

Estrategia pedagógica con tecnologías multimedia para promover la salud mental en estudiantes de la salud

Educational strategy with multimedia technologies to promote mental health in health students

Muna Hamdan Rodríguez¹, Irma Yolanda Castillo Ávila²,
Luis Reinaldo Alvis Estrada³

Resumen

Objetivo: Describir la experiencia pedagógica para promover la salud mental, utilizando tecnologías multimedia en estudiantes de la salud de una universidad pública de Cartagena.

Metodología: Se describieron los contenidos del módulo de Salud Mental, del curso Salud y Vida, desarrollado por estudiantes del área de la salud de una universidad pública de Cartagena. Es un curso que utilizó la metodología de ciclos de conferencias semanales y se apoyó en la realización de talleres, paneles, discusiones de grupo y la incorporación de una plataforma virtual donde se pudieron reforzar los contenidos e intercambiar experiencias personales y grupales, durante el desarrollo del curso, a través de foros y wikis. Estas experiencias tenían el fin de promover conductas saludables en la salud mental.

Resultados: Dentro de los testimonios y entrevistas de los estudiantes se identificó que reconocen la importancia del cuidado de la salud mental como parte integral del ser humano y como un aspecto que puede potenciar la salud o perjudicar el avance de un individuo.

Conclusiones: El fomento de la promoción de conductas saludables en salud mental es un factor importante desde la formación de los profesionales de la salud, para sensibilizarlos sobre este aspecto integral de la salud y crear la cultura de cuidar y ser agentes cuidadores de la salud mental.

Palabras clave: Salud mental; promoción; estudiantes de la salud; tecnología; multimedia.

Fecha de recepción: 4 de junio de 2017
Fecha de aceptación: 25 de julio de 2017

¹Magister en Ciencias Básicas Biomédicas. Docente auxiliar. Colombia, Universidad de Cartagena, 3013470024, mhamdanr@unicartagena.edu.co. Orcid 0000-0001-9668-8652

²Magister en salud pública, Docente asociado. Colombia, Universidad de Cartagena, 3013790831, icastilloa@unicartagena.edu.co. Orcid 0000-0002-4423-0874

³Magister en salud pública, Docente asistente. Colombia, Universidad de Cartagena. <https://orcid.org/0000-0002-2977-7388>

Correspondencia: Muna Hamdan Rodríguez, Docente auxiliar. Colombia. Universidad de Cartagena, 3013470024, mhamdanr@unicartagena.edu.co

Abstract

Objective: To describe the pedagogical experience of promoting mental health, using multimedia technologies with health students of a public university in Cartagena.

Methodology: The contents of the mental health module of Health and Life course, developed by health students of a public university in Cartagena are described. It is a course that uses a cyclic methodology of weekly lectures and relies on workshops, panels, group discussions and incorporates a virtual platform where students can reinforce the content and exchange personal and group experiences during the course development, through forums and wikis. These experiences are analyzed at the end of the course, in order to promote healthy behaviors in mental health.

Results: During the testimonies and interviews, students recognized the importance of mental health care as an essential part of the human being and as an aspect that can enhance health or harm the progress of a person.

Conclusions: Promoting healthy behaviors in mental health is an important factor in the training of health professionals, to raise their awareness on this integral aspect of health and create a culture of caring and being a mental health caring agents.

Keywords: mental health; promotion; health students; technology; multimedia.

INTRODUCCIÓN

En Colombia, la Ley 1616/2013 (1) propone garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, las características multiculturales del país demandan una adaptación de este concepto, porque implican un conjunto de procesos, signos y síntomas de carácter afectivo, cognitivo y comportamental. Estas particularidades sumadas a la persistencia de diferentes representaciones sociales de la enfermedad mental complejiza la existencia de un modelo integrativo o de un criterio de definición único de salud mental para el país, sobre todo en el escenario del posconflicto. Por esto es útil la incorporación de un modelo que enfoque determinantes sociales, con las cuales pueda extender la salud mental y lo que esta abarca cuando se refiere a las capacidades del ser humano para generar y compartir estados de felicidad y agradabilidad en espacios saludables (2).

Esto último expone la necesidad de fomentar y mejorar las capacidades de los profesionales de la salud para promover estilos de vida

saludables en el aspecto mental y planear intervenciones individuales y colectivas en especial porque los problemas y trastornos mentales están en aumento en todo el mundo y afectan a personas de cualquier nivel social y educativo, durante las diferentes etapas del ciclo vital (3).

Según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (4), la prevalencia global de trastornos mentales es de aproximadamente 851 millones de personas, incluyendo trastornos neuróticos, afectivos, retardo mental, epilepsia, demencias y esquizofrenia. Los problemas de salud mental constituyen alrededor del 15 % de la carga mundial de enfermedad (3, 4). En general, para el 2020 se estima que la de presión mayor será la segunda causa de carga de la enfermedad en el mundo, medida en años de vida ajustados por discapacidad, después de la enfermedad isquémica cardíaca. En Colombia, según datos de varios estudios en salud mental (5, 6), se resalta tanto la necesidad de formular políticas de promoción de la salud mental como la de estudiar las tendencias y la orientación de

los programas de atención especialmente en el primer nivel (7, 8).

La atención primaria en salud es una estrategia reordenadora de los sistemas de salud, que busca articularse en las prácticas de prevención de la enfermedad o trastornos mentales y promoción de la salud mental, con el fin de que se implementen las respectivas políticas en las comunidades en cuanto a la promoción de las conductas saludables en este campo y detección temprana de cualquier trastorno (9).

Un claro y muy efectivo ejemplo de ello se ha desarrollado en Latinoamérica, en Argentina, luego de ser promulgada la ley nacional de salud mental a finales del año 2010 para impulsar la implantación de prácticas de prevención y promoción de la salud mental comunitaria; este abordaje incluye un enfoque integral, basado en el trabajo interdisciplinario e intersectorialidad (10).

Los traumas, la violencia, factores sociales, ambientales, genéticos y neurobiológicos entre otros, son retos que los seres humanos enfrentan todos los días, pero también les pueden causar cambios o trastornos en su salud mental, que si no se tratan apropiada y oportunamente, conducen a debilidades y disfunciones de la vida cotidiana que se convierten en una carga para el sistema de salud (7, 8).

En la actualidad, Colombia ocupa el quinto lugar en algunos trastornos mentales: segundo puesto en el trastorno por control de impulsos, cuarto puesto en los trastornos de ansiedad y en los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas como en cualquier otro trastorno (trastorno de ansiedad de separación en la infancia, trastorno por déficit de atención, trastorno de conducta, trastorno negativista desafiante, trastorno de ansiedad de separación del adulto y bulimia nerviosa) y

el quinto puesto en los trastornos del estado de ánimo, los cuales afectan principalmente a niños, adolescentes y adultos jóvenes, lo que empeora la productividad académica y económica de la población (11).

Para el año 2011, en la ciudad de Cartagena el Programa Vigilancia en Salud Pública del Departamento Administrativo Distrital de Salud (DADIS) reportó 1088 casos de personas con trastornos mentales advirtiendo un aumento en la cantidad de reportes del 48.7% (530 casos más) en comparación con el año anterior. El rango de edad que tuvo mayor cantidad de reportes fue de 20 a 24 años al registrar el 16.1 % del total presentado (n = 175) siendo más frecuente en el sexo masculino con 95 casos; después están los rangos de edad de 25 a 29 años y de 30 a 34 años con 13.9 % y 10.3 % de la notificación, respectivamente (12).

Por eso, algunas instituciones en el país han diseñado programas para conducir asesorías en prevención y promoción en salud mental para instituciones educativas y de salud, con el objetivo de conocer, promover y concientizar sobre la importancia de ocuparse de la salud mental, la imposibilidad de desagregarla de la salud y bienestar físico y la necesidad de reconocerla como elemento esencial para el buen vivir (8). Además, entienden que las instituciones de salud y educativas juegan un papel importante para alcanzar una mejor calidad de vida con el desarrollo de acciones saludables, programas efectivos de promoción y prevención, a través de la identificación de factores de riesgo y protectores como respuesta a la problemática real.

En otros países se han realizado intervenciones preventivas de salud mental en niños escolares identificando primero a niños y niñas con riesgo de alteraciones en la salud mental. Leiva et al. (13) evaluaron antes y

después variables como atención concentración, logros cognitivos, aceptación de la autoridad, nivel de actividad, contacto social, madurez emocional y disfunción psicosocial, y al final de la intervención hubo cambios favorables en todas aquellas que se evaluaron.

Asimismo, Tomás y Gomes (14) evaluaron la eficacia de un Programa para el Desarrollo de Habilidades de Salud Mental en Adolescentes de Portugal, mediante un estudio cuasiexperimental, de 7 sesiones de 45 minutos de desarrollo de las habilidades autoconcepto y resiliencia, participaron 10 casos y hubo 11 controles; se les aplicó un *test* antes y después de la intervención, y así se encontraron diferencias significativas en los factores autoestima, dominio, bienestar e inclusión social.

Del mismo modo en México, Rodríguez et al. evaluaron un programa educativo para la prevención del consumo de drogas en adolescentes, el cual se basó en una prueba pre y posintervención, en la cual participaron 250 jóvenes; 96 y 154 controles entre 12 y 15 años de edad. Al finalizar el programa, en el grupo intervenido se encontró una menor intención de usar drogas con respecto a los que estando en controles no asistieron a los talleres, y, por el contrario, mostraron un aumento en este campo (15).

En el anterior contexto, una universidad pública de la ciudad de Cartagena, Colombia, desde el programa de Enfermería ha diseñado y desarrollado el Curso Libre Salud y Vida, para la formación de estudiantes con bases sólidas y elementos conceptuales metodológicos y didácticos, en estilos de vida saludable, donde la salud mental aparece como elemento importante y significativo en la promoción de la salud, pues se trata de mejorar la actitud del ser humano frente a su vida. Así mismo en un contexto globalizado se prepara a los estudiantes fortaleciéndoles su

capacidad de análisis crítico y propositivo en relación con la problemática actual de la salud mental y la presencia de factores de riesgo que alteran la salud en general.

Este curso está diseñado para enseñar a los estudiantes diferentes métodos para asistir a los adolescentes y adultos que puedan estar exhibiendo signos tempranos de afección de la salud mental, problemas como el consumo de sustancias e incluso una crisis en salud mental. El contenido del curso es especialmente relevante para los adultos que tengan conocimiento de que otro adulto está mostrando signos de alteración de su salud mental y/o desafíos por uso de sustancias. Sin embargo, lo que se aprende también puede ser información útil para ayudar a largo plazo a un adulto que ha tenido desafíos de uso de sustancias y/o antecedentes de un trastorno mental grave.

Este curso incluye la presentación de la información y la evidencia más reciente en el mundo sobre los retos de los trastornos de la salud mental y de uso de sustancias entre los adultos, e incorpora las últimas evidencias respecto a los tratamientos y servicios disponibles para ellos como recursos pertinentes.

El curso también hace hincapié en la importancia de estar siempre sensible a las diferencias entre los grupos culturales, raciales y/o étnicos, así como de adultos que tienen experiencias personales como la violencia y el trauma, incluye sin limitarse a la violencia interpersonal, abuso sexual, negligencia grave, una o más pérdidas significativas, y el testimonio de violencia, terrorismo, o desastre.

DESARROLLO

El curso libre se desarrolla desde hace 5 años, y es matriculado en promedio por 70 estudiantes de los diferentes programas de la salud

de una universidad pública de Cartagena. La metodología del curso se desarrolla por ciclo de conferencias y se complementa mediante talleres, discusiones de grupo, paneles y tareas con apoyo de la plataforma virtual institucional, donde se emplean las estrategias pedagógicas con tecnologías multimedia para facilitar y hacer más oportuno y global el aprendizaje del estudiante. Esta tendencia, a través del uso de foros, *wikis*, videos educativos, libros electrónicos y *blogs*, logra que los estudiantes puedan comunicarse entre sí y con el docente y expresar su punto de vista basado en evidencias y datos globales de la salud mental. Mediante la observación el docente en las diferentes sesiones de conferencias valora y evalúa en el estudiante: cualidades personales y la capacidad de establecer su juicio moral. La evaluación formativa se lleva a cabo durante el proceso pedagógico y de acuerdo con las necesidades de aprendizaje del estudiante.

Se evalúa el rol protagónico del educando. El estudiante desarrolla un taller por modulo basado en el contenido teórico de los temas desarrollados y de una producción cinematográfica, que con juicio crítico y reflexivo le permitan analizar, argumentar y proponer estilos para una vida saludable en el ámbito mental y emocional.

Los contenidos del módulo de Salud Mental abarcan:

- A. Introducción.
- B. Concepto de salud mental.
- C. Interacción salud física-salud mental.
- D. Concepto de higiene mental.
- E. Consideraciones culturales y religiosas para el trabajo en salud mental a nivel personal y colectivo.

F. Condiciones de salud mental.

G. Psicopatología básica.

H. Aceptación social.

I. Promoción de la salud mental.

1. A nivel individual.

2. A nivel comunitario.

3. A nivel oficial.

Después de desarrollar los contenidos, los estudiantes están en capacidad de aplicar los conocimientos teóricos para la elaboración de una propuesta de promoción de la salud mental a nivel individual y colectivo. También se realizó un análisis de las percepciones de los estudiantes sobre las capacidades propias para el trabajo y la comprensión del tema de la salud mental y la importancia de la misma para el mantenimiento de la salud, con una perspectiva integral, utilizando un cuestionario de tres preguntas abiertas sobre la enseñanza que les dejó el curso. El cuestionario se envió y se contestó por medio del correo electrónico de cada estudiante.

ENSEÑANZAS Y REFLEXIONES SOBRE EL MÓDULO DE SALUD MENTAL

Las reflexiones sobre el curso, analizadas desde el enfoque cualitativo, generan cuatro conceptos principales que se resaltan a continuación:

1. La importancia de la salud mental, para el cuidado integral de la salud.

Dentro de los testimonios y entrevistas de los estudiantes se puede identificar que reconocen la importancia del cuidado de la salud mental como parte integral del ser humano y como un aspecto que puede potenciar la salud o

perjudicar el avance de un paciente. Cuando esto es tenido en cuenta por el profesional de la salud en formación, se considera como un avance o un progreso que podría fomentar prácticas orientadas hacia el cuidado de la salud mental. Expresiones como estas permiten entender mejor el concepto:

001: Antes de entrar en el curso... ignoraba por completo la importancia de la salud mental para el bienestar de las personas, siempre me había enfrascado en solo la parte física, pero ahora sé que ambas dimensiones influyen sobre la salud o la enfermedad.

2. La incorporación de estrategias didácticas innovadoras como las TIC

También se destaca del curso y de sus contenidos, la metodología y algunas actividades adelantadas durante su desarrollo. Las estrategias didácticas innovadoras y la incorporación de las tecnologías de información y comunicación, así como el uso de documentales, películas y otros medios audiovisuales para el análisis, son destacadas por los participantes como medios atractivos (9). Esto se muestra en expresiones como:

002: Este módulo fue muy enriquecedor al permitir encontrarnos con nosotros mismos, aprendiendo de otras culturas mediante películas y ensayos reflexivos.

3. La importancia del conocimiento personal para el trabajo en salud mental

Los jóvenes universitarios reconocen que es importante empezar por aplicar los conceptos adquiridos durante el desarrollo del curso para el conocimiento de sí mismos, de sus propios sentimientos, potencialidades, temores y limitaciones (10). Esto les ayuda a ver

mejor la forma de dar atención y cuidado a los demás cuando los necesiten, siempre en el marco de la humanización y la beneficencia.

Esto expresan algunos:

003: Para mí el curso me pareció muy educativo sobre todo por el enfoque reflexivo..., incentiva el auto-conocerme como persona, como ser viviente y el papel que juego en la sociedad; el curso es muy interesante y provechoso para la comunidad estudiantil.

004: Es importante para nosotros los seres humanos el despertar de sentimientos que muchas veces no salen al exterior, ya que no los conocemos o nunca nos detenemos a pensar en eso. El curso de Salud y Vida en este semestre fue de suma importancia para mí, ya que pude indagar y escudriñar en mi interior sobre mi propio yo, descubrir mis aflicciones, miedos, deseos. Lo más importante: saber cómo nos unimos los seres humanos sentimentalmente sin importar de donde seamos, qué lengua hablemos o religión profesemos. Esto nos servirá ya que estamos preparando para estar en un medio donde lo sentimental lo manejaremos a diario.

4. La empatía y la simpatía

La empatía y la simpatía son los conceptos más comunes entre las evaluaciones cualitativas que hacen los estudiantes del curso. Se resaltan como aspectos muy positivos del resultado de esta intervención por parte de los jóvenes profesionales en formación, para su vida y para el cuidado y la atención de las personas y grupos en diferentes entornos sociales y contextos culturales y políticos; todo ello como una herramienta positiva para la promoción de la propia salud mental, fomentada desde el aula y la promoción de espacios saludables amigables con mejores capacidades de resiliencia y ayuda para los demás.

Estas son las apreciaciones:

005: *El simple hecho de ser estudiantes universitarios nos crea una actitud de cambio y mejora continua, la importancia de la salud mental y cómo influye en nuestro importante proceso de formación personal e intelectual se vio reflejado en el material desarrollado en el módulo de salud mental, la empatía creada por la docente creó las bases necesarias para que los temas desarrollados fueran de gran interés para mí y creó un hábito de constante investigación sobre el tema con el fin de ser mejor cada día.*

006: *No es malo ser vulnerable, pues gracias a ello aprendemos a querernos como somos; que hay mucha diferencia entre simpatía y empatía, pues en la segunda somos capaces de colocarnos en los zapatos de los demás, que la salud mental es importante tenerla en cuenta y que ser HUMANO no es tan fácil como piensan.*

007: *El módulo de salud mental para mí fue de gran importancia ya que a través de este logre aprender y aplicar lo importante que se debe tener en cuenta al intentar algo de empatía con alguien, puesto que debemos echar un vistazo más allá de lo superficial en este caso el cuerpo y comenzar apreciar la mente, el espíritu, y el alma ya que estas abarcan el todo de un ser humano.*

008: *La enseñanza que me ha dejado el Curso Libre de Salud y Vida módulo de Salud Mental, es que todos pensamos muy diferente, pero que a pesar de tener esa diferencia compartimos algo en común y son los sentimientos, tal vez lo demostramos de diferentes maneras en diferentes ocasiones, pero es algo que siempre está con nosotros y que es necesario saber ponerse en los zapatos del otro para tratar de entender lo que puede sentir una persona, que es importante saber que no basta con ser alguien rebosante de simpatía en una situación sino que también hay que tener empatía, porque*

a veces es lo que nos ayuda a entendernos mejor con otras personas.

CONCLUSIONES

Para los estudiantes la experiencia del curso se convierte en un espacio de reflexión significativo para la vida personal y para la formación profesional, porque genera aportes y herramientas para el mejor cuidado de la salud de las personas y colectivos.

Reconocen como un aspecto fundamental de este tipo de intervenciones la inclusión de estrategias y métodos innovadores.

La empatía y la simpatía para los estudiantes son conceptos claves a la hora de promover la salud mental en espacios amigables propios y del entorno y crear esta conexión con los demás.

Conflicto de interés: ninguno

Financiación: Recursos propios.

REFERENCIAS

1. Ministerio de Salud. Ley 1616 de 2013, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental. Bogotá;2013.
2. Promoción de la salud mental. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.Pdf
3. Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>
4. Organización Mundial de la Salud. Plan de Acción en Salud Mental 2013-2020. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf?ua=1
5. Ministerio de Protección Social. Estudio nacional de salud mental en Colombia 2003.

- Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/ESTUDIO%20NACIONAL%20DE%20SALUD%20MENTAL%20EN%20COLOMBIA>. Pdf
6. Ministerio de Salud y Protección Social. *Encuesta Nacional de Salud Mental*. 2015. Disponible en: http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf
 7. Jané-Llopis E, Van Alst S, Anderson P. Promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales: Una visión general de Europa. Disponible en: http://www.gen-cat.cat/salut/imhpa/Du32/pdf/coun_stories_cap1.pdf
 8. Universidad CES. Programa de Promoción Prevención en Salud Mental. Disponible en: <http://www.ces.edu.co/index.php/clinica-odontologica/206-universidad-ces/centros-de-servicio/ces-sabaneta/servicios/436-programas-de-promoción-prevención-en-salud-mental>
 9. Bang C. Prácticas participativas que utilizan arte, creatividad y juego en el espacio público: Un estudio exploratorio desde la perspectiva de atención primaria de salud integral con enfoque en salud mental. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires (Eds.), XVIII Anuario de Investigaciones (pp. 331- 338).
 10. Argentina, Nación. "Ley Nacional 26.657 de Derecho a la Protección de la Salud Mental". *Boletín Oficial*. 3 de diciembre de 2010.
 11. Posada J. La salud mental en Colombia. *Biomedica*. 2013; 33(4):497-498
 12. Alcaldía Mayor de Cartagena. Perfil epidemiológico de Cartagena de Indias, año 2011. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/mapa/analisis-de>
 13. Leiva L, George M, Antivilo A, Squicciarini A, Simonsohn A, Guzmán J. et al. Salud mental escolar: Logros de una intervención preventiva en salud mental en niños y niñas del primer ciclo de enseñanza básica. *Psicopectivas*. 2015;14(1):31-41.
 14. Tomás C., Gomes J. Avaliação da eficácia de um programa de desenvolvimento de competências em adolescentes com vista à promoção da saúde mental. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2015;2:15-20.
 15. Rodríguez S., Díaz D., Gracia S., Guerrero J., Gómez E. Evaluación de un programa de prevención del consumo de drogas para adolescentes. *Salud Ment*. 2011;34(1):27-35.
 16. Bannink B, Broeren, S, Joosten-Van E, Van As E, Van de Looij-Jansen P, Hein Raat. Effectiveness of a Web-Based Tailored Intervention (E-health4Uth) and Consultation to Promote Adolescents' Health: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 2014;16(5): e143. doi: 10.2196/jmir.3163.
 17. Banfield M, McGorm K, Sargent G. Health promotion in schools: a multi- method evaluation of an Australian School Youth Health Nurse Program. *BMC Nurs*. 2015;14(21). Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4416321/pdf/12912_2015_Article_71.pdf