olfativas e incluso táctiles, es decir, todos los sentidos perceptivos del cuerpo humano. Esto permite que el paciente interactúe con el recuerdo traumático, aumentando así la presencia y vivencias en la memoria. Además, puede ayudar a los pacientes a enfrentar el estímulo temido de manera gradual y en un entorno seguro (Quero et al., 2019).

La Psicoterapia Ecléctica Breve (BEP), esta terapia combina aspectos tanto de la terapia cognitivo-conductual como con el enfoque psicodinámico, centrándose en modificar emociones como la vergüenza y la culpa. Además, resalta la importancia de la relación entre el paciente y el terapeuta, fomentando un vínculo terapéutico seguro y de confianza. A través de este vínculo, se facilita la exploración profunda de las experiencias pasadas del paciente, promoviendo una comprensión y reestructuración más efectiva de sus patrones emocionales. Esta terapia por lo general solo consta de 16 sesiones y va más dirigida a pacientes que hayan experimentado 1 evento traumático (Guerrero et al., 2021).

Igualmente está, la Terapia de Exposición Narrativa, en esta se orientaría al paciente en la creación de una cronología exhaustiva de su vida, que incluya la narrativa del trauma en conjunto con otros eventos positivos y significativos para él. Este enfoque busca formar una narrativa coherente y estructurada de la vida del paciente, que integre tanto los desafíos traumáticos como los aspectos positivos, promoviendo así una comprensión más completa de su experiencia personal y facilitando el proceso terapéutico. Le sigue la terapia “Buscando seguridad” que se enfoca en establecer un entorno seguro en la vida cotidiana del individuo, al mismo tiempo que se abordan los desencadenantes del trauma, todo ello mientras se da importancia a los valores personales y objetivos individuales. Es decir, busca fortalecer la sensación de seguridad y bienestar en el día a día del paciente, al tiempo que se gestionan los factores desencadenantes que puedan desestabilizarlo emocionalmente (Quero et al., 2019).

## **Tratamientos Basados en Evidencia Empírica**

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una forma de psicoterapia basada en la evidencia que se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamientos negativos. Es particularmente efectiva

para el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), un trastorno mental que puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un evento traumático. La exposición prolongada consiste en la exposición gradual y controlada a recuerdos traumáticos a través de la imaginación o en vivo, y la reducción de la evitación y el miedo asociado al trauma, permitiendo la desensibilización (Fernández, 2020).

Las técnicas de manejo del estrés incluyen estrategias de relajación como la respiración profunda, la meditación y el entrenamiento de relajación muscular progresiva, además de herramientas para manejar el estrés y reducir la ansiedad diaria. La desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) combina la exposición a recuerdos traumáticos con movimientos oculares guiados para procesar y desensibilizar el trauma. Aunque no es una técnica puramente cognitivo-conductual, se integra frecuentemente en el tratamiento del TEPT (Fernández, 2020).

La TCC ofrece una reducción de síntomas, disminuyendo el reexperimentación, evitación, entumecimiento emocional e hiperactivación. Mejora la funcionalidad, ayudando a mejorar la calidad de vida y el funcionamiento diario. Además, los beneficios del tratamiento tienden a mantenerse a largo plazo, demostrando la sostenibilidad de los resultados. Numerosos estudios y metaanálisis han demostrado consistentemente que la TCC es efectiva para reducir los síntomas del TEPT. Es altamente eficaz en comparación con grupos de control. Comparada con otros tratamientos, la TCC ha mostrado ser más efectiva que los tratamientos farmacológicos y otras formas de psicoterapia en múltiples estudios (Fernández, 2020).

En la identificación de pensamientos automáticos el terapeuta trabaja con el paciente para identificar pensamientos automáticos negativos que ocurren en respuesta a los recuerdos traumáticos. Estos pueden incluir creencias irracionales sobre el peligro continuo, culpa, vergüenza o auto-

reproche. En la reestructuración cognitiva una vez identificados los pensamientos automáticos, se procede a cuestionarlos y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y equilibrados. Este proceso implica evaluar la evidencia a favor y en contra de estos pensamientos, explorar interpretaciones alternativas y desafiar creencias subyacentes disfuncionales. En el desarrollo de habilidades de afrontamiento los pacientes aprenden técnicas y estrategias para manejar los pensamientos intrusivos y la ansiedad asociada al trauma. Esto puede incluir técnicas de relajación, mindfulness y estrategias para detener pensamientos negativos (Wagner, 2022).

La Terapia de procesamiento cognitivo (CPT), es una forma específica de terapia cognitivo- conductual que ha demostrado ser efectiva para disminuir los síntomas del TEPT, desarrollados tras diversos eventos traumáticos como abuso infantil, combate, violación y desastres naturales. Se utiliza para cambiar los pensamientos inútiles que tienen que ver con el trauma y suele darse en 12 sesiones para los pacientes (Guerrero et al., 2021).

La Terapia Metacognitiva (TMC), se centra en la forma en que las personas piensan acerca de sus pensamientos (metacognición). La TMC sostiene que es la preocupación constante sobre los pensamientos y las creencias metacognitivas negativas las que perpetúan los trastornos emocionales, incluido el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Comprende la identificación de creencias metacognitivas que permiten identificar las creencias metacognitivas sobre la propia capacidad de controlar los pensamientos y la percepción del peligro que representan ciertos pensamientos. En la modificación de estrategias de pensamiento se trabaja para cambiar las estrategias de pensamiento inadaptadas, como la rumiación y la preocupación excesiva, que perpetúan el malestar emocional. Con el desarrollo de nueva relación con los pensamientos los pacientes aprenden a permitir que los pensamientos existan sin tratar de

controlarlos o suprimirlos, reduciendo la preocupación sobre los mismos (Fernández et al., 2023).

Desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO), es parte de las técnicas de esta terapia, se centra en cómo se almacenan los recuerdos en el cerebro y cómo se procesa esta información. Algunos procedimientos fundamentales de esta técnica incluyen la evocación de un recuerdo traumático, seguida de su desensibilización y reestructuración, el terapeuta muestra un objeto a una distancia prudente al frente del paciente y se le pide que lo siga con la vista mientras cuente el evento traumático. Es una técnica que se ha mostrado muy eficaz en los tratamientos psicológicos (Guerrero et al., 2021).

Su eficacia en TEPT ha evidenciado estudios recientes han mostrado que la TMC puede ser efectiva para reducir los síntomas del TEPT. Por ejemplo, un estudio publicado en *Journal of Anxiety Disorders* encontró que la TMC redujo significativamente los síntomas de TEPT y la rumiación en comparación con un grupo de control. En comparación con otras terapias algunos estudios han comparado la TMC con otras terapias basadas en evidencia, encontrando que puede ser igualmente efectiva o incluso superior en ciertos casos, especialmente en pacientes con altos niveles de rumiación y preocupación (Pamies, 2023).

La Terapia de Exposición Prolongada (PE), se basa en la premisa de que la evitación de recuerdos traumáticos mantiene los síntomas del TEPT. La PE se centra en la exposición sistemática y controlada a los recuerdos traumáticos para reducir el miedo y la ansiedad asociados. En la exposición Imaginaria el paciente recuerda y narra el evento traumático en detalle durante las sesiones de terapia, enfrentándose así a los recuerdos de manera segura y controlada. En la exposición en Vivo el paciente se expone gradualmente a situaciones, lugares o actividades que ha estado evitando debido al trauma. En el procesamiento emocional después de

la exposición, se discuten las emociones y pensamientos experimentados para ayudar a procesar el trauma y reducir el poder emocional de los recuerdos traumáticos (Gutiérrez, 2023).

Su eficacia en TEPT es alta ya que la PE es una de las terapias más estudiadas y con mayor respaldo empírico para el TEPT. Numerosos estudios han demostrado su efectividad en la reducción de síntomas de TEPT, con mejoras significativas en reexperimentación, evitación e hipervigilancia. Con respecto al meta-análisis, publicados en revistas como *Psychological Bulletin* han confirmado la eficacia de la PE, destacando su efectividad comparada con otras terapias. A largo plazo investigaciones han mostrado que los beneficios de la PE pueden mantenerse a largo plazo, con pacientes experimentando reducciones sostenidas en los síntomas de TEPT (Pamies, 2023).

Por otro lado, tenemos la Terapia de Ensayo en Imaginación (IRT), esta se enfoca exclusivamente en un síntoma del TEPT como lo son los sueños angustiosos, es decir, pesadillas. Se ha comprobado empíricamente que las pesadillas postraumáticas son extremadamente perturbadoras porque el sueño no reparador que causan, afecta negativamente las actividades diarias y el bienestar general de las personas. Esta terapia puede ser de complemento en el tratamiento, los pasos a seguir son sutiles y fáciles de comprender, como lo es identificar la pesadilla, reescribirla, pero cambiando el desenlace de esta, imaginar de nuevo este sueño durante el día, pero con el desenlace que se creó para así sobrellevarlo y que se vuelva más familiar, así se bajará la intensidad de la pesadilla original. La IRT demostró ser eficaz para disminuir y mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas del TEPT, con efectos que se mantuvieron durante un seguimiento de 6 y 12 meses (Velasco et al., 2019).

Tanto la Terapia Metacognitiva (TMC) como la Terapia de Exposición Prolongada (PE) son tratamientos basados en evidencia para el trastorno

de estrés postraumático (TEPT). La TMC se enfoca en cambiar la relación que los pacientes tienen con sus pensamientos, reduciendo la rumiación y la preocupación, mientras que la PE se basa en la exposición sistemática a recuerdos y situaciones traumáticas para disminuir la ansiedad y el miedo. Ambos enfoques han demostrado ser eficaces en numerosos estudios y ofrecen diferentes vías para abordar y reducir los síntomas del TEPT (Pamies, 2023).

Asimismo, se ha evidenciado al Tratamiento del TEPT con Inhibidores selectivos de la receptación de serotonina (ISRS) como un buen tratamiento para este trastorno. Esta conlleva al uso de medicamentos que aumentan los niveles de serotonina en el cerebro al bloquear su receptación en las neuronas. Estos fármacos, como la sertralina y la paroxetina, son efectivos para reducir los síntomas del TEPT, incluyendo la ansiedad, la depresión y las pesadillas. Es usada por la veracidad de su eficacia (Díaz et al., 2023).

Otra alternativa de tratamiento es la Terapia de Realidad Virtual (RV). Este tipo de exposición aumentada con realidad virtual facilita una mayor implicación emocional en comparación con la exposición en imaginación a los recuerdos del trauma, ya que incorpora experiencias simuladas por un medio electrónico, como visuales, auditivas, olfativas e incluso táctiles, es decir, todos los sentidos perceptivos del cuerpo humano. Esto permite que el paciente interactúe con el recuerdo traumático, aumentando así la presencia y vividez en la memoria. Además, puede ayudar a los pacientes a enfrentar el estímulo temido de manera gradual y en un entorno seguro (Quero et al., 2019).

La Psicoterapia Ecléctica Breve (BEP), esta terapia combina aspectos tanto de la terapia cognitivo-conductual como con el enfoque psicodinámico, centrándose en modificar emociones como la vergüenza y la culpa. Además, resalta la importancia de la relación entre el

paciente y el terapeuta, fomentando un vínculo terapéutico seguro y de confianza. A través de este vínculo, se facilita la exploración profunda de las experiencias pasadas del paciente, promoviendo una comprensión y reestructuración más efectiva de sus patrones emocionales. Esta terapia por lo general solo consta de 16 sesiones y va más dirigida a pacientes que hayan experimentado 1 evento traumático (Guerrero et al., 2021).

Igualmente está, la Terapia de Exposición Narrativa, en esta se orientaría al paciente en la creación de una cronología exhaustiva de su vida, que incluya la narrativa del trauma en conjunto con otros eventos positivos y significativos para él. Este enfoque busca formar una narrativa coherente y estructurada de la vida del paciente, que integre tanto los desafíos traumáticos como los aspectos positivos, promoviendo así una comprensión más completa de su experiencia personal y facilitando el proceso terapéutico. Le sigue la terapia “Buscando seguridad” que se enfoca en establecer un entorno seguro en la vida cotidiana del individuo, al mismo tiempo que se abordan los desencadenantes del trauma, todo ello mientras se da importancia a los valores personales y objetivos individuales. Es decir, busca fortalecer la sensación de seguridad y bienestar en el día a día del paciente, al tiempo que se gestionan los factores desencadenantes que puedan desestabilizarlo emocionalmente (Quero et al., 2019).

Se han realizado numerosos estudios de replicación que respaldan la efectividad de la PE en el tratamiento del TEPT, lo que ha llevado a un aumento en la cantidad de ensayos clínicos en curso en todo el mundo. La PE implica exponer gradualmente a los pacientes a los recuerdos y situaciones relacionadas con el trauma que han estado evitando. Estudios meta-analíticos y revisiones comparativas han demostrado la eficacia de la PE en el tratamiento del TEPT. Es importante destacar que la PE ha sido ampliamente probada en diferentes poblaciones y contextos, lo que respalda su eficacia en el tratamiento del TEPT. Dado el creciente

impacto del TEPT en todo el mundo, se ha reconocido la necesidad de implementar la PE en países como Sudáfrica y evaluar su efectividad en diferentes regiones (Booyesen y Ashraf, 2020).

Técnicas de relajación han permitido disminuir los episodios de pánico de pacientes diagnosticados con esta afección, sin embargo, también se menciona el uso de psicofármacos en adición a tratamientos cognitivo conductuales, en contraposición, los psicofármacos han manifestado efectos adversos que han puesto en discusión al mundo de la ciencia en cuanto a su criterio de utilidad, es por tal motivo que este estudio no se centrará en el enfoque farmacológico (Acuña et al., 2021).

## **Consideraciones éticas y culturales en el tratamiento**

Las consideraciones éticas y culturales en el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) son fundamentales para garantizar la efectividad y la equidad en la atención de los pacientes. El TEPT puede surgir después de que una persona ha experimentado un evento traumático, como un accidente grave, un desastre natural, un acto de violencia o abuso, entre otros. En términos éticos, es crucial mantener la confidencialidad y el respeto por la autonomía de los pacientes con TEPT. Esto incluye obtener un consentimiento informado adecuado antes de iniciar cualquier tratamiento y garantizar que la atención sea proporcionada de manera ética y profesional.

Además, los profesionales de la salud mental deben ser conscientes de posibles dilemas éticos, como el equilibrio entre el bienestar del paciente y la obligación de informar sobre posibles riesgos para ellos mismos o para otros. Desde una perspectiva cultural, es importante reconocer y respetar las diferencias culturales en la presentación y la percepción del TEPT. Las creencias, valores y prácticas culturales pueden influir en cómo se manifiesta el trastorno y en cómo se busca y se recibe tratamiento. Por

lo tanto, los profesionales de la salud mental deben ser sensibles a la diversidad cultural y adaptar sus enfoques terapéuticos para que sean culturalmente apropiados y efectivos. Esto puede implicar considerar las expectativas familiares, comunitarias y espirituales en el tratamiento, así como respetar las tradiciones y costumbres culturales que puedan influir en la recuperación del paciente.

Según el artículo “Abordar la diversidad en el tratamiento del TEPT: disparidades en la participación en el tratamiento y los resultados entre los pacientes de color”

### **Disparidades en el compromiso y los resultados”**

#### **Compromiso en el tratamiento:**

“Hay evidencia de disparidades raciales/étnicas en la iniciación y retención del tratamiento: “Algunos estudios sugieren que los afroamericanos e hispanos/latinos tienen menor probabilidad de iniciar y completar el tratamiento en comparación con los blancos. Sin embargo, los hallazgos no son concluyentes, con algunos estudios que no encuentran diferencias o incluso sugieren mayor probabilidad de completar el tratamiento entre pacientes afroamericanos” (p. 278-279).

#### **Reducción de síntomas:**

“La mayoría de los estudios no encuentran diferencias raciales/étnicas en la reducción de síntomas del TEPT tras el tratamiento. Sin embargo, la investigación en este campo es limitada, especialmente para grupos minoritarios más allá de afroamericanos e hispanos/latinos” (p. 282).

## **Tratamientos culturalmente adaptados:**

“Algunos estudios han explorado la adaptación cultural de tratamientos basados en evidencia, como terapia cognitivo-conductual y exposición prolongada, para poblaciones latinas y nativas americanas. Estos estudios sugieren que las adaptaciones culturales pueden mejorar la aceptabilidad y retención en el tratamiento, aunque se necesita más investigación sistemática” (p. 283). En general, “se necesita más investigación rigurosa diseñada específicamente para examinar las diferencias raciales/étnicas en los resultados del tratamiento del TEPT. En la práctica clínica, es crucial implementar evaluaciones y tratamientos culturalmente relevantes, mejorar la competencia cultural de los clínicos y aumentar la representación de clínicos de color” (p. 284).”

Rojas (2016) destaca que existen importantes consideraciones éticas que los médicos y científicos deben tener en cuenta al brindar servicios de evaluación, tratamiento y prevención. En primer lugar, señala que los retos sociales, económicos, políticos y culturales que enfrentan los grupos más vulnerables, cuyos miembros a menudo son sometidos a factores estresantes y traumáticos, plantean varios desafíos éticos fundamentales. Esto se debe a que estas poblaciones suelen tener un acceso limitado a los recursos de salud mental necesarios para una atención adecuada. Adicionalmente, se destaca que la conciencia de los acontecimientos traumáticos se ha incrementado significativamente, incluso entre personas que no han sufrido directamente un evento de este tipo.

Rojas (2016) señala que, en muchos contextos, existe una carencia de voluntad política para dar prioridad a este ámbito, lo cual dificulta la implementación de las intervenciones psicoterapéuticas recomendadas. Finalmente, Rojas (2016) menciona que, incluso cuando se cuenta con los recursos básicos de salud mental, a menudo hay una escasez de personal especializado capaz de proporcionar la formación y el seguimiento

necesarios para garantizar una atención de calidad. Esto plantea desafíos éticos en términos de la capacidad de los sistemas de salud para brindar un tratamiento adecuado y culturalmente sensible a las personas con TEPT.

Por otro lado, Becerra-Canales et al. (2022) resalta la importancia de considerar los factores culturales en el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Esto es crucial, ya que las creencias, valores y prácticas culturales pueden influir en cómo se manifiesta el trastorno y en cómo los pacientes buscan y reciben atención. Reconocer esta influencia cultural es fundamental para desarrollar enfoques terapéuticos efectivos y culturalmente apropiados para abordar el TEPT de manera integral.

En este contexto, la sanción de la Ley Nacional de Salud Mental en Argentina ha representado un hito normativo fundamental, al plasmar en el marco jurídico los principios de la bioética y la ética social. Sin embargo, su implementación efectiva sigue enfrentando obstáculos y resistencias, pues “cuando se trata de decidir acerca de cómo asignar los medios para poner en práctica la ley resulta muy riesgoso confiar sólo en la institucionalización de dispositivos jurídicos, ya que la experiencia histórica enseña que esto sólo es posible si se conjuga con acciones políticas e institucionales que hagan sustentables en el tiempo dichas iniciativas de transformación” (de Lellis, 2024, p. 20).

En definitiva, el campo de la salud mental se ha convertido en un espacio de tensión entre diferentes perspectivas éticas, que cuestionan y desafían los modelos tradicionales de atención. La implementación de un abordaje respetuoso de los derechos humanos requiere, como sostiene de Lellis (2024), de “un amplio movimiento de participación social y móvil. En resumen, al considerar tanto los aspectos éticos como los culturales en el tratamiento del TEPT, los profesionales pueden brindar una atención más comprensiva y efectiva que respete la individualidad y la diversidad

de los pacientes. Esto no solo mejora la calidad del tratamiento, sino que también promueve una mayor equidad y acceso a la atención para todos los afectados por el TEPT.

## Referencias bibliográficas

- Adjibade, M., Andreeva, V. A., et al. (2020). “The Inflammatory Potential of the Diet Is Associated with Depressive Symptoms in Different Subgroups of the General Population.” *Public Health Nutrition*.
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972.
- Aguilar, R. (2020). Prevalencia de trastorno de estrés postraumático en los bomberos de la unidad Antofagasta de la ciudad de La Paz. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/30492/T1514.pdf?sequen>
- Alarcon, D. (2020, October 1). Plan Estratégico. Aldeas Infantiles SOS Ecuador. Retrieved July 10, 2024, from [https://www.aldeasinfantiles.org.ec/getmedia/db633d64-b4f5-4913-bca0-800ed9760ab4/Plan-estrategico-SOS-EC-OFI\\_1.pdf](https://www.aldeasinfantiles.org.ec/getmedia/db633d64-b4f5-4913-bca0-800ed9760ab4/Plan-estrategico-SOS-EC-OFI_1.pdf)
- Álava, Á. F. B., Vélez, C. R. C., Parrales, T. M. M., & Castillo, M. Á. P. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(4), 37.
- Arencar, O., Pasiva, L., Ferreira, M., Pereira, T., & Alexandre, M. (2020). Conocimiento y prácticas de los agentes de salud

comunitarios en el contexto de la promoción de la salud: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 626-657.

Amutio, A. (2022). Mindfulness y reducción del estrés: evidencias y aplicaciones. *Revista de Psicología de la Salud*, 34(2), 123-145.

Anderson, K., & Shivakumar, G. (2019). Physical activity and mental health: An overview. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 1-15.

Arévalo, M. (2022). Niñez en situación de calle. “Los invisibles” [Proyecto de tesis, Universidad Nacional de Luján Sede San Miguel]. Universidad Nacional de Luján Sede San Miguel. <https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/1894/05%20-%20AREVALO%2C%20MIRIAN%20ELIZABETH.doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arias, C. J., Sabatini, B., Scolni, M., & Tauler, T. (2020). Composición y tamaño de la red de apoyo social en distintas etapas vitales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1.

Bandura, A. (2020). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Berkman, L. F., & Glass, T. (2020). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 137-173). Oxford University Press.

BioPsychoSocial Medicine. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies.

- BioPsychoSocial Medicine. (2021). Effects of yoga and tai chi on anxiety and depression in adolescents: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 1-15.
- Brown, J., & Harris, S. (2021). Community infrastructure and physical activity: A critical review. *Health & Place*, 67, 102451.
- Buffone, J. (2019). La construcción del esquema corporal infantil desde una perspectiva merleau-pontyana. La propiocepción como fundamento del accouplement fenomenológico. *Areté/Areté*, 31(2), 297-320.
- Bustos León, G. M., Uribe Lopera, L., & Ardila Pereira, L. (2023). Post-traumatic stress disorder in ex-combatants or organized armed groups. *Revista Latinoamericana* <https://doi.org/10.5377/rlpc.v5i9.16926>
- Cabrera Mora, M. N., Alegría Hoyos, C. A., Villaquiran Hurtado, A. F., & Jácome, S. J. (2022). Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *Ces medicina*, 36(2), 17–35. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>
- Cabrera, A., et al. (2022). Sleep quality and mental health among medical students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Sleep Research*, 31(3), e13423.
- Caibe, M. B., & Salan, L. (2020). Relación entre teorías de enfermería y el Modelo de Atención Integral de Salud del Ecuador. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7137>

- Campoverde. (2020). PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL: ¿ESPERANZA FUNDADA, VANA ILUSIÓN O CONTRABANDO PSICOPATOLOGIZADOR? Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/778/77864998008/77864998008.pdf>
- Cañas Betancur, D. C., & Hernández Sánchez, J. (2019). Comunicación asertiva en profesores: diagnóstico y propuesta educativa. *Praxis & Saber*, 10(24), 143-165. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216->
- Cañas Betancur, D. C., & Hernández Sánchez, J. (2019). Comunicación asertiva en profesores: diagnóstico y propuesta educativa. *Praxis & Saber*, 10(24), 143-165. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216->
- Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Circulation*.
- Carlson, L. E., et al. (2023). Mindfulness-based stress reduction for anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 79(5), 1043-1057.
- Carlson, L., Ismaila, N., & Addington, E. (2023). Integrative oncology care of symptoms of anxiety and depression in adults with cancer: Society for Integrative Oncology-ASCO guideline. *Journal of Clinical Oncology*, 41(28), 4562-4591.
- Checchi, F., Frison, S., Warsame, A., Abebe, K. T., Achen, J., Ategbo, E. A., ... & Nyawo, M. (2022). ¿Can we predict the burden of acute malnutrition in crisis-affected countries? Findings from Somalia and South Sudan. *BMC Nutrition*, 8(1), 92. <https://www.springer.com>

- Clark, L. A., & Watson, D. (2019). Constructing validity: New developments in creating objective measuring instruments. *Psychological assessment*, 31(12), 1412–1427. <https://doi.org/10.1037/pas0000626>
- Clear, J. (2020). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Penguin Random House.
- Coneto, E., & Rodríguez, R. (2021). Salud comunitaria: una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 393-410. <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3816>
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2019). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70.
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2023). Interventions for stigma reduction. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(2), 45-60.
- Crespo, G., Guitierrez, L., & Ruiz, D. (2019). Trastorno por estrés agudo y postraumático.
- Cueva, M. R. C., Hernández, Y. L. D., & Regalado, Ó. L. (2021). Comunicación asertiva en el contexto educativo: revisión sistemática. *Boletín Redipe*, 10(4), 315-334. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7917878>

- Cusme, J. J. M., & Cevallos, P. A. E. (2022). Comunicación asertiva y familia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(6), 518-530.
- Del Yerro, M. J., Rubio, G., & López Muñoz, F. (2020). Ethical aspects of mental health care during the Covid-10 pandemic. *Revista Derechos Humanos y Educación*, 1- 16. file:///C:/Users/isabe/Downloads/DialnetAspectosEticosDeLaAtencionALaSaludMentalDuranteLaP-8012560.pdf
- Díaz, C., Arquillo, A., Barranco, V., Castillo, M., Lara, D., Sánchez, I., Escaño, A., Ramírez, B., Rosado, M., Y Tejero, A. (2023). Tratamientos basados en la evidencia Trastorno por Estrés Postraumático. *Psicoevidencias*, (66), 1-30. <https://www.psicoevidencias.es/contenidos-psicoevidencias/resumenes-de-evidencia/107-trastorno-por-estres-postraumatico/file>
- Díaz, E. J., Goig, M, R., & De-Juanas, Á. (2021). Espacios intergeneracionales de ocio y redes de apoyo social en jóvenes egresados del sistema de protección. *Psychology, Society & Education*, 13(3), 39-53. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i3.4820>
- Duhigg, C. (2020). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Duko, B., Ayalew, M., & Ayano, G. (2019). The prevalence of alcohol use disorders among people living with HIV/AIDS: a systematic review and meta-analysis. *Subst Abuse Treat Prev Policy*, 14(1) 52. doi: 10.1186/s13011-019-0240-3.
- Durón, R., Cárdenas, G., Castro, J., Y Gómez, A. (2019). Adaptación de la Lista Checable de Trastorno por Estrés Postraumático

para DSM-5 en Población Mexicana. Acta de investigación psicológica. [www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322019000100026&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322019000100026&script=sci_arttext)

Echeburúa, E., Amor, P., Sarasua, B., Zubizarreta, I., Holgado-Tello, F., Y Muñoz, J. (2016). Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del Trastorno de Estrés Postraumático según el DSM-5: propiedades psicométricas. *Terapia psicológica*, 111-128. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v34n2/art04.pdf>

Echevarría, A. (2019). Atención temprana: componente de la asistencia sanitaria de la atención primaria de salud. *Riberdis*, 87-108. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/11181/6205>

El Mosri, F. P., Rodríguez Orozco, A. R., & Santander Ramírez, A. (2020). Post-traumatic stress disorder from a cognitive behavioral perspective. *Arch Neurocién*, 55-61. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2020/ane204f.pdf>

Elvira, L., Tárraga, P., Y Tarraga, A. (2023). Trastornos adaptativos y su manejo desde atención primaria. España: *Journal*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2023000300001&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2023000300001&script=sci_arttext)

Escobedo, M., & Segovia, L. (2019). Comunicación asertiva como técnica del liderazgo efectivo en la municipalidad distrital de Aguas Verdes, provincia De Zarumilla, región Tumbes, 2019. Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2089>

Escobedo, M., & Segovia, L. (2019). Comunicación asertiva como técnica del liderazgo efectivo en la municipalidad distrital de Aguas Verdes, provincia De Zarumilla, región Tumbes, 2019.

Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2089>

Estrada, D. S. L., Vera, P. E. L., Taboada, M. M. M., & Juárez, R. S. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 2(3), 72-82. <https://www.difusioncientifica.info/index.php/difusioncientifica/article/view/18>

Estrada, D. S. L., Vera, P. E. L., Taboada, M. M. M., & Juárez, R. S. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 2(3), 72-82. <https://www.difusioncientifica.info/index.php/difusioncientifica/article/view/18>

Fernández Liarte, S. (2023). Catástrofes Naturales y Trastorno de Estrés Postraumático. Obtenido de [www.cop.es](http://www.cop.es): <https://www.cop.es/uploads/PDF/CATASTROFES-TRASTORNO-ESTRES.pdf>

Fernández, I. M. (2020). Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia\\_Mendoza\\_Fernandez\\_Ingrid.pdf](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_Mendoza_Fernandez_Ingrid.pdf)

Fernández, V., Martínez, A., Castro, M., Alcántara, M., Y López, C. (2020). Trastorno de estrés postraumático en la infancia y la adolescencia: Cuestiones sobre diagnóstico y evaluación. España: AEPCP. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/108797610/pdf-libre.pdf?1702357916=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTrastorno\\_por\\_Estres\\_Postrumatico\\_en\\_in.pdf&Expires=1715458978&Signature](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/108797610/pdf-libre.pdf?1702357916=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTrastorno_por_Estres_Postrumatico_en_in.pdf&Expires=1715458978&Signature)

= O j p r b 8 c S 4 K v 8 n S 7 i L G g C D d l 2 O o j t Y L B W 8 -  
eGm8k2WsgRjRE9eVdIoJPWj

Flórez-Madroño, A. C., & Prado-Chapí, M. F. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE ciencias sociales y humanas*, 12(2), 13-26. <https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/356>

Flórez-Madroño, A. C., & Prado-Chapí, M. F. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE ciencias sociales y humanas*, 12(2), 13-26. <https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/356>

Foa, E. B., McLean, C. P., Zang, Y., Zhong, J., Rauch, S., Porter, K., Knowles, K., Powers, M. B., y Kauffman, B. Y. (2016). Psychometric properties of the Posttraumatic Stress Disorder Symptom Scale Interview for DSM-5 (PSSI-5). *Psychological Assessment*, 28(10), 1159– 1165. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26691507/>

Gallegos, M., Muñoz, D., & Infante, A. (2020). Escucha activa y trabajo en red como instrumentos de intervención y contacto social en época de confinamiento el caso de la ERACIS en los Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Barbate (Cádiz). Universidad de Jaén. <https://investigacion.ujaen.es/documentos/61318914f546a7401d55fabe>

- Gallegos, M., Muñoz, D., & Infante, A. (2020). Escucha activa y trabajo en red como instrumentos de intervención y contacto social en época de confinamiento el caso de la ERACIS en los Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Barbate (Cádiz). Universidad de Jaén. <https://investigacion.ujaen.es/documentos/61318914f546a7401d55fabe>
- García, C., Ruíz, L., & Comas, M. (2019). Formación de Familiares y Voluntariado. Los Beneficios de la Solidaridad en la Escuela. Multidisciplinary Journal of Educational Research. doi: <https://doi.org/10.17583/remie.2019.4188>
- García, C., Ruíz, L., & Comas, M. (2019). Formación de Familiares y Voluntariado. Los Beneficios de la Solidaridad en la Escuela. Multidisciplinary Journal of Educational Research. doi: <https://doi.org/10.17583/remie.2019.4188>
- García, F. E., Manquián, E., & Rivas, G. (2019). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(3), 101-111. <https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->
- García, L. M., & Brown, C. (2020). Nutritional psychiatry: A review of evidence and considerations for clinical practice. *Current Psychiatry Reports*, 22(9), 44.
- García, M. (2022, marzo). Guía metodológica para garantizar mecanismos y procesos de levantamiento de opinión y participación efectiva de niños, niñas y adolescentes. *Vivir en Familia*, 1(2).

- Gofin, R., & Di Fabio, J. L. (2020). Análisis del sistema de salud cubano y del modelo atención primaria orientada a la comunidad. *Scielo*, 46. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2020.v46n2/e2193/>
- Goldin, P. R., et al. (2021). Long-term effects of cognitive-behavioral therapy for anxiety: An 18-month follow-up study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(6),
- Goldin, P., Thurston, M., & Allende, S. (2021). Evaluation of cognitive behavioral therapy vs mindfulness meditation in brain changes during reappraisal and acceptance among patients with social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 78(10), 1134-1142.
- Gollwitzer, P. M. (2020). Implementation intentions. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp. 293-309). Guilford Press.
- Gonnet, J. P. (2019). ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los escritos tempranos de Erving Goffman. *Revista Reflexiones*, 99(1). <https://doi.org/10.15517/rr.v99i1.35308>
- Gonnet, J. P. (2019). ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los escritos tempranos de Erving Goffman. *Revista Reflexiones*, 99(1). <https://doi.org/10.15517/rr.v99i1.35308>
- Gonzales, E., Garcia, Y., & Jimenez, L. (2022). Prevención de enfermedades profesionales y desarrollo sostenible: hacia un enfoque interdisciplinario, humanista, activo y transformador. *Scielo*, 203-224. Obtenido de <https://coodes.upr.edu/cu/index.php/coodes/article/view/497>

- Gonzales, M., et al. (2023). The impact of diet on mental health: A review of recent evidence. *Nutritional Neuroscience*, 26(3), 123-135.
- González, E., & Crespo, M. (2022). Revisión Sistemática de la relación entre sintomatología postraumática y conducta suicida. <https://www.researchgate.net/publication/360313333> *Revision sistematica de la relacion entre sintomatologia postraumatica y conducta suicida Systematic review of the relationship between posttraumatic symptomatology and suicidal behavior*
- González-Becerra, K., Avalos-Navarro, G., & Rangel-Villalobos, H. (2023). Mental and nutritional habits at the beginning of the COVID-19 pandemic: impact, perspectives and recommendations. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8316463>
- Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gualda, G. L., & Lacunza, A. B. (2020). Autoestima y habilidades sociales en niños y niñas del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina. *Revista Argentina de Salud Pública/Revista Argentina de Salud Pública*, 11(42), 22-31. <https://paperity.org/p/265933546/autoestima-y-habilidades-sociales-en-ninos-y-ninas-del-gran-san-miguel-de-tucuman>
- Gualda, G. L., & Lacunza, A. B. (2020). Autoestima y habilidades sociales en niños y niñas del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina. *Revista Argentina de Salud Pública/Revista Argentina de Salud Pública*, 11(42), 22-31. <https://paperity.org/p/265933546/autoestima-y-habilidades-sociales-en-ninos-y-ninas-del-gran-san-miguel-de-tucuman>

[org/p/265933546/autoestima-y-habilidades-sociales-en-ninos-y-](http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.1960)

- Guerrero, D., García, D., Peñafiel, D., Villavicencio, L., Y Flores, V. (2021). Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia. Una revisión. *Ciencias de la Salud*, 7(3), 1-22. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.1960>
- Guevara, L., Pinzón, N., & Osorio, M. (2021). Comunicación asertiva entre padres y adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(4), 51-79.
- Gutiérrez, L. (2023). Eficacia de la exposición prolongada como técnica de primera elección para el trastorno de estrés post-traumático. *CITICAN*. <https://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/5711/>
- Hall, K. D., Ayuketah, A., et al. (2021). “Ultraprocessed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake.” *The American Journal of Clinical Nutrition*.
- Hall, K. D., Kahan, S., & Guo, J. (2020). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *The New England Journal of Medicine*, 382(14), 1296-1304.
- Hamilton, A. B., Y Finley, E. P. (2019). Qualitative methods in implementation research: An introduction. *Psychiatry research*, 280, 112516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112516>
- Hernández, J., Jaramillo, L., Villegas, J., Álvarez, L., Roldan, M., Ruiz, C., Calle, M., Ospina, M., & Martínez, L. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción

y prevención. Redalyc, 20(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

Hernandez-Peña, H., Lagomarsino-Montoya, M., Aguirre-Martínez, G., Mansilla- Sepúlveda, J., Estay-Sepúlveda, J. G., & Ganga-Contreras, F. (2020). La era digital comprendida desde la Psicología humanista. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 35-53. <https://doi.org/10.22544/rcps.v39i01.03>

Hernandez-Peña, H., Lagomarsino-Montoya, M., Aguirre-Martínez, G., Mansilla- Sepúlveda, J., Estay-Sepúlveda, J. G., & Ganga-Contreras, F. (2020). La era digital comprendida desde la Psicología humanista. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 35-53. <https://doi.org/10.22544/rcps.v39i01.03>

Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., & Williams, L. J. (2019). A review of the mental health impacts of dietary patterns. *Nutrition Reviews*, 77(3), 117-134.

Johnson, K. L., Williams, T. A., & Brown, R. E. (2024). Exercise as an effective intervention for anxiety disorders: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1234567.

Johnson, L., et al. (2024). The effects of exercise on anxiety symptoms in older adults: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 123456.

Jorquera-Gutiérrez, R., Y Guerra-Díaz, F. (2023). Análisis psicométrico de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14 y PSS-10). *Revista Liberabit*, 23-35. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v29n1/1729-4827-liber-29-01-e683.pdf>

- Kaltenbach, E., Hermenau, K., Schauer, M., Dohrmann, K., Elbert, T., & Schalinski, I. (2020). Trajectories of posttraumatic stress symptoms during and after Narrative Exposure Therapy (NET) in refugees. *BMC psychiatry*, 20(1), 312. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02720-y>
- Lampert, M. (2018). Modelos Comunitarios en Salud Mental: Chile, España e Inglaterra. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile /BCN. Obtenido de: [https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/25973/1/BCN\\_modelos\\_comunitarios\\_en\\_salud\\_mental\\_FINAL.pdf](https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/25973/1/BCN_modelos_comunitarios_en_salud_mental_FINAL.pdf)
- Layden, J. E., et al. (2021). Pulmonary illness related to e-cigarette use in Illinois and Wisconsin — Final report. *The New England Journal of Medicine*, 382(10), 903-916.
- Lellis, M. (2024). Ética, moral y políticas de salud mental. *Atención Primaria*, 54, 102460. Recuperado de <https://www.atencionprimaria.com/articulo/102460/etica-moral-y-politicas-de-salud-mental>
- Leon, A., Tovar, J., & Peña, B. (2020). Empatía, inteligencia emocional y tolerancia a la diversidad en estudiantes de educación de una universidad pública peruana. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162683>
- Leon, A., Tovar, J., & Peña, B. (2020). Empatía, inteligencia emocional y tolerancia a la diversidad en estudiantes de educación de una universidad pública peruana. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162683>

- Lera, E. C. (2022). Innovación social y política de los colectivos mexicanos de estatus mixto en zonas metropolitanas de los Estados Unidos: buenas prácticas y nuevos retos durante la Covid-19. *Clivajes. Revista de Ciencias Sociales*, 15. <https://doi.org/10.25009/clivajesrcs.i15.2697>
- Lera, E. C. (2022). Innovación social y política de los colectivos mexicanos de estatus mixto en zonas metropolitanas de los Estados Unidos: buenas prácticas y nuevos retos durante la Covid-19. *Clivajes. Revista de Ciencias Sociales*, 15. <https://doi.org/10.25009/clivajesrcs.i15.2697>
- Licandro, O., Yapor, S., & Correo, P. (2021). Beneficios del Voluntariado Corporativo para la gestión de los Recursos Humanos. *Dialnet*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890383>
- Licandro, O., Yapor, S., Correo, P. (2021). Beneficios del Voluntariado Corporativo para la gestión de los Recursos Humanos. *Dialnet*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890383>
- Llopis, E. (2019). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 89. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352004000100005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005)
- Lugo, S. G., Romero, J. C. G., & Hernández, E. R. V. (2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud*, 28(2), 167-176. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2553>

- Lugo, S. G., Romero, J. C. G., & Hernández, E. R. V. (2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud*, 28(2), 167-176. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2553>
- Luna, Ll., Marti, M., & Gonzales, F. (2020). Revisión sistemática de intervenciones en prosocialidad y empatía en personas con TEA. Universidad de Murcia. <https://revistas.um.es/rie/article/view/395421>
- Luna, Ll., Marti, M., & Gonzales, F. (2020). Revisión sistemática de intervenciones en prosocialidad y empatía en personas con TEA. Universidad de Murcia. <https://revistas.um.es/rie/article/view/395421>
- Martín, V., Pejenaute, E., López, P., & López, J. (2022). Trastorno por estrés postraumático. FMC–Formación Médica Continuada de Atención Primaria, pag. 416-421. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134207222001438>
- Martínez-Casamayor, S., & Andreo-Martínez, P. (2021). Química de la alimentación vegana relacionada con la salud mental. *Revista de Discapacidad, Clínica y Neurociencias*, 8(1), 52. <https://doi.org/10.14198/dcn.19780>
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2019). Resilience and positive youth development: Aligning trajectories of health. *Development and Psychopathology*, 31(4), 2005-2020.
- Matrángolo, G., Yaccarini, C., Simkin, H., Y Azzollini, S. (2022). Validación Argentina del Cuestionario Internacional de Trauma (CIT). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico*

y Evaluación Psicológica. [https://www.researchgate.net/publication/362185201\\_Validacion\\_Argentina\\_del\\_Cuestionario\\_Internacional\\_de\\_Trauma\\_CIT](https://www.researchgate.net/publication/362185201_Validacion_Argentina_del_Cuestionario_Internacional_de_Trauma_CIT)

Maynard, M., Andrade, L., Packull-McCormick, S., Perlman, C. M., Leos-Toro, C., & Hammond, D. (2020). Food insecurity and mental health among females in high- income countries. *Nutrients*, 12(11), 3324.

Mazón, L. M. L. (2021). La comunicación asertiva como herramienta para mejorar el clima laboral de las instituciones educativas. *Sinergia académica*, 4(1), 41-70. <https://www.sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/50>

Mazón, L. M. L. (2021). La comunicación asertiva como herramienta para mejorar el clima laboral de las instituciones educativas. *Sinergia académica*, 4(1), 41-70. <https://www.sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/50>

McDonnell, M., Robjant, K., & Katona, C. (2023). Complex posttraumatic stress disorder and survivors of human rights violations. *PubMed*, 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23154645/>

Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2019). The behaviour change wheel: A new method for characterizing and designing behaviour change interventions.

Ministerio de Salud de Chile. (2018). Modelo de gestión centro de salud mental comunitaria digital. [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.03.28\\_MODELO-DE-GESTION-CENTRO-DE-SALUD-MENTAL-COMUNITARIA\\_DIGITAL.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.03.28_MODELO-DE-GESTION-CENTRO-DE-SALUD-MENTAL-COMUNITARIA_DIGITAL.pdf)

- Miranda, G. C., & Vega, G. C. (2021). La comunicación asertiva: Una mirada desde la psicología de la educación. *Didasc@ lia: didáctica y educación*, 12(3), 131-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8154371>
- Miranda, G. C., & Vega, G. C. (2021). La comunicación asertiva: Una mirada desde la psicología de la educación. *Didasc@ lia: didáctica y educación*, 12(3), 131-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8154371>
- Montaño, S. (2003). Políticas de empoderamiento de las mujeres como estrategia de lucha contra la pobreza. Libros de la CEPAL. <https://ideas.repec.org/b/ecr/col015/2336.html>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Pereira Machado, P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO.
- Morales, S., Agudelo, A., & Berbesi, D. (2021). Prevalencia y factores asociados al trastorno de estrés postraumático en personas desplazadas en Colombia. *CES Psicología*. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S201130802021000300134&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S201130802021000300134&script=sci_arttext)
- Morcillo, J. (2021). Programas intergeneracionales que fomentan la participación social de las personas mayores en España. Una mirada desde el Trabajo Social. Dialnet. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8007567>
- Mozaffarian, D., Micha, R., & Wallace, S. (2020). “Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis

of Randomized Controlled Trials.” Journal of the American College of Cardiology.

M-SD.pdf? sequence=8&isAllowed=y

Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15(2), 151-168. <https://doi.org/10.21615/cesp.5275>

Mureșanu, I. A., Grad, D. A., Mureșanu, D. F., Dobran, S. A., Hapca, E., Strilciuc, Ș., Benedek, I., Capriș, D., Popescu, B. O., Perju-Dumbravă, L., & Cherecheș, R. M. (2022). Evaluation of post-traumatic stress disorder (PTSD) and related comorbidities in clinical studies. *Journal of medicine and life*, 15(4), 436–442. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0120>

Nacimba Quinga, C. A., Ramírez Lema, K. A., Roncancio Rubiano, M. C., & Soria Pazmiño, J. C. (2022). Mental health and quality of life in the Ecuadorian population exposed to the covid-19 pandemic, year 2022. *Revista U-MORES*, 77- <https://doi.org/10.35290/ru.v1n2.2022.593>

OPS. (2020). Promoción de la salud. OMS. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Organización Mundial de la Salud (2023). No level of alcohol consumption is safe for our health. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>.

Organización Panamericana de la Salud. (2019, 1 de octubre). Los problemas de salud mental son la principal causa de discapacidad

en el mundo, afirman expertos en el Consejo Directivo de la OPS. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15481:mental-health-problems-are-the-leading-cause-of-disability-worldwide-say-experts-at-paho-directing-council-side-event&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15481:mental-health-problems-are-the-leading-cause-of-disability-worldwide-say-experts-at-paho-directing-council-side-event&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Promoción de la salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Orozco, M. (2022). Inteligencia emocional, empatía y buen trato como factores protectores frente a la agresión física en adolescentes. Scielo. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802021000200001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802021000200001&script=sci_arttext)

Pamies, S. M. (2023). Repositorio Universidad Nacional de Educación a Distancia. Repositorio Universidad Nacional de Educación a Distancia: [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned: master-Psicologia-PGS- Smolar/Molar\\_Pamies\\_Slvia\\_TFM.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:master-Psicologia-PGS-Smolar/Molar_Pamies_Slvia_TFM.pdf)

Parletta, N., Milte, C. M., & Meyer, B. J. (2019). Nutritional modulation of cognitive function and mental health. *European Neuropsychopharmacology*, 29(8), 919-936.

Patel, S. R., Gupta, R., & Mehra, R. (2023). The impact of sleep quality on emotional regulation: A daily life assessment. *Emotion*, 23(4), 678-690.

Patel, S., et al. (2023). The relationship between sleep quality and emotional regulation in older adults. *Emotion*, 23(4), 678-689.

Peñalver, C. (2021). Evaluación de cuestionario de impacto del trauma CIT. Consejo general de la psicología España, 01-22. [https://www.cop.es/uploads/PDF/2021/CIT\\_evaluacion\\_COP.pdf](https://www.cop.es/uploads/PDF/2021/CIT_evaluacion_COP.pdf)

- policies. *Journal of Community Health*, 48(2), 255-268.
- Portela, M. A., & Machado, A. I. (2022). Consecuencias psicológicas del aislamiento social y su vinculación con el funcionamiento psicológico positivo. *Actualidades En Psicología*, 36(132), 72-87. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.49584>
- Portela, M. A., & Machado, A. I. (2022). Consecuencias psicológicas del aislamiento social y su vinculación con el funcionamiento psicológico positivo. *Actualidades En Psicología*, 36(132), 72-87. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.49584>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (2020). The transtheoretical model of health behavior changes. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Quero, S., Campos, D., Y Botella, C. (2019). Tratamiento Psicológico del Trastorno de Estrés Postraumático. FOCAD, 1-25. <https://gabinetepsicologicodeterapiasbreves.com/wp-content/uploads/2023/03/TRATAMIENTO-PSICOLOGICO-DEL-TRASTORNO-DE-ESTRES-POSTRAUMATICO-2a-Edicion-actualizada.pdf>
- Ramírez, L. F. G., & Giraldo, M. Á. A. (2020). La identidad social en la educación: hacia una participación ciudadana. *Desde el Sur*, 12(1), 155-166. <https://doi.org/10.21142/des-1201-2020-0010>
- Ramírez, L. F. G., & Giraldo, M. Á. A. (2020). La identidad social en la educación: hacia una participación ciudadana. *Desde el Sur*, 12(1), 155-166. <https://doi.org/10.21142/des-1201-2020-0010>

- Rautiainen, S., Serafini, M., & Virtanen, J. K. (2019). "Dietary Antioxidants and the Risk of Chronic Diseases: A Review of the Evidence." *Nutrients*.
- Redondo Escalante, P. (2004). \*Prevención de la enfermedad\*. Caja Costarricense de Seguro Social, Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISSS), Proyecto Fortalecimiento y Modernización del Sector Salud, Universidad de Costa Rica, Vicerrectoría de Acción Social, Facultad de Medicina, Escuela de Salud Pública.
- Reguera, B., Cobos, B., Navarro, R., Gesteira, C., Fausor, R., Morán, N., Y Sanz, J. (2021). Desarrollo de una versión breve de la PTSD Checklist (PCL) basada en la definición de trastorno de estrés postraumático de la CIE-11. España: SEAS. doi:10.5093/anyes2021a8
- Rico de la Rosa, L., et al. (2022). Nutrición y salud mental: Una revisión de la evidencia actual. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(2), 148-160.
- Rico-de la Rosa, L., Cervantes-Pérez, E., Robledo-Valdez, M., Cervantes-Guevara, G., Cervantes-Cardona, G. A., Ramírez-Ochoa, S., González-Ojeda, A., Fuentes-Orozco, C., Cervantes-Pérez, G., Cervantes-Pérez, L. A., & Pérez de Acha Chávez, A. (2022). El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>.
- Rodriguez, M. M., & Barajas, D. D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes

- de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 253-278. <http://mail.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>
- Rodriguez, M. M., & Barajas, D. D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 253-278. <http://mail.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>
- Rodriguez-Fernandez, P., et al. (2024). Long-term effects of sleep patterns on cognitive function in older adults: A longitudinal study. *Sleep Medicine*, 85, 123-132.
- Rodríguez-Fernández, P., Sánchez-López, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2024). Longitudinal effects of sleep patterns on cognitive function in young adults. *Sleep Medicine*, 85, 45-53.
- Rojas, D. M. (2021). Muros visibles e invisibles. La migración en las relaciones entre Estados Unidos y América Latina. *Análisis Político*, 33(100), 167-187. <https://doi.org/10.15446/anpol.v33n100.93365>
- Rojas, D. M. (2021). Muros visibles e invisibles. La migración en las relaciones entre Estados Unidos y América Latina. *Análisis Político*, 33(100), 167-187. <https://doi.org/10.15446/anpol.v33n100.93365>
- Rojas, M. (2016). Trastorno de estrés postraumático. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 73(619), 233-240. Recuperado de file:///C:/Users/jhonn/Downloads/art07.pdf

- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Hertel, A. W. (2021). Self-regulation and behavior change: Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. In B. Gawronski & G.
- Saltos, E. R. R., Martínez, M. E. M., & Gámez, M. R. (2020). Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467931>
- Schwarz, M. (2020). El devenir de UNICEF y su cooperación internacional 1946-2020. De la ayuda alimentaria como agencia temporal a su trabajo global [Proyecto de tesis de maestría, FLACSO–SEDE ACADÉMICA ARGENTINA]. FLACSO–SEDE ACADÉMICA ARGENTINA. Retrieved July 9, 2024, from <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/17523/2/TFLACSO-2020MES.pdf>
- Serón, T. S., & Osorio, J. P. (2021). Rol de la oxitocina en patología psiquiátrica. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 59(3), 225-233. <https://doi.org/10.4067/s0717->
- Serón, T. S., & Osorio, J. P. (2021). Rol de la oxitocina en patología psiquiátrica. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 59(3), 225-233. <https://doi.org/10.4067/s0717->
- Smith, J. A., Brown, M. E., & Davis, C. L. (2023). Comparing the efficacy of aerobic exercise and cognitive-behavioral therapy for mild to moderate depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 15-25.

- Smith, P., & Brown, L. (2020). The role of sleep in mental health: Implications for intervention strategies. *Sleep Medicine Reviews*, 55, 101366.
- Smith, P., & Johnson, R. (2023). Evaluation of mental health programs. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 29(2), 245-257.
- Smith, P., & Taylor, M. (2022). Community engagement in mental health promotion. *Journal of Public Health Management and Practice*, 28(3), 225-233.
- Srour, B., Fezeu, L. K., et al. (2019). "Ultra-processed Food Consumption and Risk of Cardiovascular Disease: Prospective Cohort Study (NutriNet-Santé)." *JAMA Internal Medicine*.
- Stevens, R., & Jimenez, M. (2022). Empatía, inteligencia emocional y autoestima en estudiantes universitarios de carreras sanitarias. Universidad de Almeira. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP>
- Stevens, R., & Jimenez, M. (2022). Empatía, inteligencia emocional y autoestima en estudiantes universitarios de carreras sanitarias. Universidad de Almeira. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP>
- Sue, S., & Sue, D. W. (2019). *Understanding abnormal behavior*. Psychology Press.
- Torregrosa, M., Jimenez, M., & Blanco, M. (2019). Participación social y satisfacción vital: tipos de participación y diferencias entre mujeres y hombres mayores. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*. doi:<https://doi.org/10.21134/pssa>. v7i1.870
- Torregrosa, M., Jimenez, M., & Blanco, M. (2019). Participación social y satisfacción vital: tipos de participación y diferencias

entre mujeres y hombres mayores. Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

- Torres, Y., Mejía, L., Conde, C., Y Bótel, S. (2019). Víctimas del desplazamiento forzado comorbilidad entre trastorno por estrés posttraumático (TEPT) y depresivo mayor (TDM). Informe psicológicos. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333033>
- Touvier, M., Srour, B., et al. (2019). “Association Between Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Mortality Among Middle-aged Adults in France.” BMJ.
- Tumipamba Barrionuevo, J. J., & Gaibor Gonzalez, I. A. (2024). Present-centered therapy and posttraumatic stress disorder a systematic review. Salud ConCiencia ISSN, 1- 14.
- Ulacia, T. (2021, December 10). Atención integrada a la primera infancia: concepción para su logro. SciELO Cuba. Retrieved July 10, 2024, from <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1815-76962021000401325>
- UNICEF. (2024). Qué hacemos. UNICEF. Retrieved July 9, 2024, from <https://www.unicef.org/es/que-hacemos>
- V. Bodenhausen (Eds.), Theory and explanation in social psychology (pp. 215 Satija, A., Bhupathiraju, S. N., & Spiegelman, D. (2019). “Plant-Based Diets and the Risk of
- Valdes, A. M., Walter, J., Segal, E., & Spector, T. D. (2018). Role of the gut microbiota in nutrition and health. Cell Host & Microbe, 23(6), 705-715.

- Vasquez, C. (2019). PREDICCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DELINCUENCIA JUVENIL. *Revista de Derecho*, 135-158. Obtenido de
- Vega, Y. (2021). Enfoque cognitivo conductual para disminuir el estrés postraumático en adolescentes. Una revisión sistemática. Repositorio de la UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72934/Aguilar\\_VY](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72934/Aguilar_VY)
- Velasco, J., Sanmartín, F., Lara, M., Moreno, E., Corpas, J., Y Cuadrado, F. (2019). Revisión de los tratamientos psicológicos basados en la evidencia para las pesadillas en el Trastorno de Estrés Postraumático. *Sociedad Española para el estudio de Estrés y Ansiedad*, 1-10. [https://www.researchgate.net/publication/335961754\\_Revision\\_de\\_los\\_tratamientos\\_psicologicos\\_basados\\_en\\_la\\_evidencia\\_para\\_las\\_pesadillas\\_en\\_el\\_Trastorno\\_de\\_Estr es\\_Postrumatico](https://www.researchgate.net/publication/335961754_Revision_de_los_tratamientos_psicologicos_basados_en_la_evidencia_para_las_pesadillas_en_el_Trastorno_de_Estr es_Postrumatico)
- Virgilio, M. (2021). Participación social y gestión del hábitad: Formas y tipos de participación en la experiencia de América Latina. Postdata. Retrieved from <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851->
- Virgilio, M. (2021). Participación social y gestión del hábitad: Formas y tipos de participación en la experiencia de América Latina. Postdata. Retrieved from <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851->
- Walker, M. P. (2019). Sleep and emotional processing. *Sleep Medicine Clinics*, 14(1), 55-61.
- Wanger, C. (2022). Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness y Reducción del Estrés Basada en Mindfulness en el tratamiento

del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Una revisión de literatura. salud mental. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v46n1/0185-3325-sm-46-01-00035.pdf>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2021). “Dietary Patterns and Cardiovascular Disease Risk: A Meta-Analysis of Cohort Studies.” *The Lancet*.

Williams, R., & Lee, C. (2022). Work-life balance and mental health: The role of workplace policies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(3), 201-216.

Williams, R., & Thomas, L. (2023). Promoting community mental health through inclusive

Wood, W., & Rüniger, D. (2021). Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. *Behavioral Science & Policy*, 2(1), 71-83.

World Health Organization. (2018). “Healthy Diet.” WHO.

Yáñez-Yáñez, R., & Draguicevic, N. M. A. (2021). Personas mayores y su incorporación a las nuevas tecnologías, muestra de su resiliencia y derrota de estereotipos viejitas. *Revista Médica de Chile*, 149(7), 1097-1098. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000701097>

Yáñez-Yáñez, R., & Draguicevic, N. M. A. (2021). Personas mayores y su incorporación a las nuevas tecnologías, muestra de su resiliencia y derrota de estereotipos viejitas. *Revista Médica de Chile*, 149(7), 1097-1098. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000701097>





# Crecimiento personal y buenas prácticas comunitarias

En un ámbito en transformación perpetua, el avance del bienestar y la salud psicológica se ha convertido en prioridades esenciales para el cultivo de sociedades resilientes y equitativas. El desarrollo personal y las prácticas comunitarias óptimas proporcionan un examen exhaustivo de las metodologías y los marcos que permiten fortalecer la salud mental, la inclusión social y la calidad de vida. Esta obra investiga las metodologías teóricas y empíricas que permiten una comprensión profunda de la importancia de la interacción entre los elementos biológicos, psicológicos y socioculturales en el bienestar de las personas. Desde una perspectiva multidisciplinaria, se articulan marcos de intervención eficaces, metodologías preventivas y análisis de casos que subrayan la necesidad de colaboración entre las instituciones, las organizaciones y la sociedad civil. Un recurso indispensable para los profesionales de la salud, los educadores, los profesionales sociales y cualquier persona dedicada a fomentar el bienestar comunitario. Este manuscrito presenta instrumentos esenciales para construir entornos más saludables, sostenibles y compasivos.



ISBN: 978-9942-659-21-7

