

Programa de la FES Iztacala

Guardianes, acompañantes de quienes tienen problemas de salud mental

Detectan señales de alerta y motivan a la gente para pedir ayuda a un profesional

DANIEL FRANCISCO

Tardamos mucho en buscar ayuda cuando tenemos un problema de salud mental. Lo atribuimos a la época de la vida, al estrés o a la pandemia. Más de dos horas al día que causen malestar clínicamente significativo, en todas las áreas, es una razón para pedir una opinión de un especialista, señala Carolina Santillán Torres Torija, académica de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala.

Las enfermedades mentales causan muchísimo miedo por desconocimiento. “Los progresos en la investigación sobre el cerebro están ayudando a que las personas empiecen a ver que la salud mental es igual que la del intestino, que la del ovario. El cerebro también se enferma, se beneficia con cambios en el estilo de vida. En caso de una apendicitis nadie duda en ir corriendo a un hospital, pero en el caso de un dolor grave que te ocasiona ya no querer vivir, ahí sí la hay.

Hay una estrategia que se lleva a cabo en la FES Iztacala que la Organización Mundial de la Salud define como Guardianes. “Nosotros desde el 2017 hemos capacitado a los profesionales de salud mental, funcionarios, docentes, investigadores y alumnos”, precisa en entrevista con *Gaceta UNAM*.

Los idóneos

El guardián o la guardiana está entrenado para no tener miedo, para no causarle a la otra persona vergüenza o regañarla, para intentar darle un consejo de experto sobre lo que debería hacer. “El guardián en algunos casos tiene que ver particularmente con suicidio, pero debe serlo de los problemas más importantes de salud en México: consumo de sustancias y depresión. Los idóneos son aquellas personas claves en su comunidad, un pastor, sacerdote, trabajador social, personal médico y por excelencia nosotros: los docentes, los tutores institucionales, los propios alumnos”, explica.

Toman una capacitación y tienen conocimientos de que la depresión y el

- Están entrenados para no causarle vergüenza a otra persona, ni tampoco regañarla.

consumo de sustancias no es una cosa de voluntad. “No podemos hacer psicoterapia porque no somos especialistas, pero sí podemos notar señales tempranas de riesgo: al menos dos horas de su día están en la sintomatología depresiva, consumo de alcohol, ansiedad, recuerdos traumáticos, de abuso sexual, del sismo del 2017. Notamos esas señales tempranas e iniciamos una conversación sobre qué importante es que la persona se sienta acompañada. Primero que se dé una oportunidad de acercarse a un servicio especializado en salud mental y que tengamos un directorio para referir”, detalla.

Señala que algunos creen que la depresión es tristeza, pero tiene otras formas, porque justo es un cambio químico. “Puede ser irritabilidad, problemas con el sueño, el apetito, el peso, enlentecimiento, dificultad para pensar, para concentrarse, para aprender. A los estudiantes les impartimos una muy buena capacitación en un componente informativo de qué es y también les hablamos de que no hay que minimizar las señales, estas conductas asociadas al suicidio que pueden ser muy pasivas: me quiero dormir y ya no despertar, ojalá que algo pasara y se acabara el mundo. Les explicamos cuáles son las conductas asociadas al suicidio, un poco de autolesiones no suicidas, pero lo más importante, además de darles información, es que

durante el taller practicamos cómo motivar a alguien a pedir ayuda, cómo acercarse con un profesional, cómo darse cuenta que ya hay datos de preocupación, qué pasa si no se atiende la persona y qué vendría de bueno si lo hace, si regresa al funcionamiento que tenía anteriormente. Y, por último, les ayudamos a construir un directorio de todos los servicios de salud mental que hay: gratuitos, público, privados, modalidades en grupo, individual, talleres intensivos. Los guardianes y las guardianas, sin ser psicólogos, tienen información, ayudan a motivar a los estudiantes o a la persona de la comunidad que necesite ayuda y refiere con ese directorio que tiene a la mano.

La FES Iztacala tiene un programa que se llama Crisis, emergencias y atenciones al suicidio. “Los estudiantes que conforman el programa se están formando para que en el servicio social vayan a comunidades, a clínicas, a centros de salud, escuelas y que puedan ser esos guardianes que detectan señales tempranas de problemas de salud mental en la población”, afirma.

El programa Guardianes ha capacitado a 14 mil personas, entre fundaciones, hospitales, escuelas y, sobre todo, durante cuatro años a alumnos de primer ingreso en las carreras de medicina y psicología (https://www.youtube.com/channel/UCGjgbDZ8miwTtDnv7xF6_hw/videos).





● Hay jóvenes que piden a los papás ir al psicólogo; identifican la necesidad de trabajar con sus emociones de manera profunda.

las personas próximas a mi entorno familiar, escolar o laboral quienes pueden darse cuenta de los estados de ánimo de alguien. Después, está la esfera de lo social en la cual los otros notan cambios en el comportamiento del individuo.

A nivel biológico también hay cambios físicos importantes, como malestares estomacales o cambios de peso y dificultad para conciliar el sueño, entre otros. Las más comunes son ansiedad y depresión.

¿Cómo identificar cuando un familiar tiene una situación relacionada con este tema?

“Siendo observadores, cuidadosos y sensibles a las respuestas que dan en función de lo que está pasando. Por ejemplo, ante el tema de depresión, los familiares son los primeros en identificarlo, pero suelen hacerse críticas o juicios incómodos o agresivos ante el descuido personal, por ejemplo. Por ello, se recomienda aproximarse de manera sensible: “He notado que últimamente estás diferente, ¿puedo ayudarte en algo?”

¿A quién o a qué instancias debemos recurrir?

La experta sugiere ir a los lugares especializados para atender la salud mental en general. En la UNAM hay varios como la FP, el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina y la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, donde tienen el Programa de Contención Emocional. También, a nivel federal hay los centros integrales de Salud Mental (CISAME) de la Secretaría de Salud.

Las personas pueden acercarse a instancias cercanas a su comunidad, las que manejan costos accesibles, o usar los chat o *call centers*, herramientas que se fortalecieron durante la pandemia.

Arenas aconseja buscar personal informado porque se requiere de formación especializada. Hay expertos que dan una primera atención, pero para el diagnóstico específico se necesitan personas con licenciatura y certificados. Los posgrados son ideales para dar atención sustentada en modelos clínicos con algún tipo de evidencia científica.

¿Por qué las recientes generaciones buscan más ayuda?

Por la sensibilización. En su experiencia, comenta la académica, ha habido una mayor apertura; hay adolescentes que piden a los papás ir al psicólogo porque ellos mismos identifican la necesidad de trabajar con sus emociones de manera profunda “lo cual no significa que estén locos o locas”, finaliza. *g*

Está contextualmente determinado

Atender la salud mental previene el comportamiento suicida

Cuando el malestar emocional escala, las personas consideran ese acto como una forma de acabar con el sufrimiento

LUISA GONZÁLEZ

¿Qué lleva a las personas al suicidio?, ¿qué género recurre más a él?, ¿se puede prevenir?

“En nuestro país, las estadísticas nos dicen que son más los hombres jóvenes de entre 15 y 29 años. Mueren más por suicidio los varones, pero ellas intentan quitarse más la vida. Incluso en nuestras cifras de universitarios tenemos encuestas médicas automatizadas que nos hablan de riesgo en 3.1 por ciento de la población evaluada, es decir, alrededor de mil 300 jóvenes, afirma Paulina Arenas Landgrave, profesora de la Facultad de Psicología (FP).

De acuerdo con la especialista, el suicidio es un comportamiento contextualmente influido, son ideas frecuentes y constantes de terminar con la vida propia, la estructuración de un plan para llevarlo a cabo y los intentos para hacerlo.

“Dichas ideas, estrategias y deseos de lastimarse, desde nuestra aproximación, tanto para el entendimiento como para su atención, se vienen determinando a lo largo de la historia de las personas, quienes han crecido bajo contextos invalidantes, vulnerables y con dificultades”, señala en entrevista con *Gaceta UNAM*.

El suicidio se presenta cuando, pareciera, las opciones se agotaron o no obtienen aquello que quieren. Se da a partir de una historia de vida de mucho sufrimiento. Por ello, el tratamiento de salud mental está vinculado a ayudar a las personas a construir una vida que valga la pena vivir, desde la que se puedan replantear acciones y valores para lograr metas, precisa la doctora en Psicología Clínica de la Salud.

¿Qué es?

La salud mental es un vínculo integral entre lo físico y las emociones, el cómo nos relacionamos con las personas a nuestro alrededor y nuestro proceso de adaptación al entorno en el cual nos desenvolvemos. Atenderla es prevenir el comportamiento suicida.

¿Cómo sé que tengo un problema de ese tipo?

La académica considera tres esferas: la individual, la relación con los otros y la social. En la primera se perciben emociones adversas como irritabilidad, inconsistencia para adaptarse a actividades cotidianas, falta de ánimo o motivación y distracción, entre otros. En la segunda se encuentran