

Aprendizajes y propuestas de política para la salud mental juvenil

Promoción de la Salud Mental para Adolescentes y Jóvenes en Colombia con Apoyo en Ayudas Tecnológicas¹

Introducción

En la ejecución del proyecto Empoderando a Adolescentes y Jóvenes de Soacha y Pereira para la Gestión de su Salud Mental, las entidades a cargo² desarrollaron una estrategia participativa que incluyó la adaptación de una aplicación denominada Shadow's Edge que propicia habilidades de autoconocimiento, afrontamiento proactivo, atención y aceptación, optimismo, regulación emocional, sentido de propósito, autoestima positiva y conectividad.

El proyecto partió de un análisis de la situación de salud mental en Soacha y Pereira con participación de adolescentes y jóvenes, así como de representantes institucionales. Para este ejercicio también se utilizaron los resultados de un estudio sobre la salud mental a partir de las conversaciones digitales públicas en redes sociales. Este estudio se condujo mediante un algoritmo que capturó las conversaciones públicas de adolescentes y jóvenes en las dos ciudades, así como de padres y madres.

Los adolescentes y jóvenes viven situaciones cotidianas que afectan su salud mental. Tales situaciones no necesariamente requieren tratamiento profesional, pues están relacionadas con factores sociales y retos cotidianos que podrían ser resueltos de contar con las herramientas apropiadas.

El objetivo de estas recomendaciones de política es proponer alternativas para la gestión de la salud mental de adolescentes y jóvenes, con base en el conocimiento generado en el desarrollo del proyecto.

1 Autores:
Orlando Scoppetta Díaz-Granados.
Kevyn Eva Norton.
Juliana Santacoloma Alvarán.
Yuri Andrea Soto Ramírez.
Cristhian Torres Pachón.
Simón Velásquez-Matijasevic.
Leydi Johana Marín López.

2 CINDE, The Digging Deep Project, CIEN+. Con el apoyo de la Fondation Botnar.



Planteamiento del Problema

El análisis de documentos acerca de la situación de los adolescentes y jóvenes en Soacha y Pereira, en conjunto con dos estudios de Big Data de las voces digitales de esta población, arrojó información acerca del poco acceso a recursos para la gestión de su salud mental. La influencia de los factores sociales determinantes de la salud mental es clara: pobreza, violencia, inseguridad, dificultades para continuar con la educación o encontrar oportunidades productivas.

Los y las adolescentes y jóvenes perciben que alrededor de la salud mental hay un fuerte estigma, tienen dificultades para reconocer y gestionar su vida emocional y experimentan una fuerte presión para resolver sus carencias materiales.

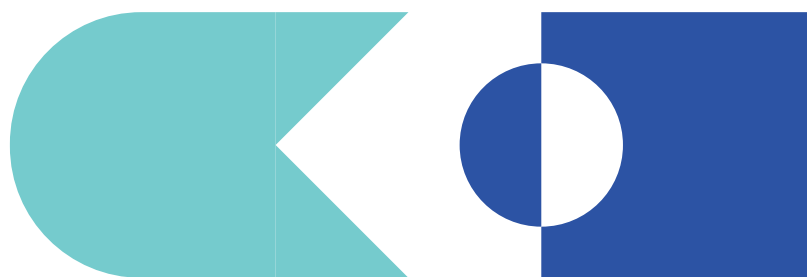
La mayoría de la población consultada asocia la salud mental con imaginarios negativos y patológicos. Además, en el desarrollo del proyecto encontramos que los y las adolescentes y jóvenes reconocieron que la salud mental era un asunto muy importante a la vez que muy desconocido. Las principales barreras para abordar los problemas de salud mental se asocian con el estigma que lleva a inhibir la solicitud de ayuda, el estigma, la selección de prioridades sobre la importancia de fortalecer la gestión de la salud mental y de los mecanismos de ayuda que existen y la falta de acceso a recursos y servicios. Además del estigma que emergió como una categoría transversal, los migrantes venezolanos tienden a postergar más la atención de asuntos emocionales y sociales por concentrarse en la solución de sus necesidades materiales.

El estudio también investigó los mecanismos de afrontamiento que despliegan las y los adolescentes y jóvenes para abordar problemas de salud mental. Se encontró que en los y las adolescentes/jóvenes colombianos y migrantes venezolanos, la evasión y la aceptación son los mecanismos de afrontamiento más comunes. Además, se observó que la población consultada tiene poco conocimiento sobre los recursos y medios existentes para buscar ayuda.

Aunado a lo anterior, el acceso a programas de promoción de la salud mental es escaso. Una de las pocas oportunidades para la gestión de su salud mental la tienen por medio del contacto con orientadores escolares, sin embargo, estos profesionales se enfrentan a graves limitaciones por la gran cantidad de estudiantes a su cargo. Encontramos que una orientadora escolar puede ser responsable de 3 mil estudiantes por jornada.

La activación de las rutas para la atención en salud mental por parte de los orientadores escolares depende de la detección de los casos y su valoración, lo que no siempre es posible pues depende de la formación del orientador y de la disposición de adolescentes y jóvenes para hablar acerca de su situación. En todo caso, los jóvenes pierden esta posibilidad cuando salen del sistema escolar, en la transición en la mayoría de los casos incompleta, hacia la educación postsecundaria.

Los adolescentes y jóvenes enfrentan una serie de desafíos que afectan su salud mental, incluyendo problemas familiares como la falta de comprensión y maltrato, pérdidas de seres queridos y limitaciones económicas que afectan su alimentación y tiempo libre. También se enfrentan a estigmas sociales, lo que puede llevar a la discriminación en el ámbito laboral y social.



En general, las y los adolescentes y jóvenes tienden a desarrollar mecanismos de afrontamiento pasivo. La población colombiana suele implementar estrategias más evasivas en comparación con la población venezolana, la cual suele usar estrategias de aceptación, como una forma de adaptación al nuevo entorno social y así evitar la discriminación y el señalamiento.

A pesar de estos desafíos, los jóvenes identifican habilidades para el arte y el deporte y encuentran apoyo en organizaciones comunitarias y barriales que ofrecen oportunidades y sentido de pertenencia.

Por otra parte, la pandemia por COVID-19 dio mayor impulso a la consulta remota en salud y en particular a la atención en salud mental. Sin embargo, este beneficio no se extendió por igual entre toda la población.

En Colombia persiste una importante brecha digital que pudo constatar durante el proyecto, pues, aunque los jóvenes tienen acceso a dispositivos de comunicación móvil y a internet, la actualización de los dispositivos y la conectividad real (ancho de banda y cantidad de datos realmente disponibles) dificultan el acceso a recursos en línea o que requieran la descarga de aplicaciones.

Las ayudas digitales no constituyen un sustituto al tratamiento de la salud mental por parte de profesionales, sino una opción para la promoción de capacidades personales para resolver los retos más cotidianos, identificar áreas de malestar y gestionarlas con recursos accesibles.

Si bien en Pereira existen líneas de ayuda en salud mental 24/7 no hay ninguna dedicada específicamente a la juventud. Una disponibilidad más amplia de atención de salud mental en línea a pedido podría aliviar los largos tiempos de lista de espera. Tener un enfoque multicanal y especialmente el uso de texto podría ser una excelente manera de reducir el umbral para que los y las adolescentes y jóvenes se conecten. En Soacha, los servicios de salud mental no están ampliamente comunicados, los números de teléfono a menudo no se contestan y no hay servicios de teleconsejería disponibles.

Mientras que en otros países existe una multitud de aplicaciones para la salud mental juvenil, prácticamente ninguna era conocida o utilizada por los jóvenes con los que trabajamos en Soacha y Pereira.

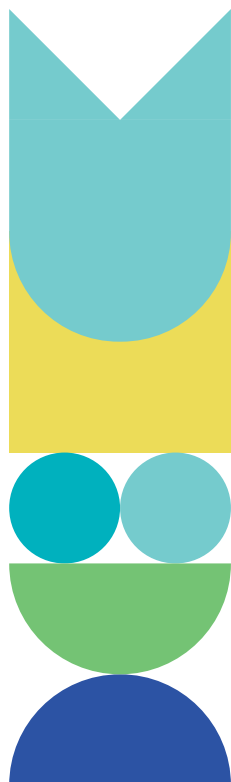


Opciones para abordar el problema

Para abordar el problema descrito se proponen varias opciones complementarias teniendo en cuenta la revisión de literatura y el enfoque del proyecto Empoderando a Adolescentes y Jóvenes de Soacha y Pereira para la Gestión de su Salud Mental.

Las opciones contempladas aquí coinciden con recomendaciones formuladas con motivo de la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 (Gobierno de Colombia, 2016) que plantean:

- “Desarrollar procesos psicoeducativos comunitarios que permitan un mejor entendimiento de la salud mental”.
- “Favorecer la presencia de servicios de salud mental efectivos que pueden ser a través de tecnologías como telemedicina e incluso servicios de salud mental integrales e itinerantes en las regiones del país en donde la disponibilidad del recurso humano no sea fácil”.



1. Afrontamiento del estigma frente a la salud mental

La estigmatización es un fenómeno complejo, en el caso de la salud mental se relaciona con la expectativa de una valoración social negativa si se exponen preocupaciones personales alrededor de estos temas. En el caso de los adolescentes de Soacha se expresó otra dimensión estigmatizante referida al hecho de vivir en un municipio marcado por la exclusión y la violencia.

Los y las adolescentes y jóvenes no cuentan con los recursos para enfrentar el estigma asociado a la salud mental por lo que se recomienda una estrategia de comunicación institucional para poner en la discusión pública la salud mental como un asunto de interés, libre de estigma (Hernández-Holguín & Sanmartín-Rueda, 2018; Jassir-Acosta et al., 2021).

Una clave para reducir el estigma es abrir rutas claras y seguras para que los y las adolescentes informen cuando perciben que alguien tiene dificultades. Los y las adolescentes conocen a otros con dificultades, pero no saben a dónde dirigirse de manera segura para pedir apoyo o que reciben atenciones poco pertinentes o tardías frente a la urgencia que representan situaciones de riesgo.

2. Fortalecimiento de la orientación escolar

Para los y las adolescentes y jóvenes escolarizados la orientación escolar es uno de los pocos recursos accesibles. Sin embargo, los y las profesionales responsables de la orientación tienen una gran carga de trabajo debido al número de estudiantes a atender. Es así como la consejería escolar se beneficia de programas grupales de promoción de la salud mental y prevención de problemas de comportamiento. Asimismo, la orientación escolar debe estar acompañada de rutas institucionales para procesos que demanden atención especializada y contar con diferentes recursos actualizados y pertinentes que les permitan enriquecer su trabajo. Adicionalmente, es necesario evaluar el funcionamiento de la orientación escolar con un enfoque que permita establecer el grado actual de funcionamiento, sus logros e identificar oportunidades de mejora.

3. Promoción de Ayudas Digitales

Esta opción puede ser complementaria y coadyuvante de las dos anteriores.

En la actualidad existen ayudas para la promoción de la salud mental y el mejoramiento de las capacidades de gestión de la salud mental accesibles a través de internet. Aunque la evidencia a favor de estas ayudas todavía no muestra amplios márgenes de efectividad, sí tienen la ventaja de coberturas potenciales muy amplias, además de oportunidades de mejoramiento debidas al avance en tecnologías como la inteligencia artificial (David et al., 2020).

Las ayudas digitales pueden promoverse como herramientas de trabajo individual o grupal, como complementos para la promoción de la salud mental o para el tratamiento de problemas de esa índole.

Adicionalmente, recomendamos crear un recurso de distribución que esté conectado al servicio nacional de salud (o adaptar uno de otro país como Orcha en el Reino Unido³, donde los profesionales y/o jóvenes directamente puedan buscar recursos. Orcha es un medio que el NHS del Reino Unido examina la calidad de los recursos digitales de salud mental. También el Foro Económico Mundial lanzó una iniciativa de este tipo⁴ que proporciona información y orientación para las autoridades que desean trabajar con herramientas de salud digital en el documento técnico actual, que hace referencia al enfoque preventivo de Nueva Zelanda hacia la salud mental⁵.

Los canales oficiales también podrían respaldar y promover aplicaciones con un enfoque de prevención, que atraigan a los jóvenes, como Headspace⁶ o aplicaciones similares.

Hay muchos chatbots en español que podrían adaptarse o implementarse fácilmente en Colombia. Estos chatbots también podrían informar sobre las líneas de emergencia para todas las ubicaciones en Colombia y dirigir a los jóvenes a apoyo en persona cuando sea necesario⁷.

La clave para trabajar con recursos digitales de salud mental es considerar modelos híbridos que combinen el trabajo digital con el trabajo en persona, ya que las herramientas digitales por sí solas a menudo luchan con la falta de uso a largo plazo. Esto se mitiga cuando la intervención de salud mental se complementa con conversaciones en persona. El planteamiento anterior da lugar a la identificación de varios problemas interconectados que llevan hacia el problema central planteado aquí: la dificultad de acceso a recursos para la promoción de la salud mental de adolescentes y jóvenes en Colombia.

En el caso de este proyecto, adaptamos para Colombia **Shadow's Edge**, una aplicación basada en la terapia narrativa que contribuye al aumento de las capacidades personales de gestión de la salud mental. A su vez, Shadow's Edge está acompañada de una guía de trabajo personal que promotores de la salud mental, en particular orientadores escolares, pueden incorporar como opciones grupales estructuradas en sesiones a manera de un programa. Probamos el paquete de ayuda adaptado para Colombia, en un ensayo controlado con 210 estudiantes, encontrado evidencia que indica buenos resultados de estas herramientas en el mejoramiento del bienestar subjetivo y de la resiliencia.

3 <https://orchhealth.com>

4 <https://www.weforum.org/agenda/2021/04/digital-mental-health-is-here-but-how-do-we-ensure-its-quality>

5 <https://nam.edu/empowering-8-billion-minds-enabling-better-mental-health-for-all-via-the-ethical-adoption-of-technologies/>

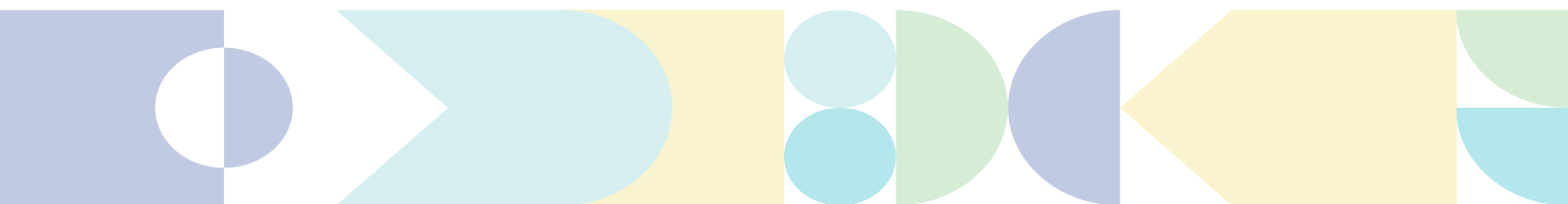
6 <https://www.headspace.com>

7 Una descripción general de los chatbots está en <https://www.fingerprintforsuccess.com/blog/mental-health-chatbot>. Una iniciativa de la Universidad de Stanford ya se ha adaptado para muchas regiones del mundo y está disponible de forma gratuita en <https://woebothealth.com>.

Así, el paquete de Shadow's Edge consta de la aplicación gratuita que puede descargarse de los almacenes correspondientes, una guía de trabajo personal (Guía de Shadow's Edge para la Autoconciencia) y una cartilla de trabajo⁸ para orientadores-as escolares, docentes y profesionales de la salud, con la que pueden aprovechar estos recursos combinando actividades grupales, con las actividades individuales de cada participante. En la experiencia del proyecto en Soacha y Pereira, también se usaron estas herramientas en el contexto de organizaciones juveniles.

El paquete de Shadow's Edge puede complementar las dos soluciones presentadas antes, puesto que ayuda a gestionar las situaciones que afectan la salud mental de manera segura y también constituyen ayudas para quienes están a cargo de la orientación escolar.

Se requiere una inversión cuantiosa en diferentes frentes para lograr los objetivos apropiados, teniendo en cuenta que tanto la reducción del estigma como el fortalecimiento de la orientación escolar son tareas necesarias, pero de largo plazo, entre otras razones.



Referencias

- David, O. A., Costescu, C., Cardos, R., & Mogoase, C. (2020). How Effective are Serious Games for Promoting Mental Health and Health Behavioral Change in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-analysis. *Child & Youth Care Forum*, 49(6), 817-838. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09566-1>
- Gobierno de Colombia. (2016). *Encuesta Nacional de Salud Mental 2015* (Ministerio de Salud y Protección Social).
- Hernández-Holguín, D. M., & Sanmartín-Rueda, C. F. (2018). La paradoja de la salud mental en Colombia: Entre los derechos humanos, la primacía de lo administrativo y el estigma. *Gerencia y Políticas de Salud*, 17(35). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps17-35.psmc>
- Jassir-Acosta, M. P., Cárdenas-Charry, M. P., Uribe-Restrepo, J. M., Cepeda, M., Cubillos, L., Bartels, S. M., Castro, S., Marsch, L., & Gómez-Restrepo, C. (2021). Caracterización del estigma percibido hacia la salud mental en la implementación de un modelo de servicios integrados en atención primaria en Colombia. Un análisis cualitativo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.017>

⁸ La cartilla denominada "Propuesta pedagógica para la gestión de la salud mental con adolescentes y jóvenes en ambientes educativos" se puede obtener de manera gratuita en la página web <https://www.shadowsedge.com/es/professionals>