



PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA, ACADÉMICA Y PROFESIONAL (PROFOCAP) “SEMANA DE LA SALUD MENTAL”

Eje temático: La tutoría como acción formativa de docentes y estudiantes

Nivel: Superior

Ma. Isabel Martínez Hernández, imarh@hotmail.com

María Concepción Martínez López, coniemarlo@hotmail.com

Laureana Ruiz Hernández, laureana0407@gmail.com

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Aragón/ Tutorías (PROFOCAP)/ División de Humanidades y Artes.

RESUMEN

En la Facultad de Estudios Superiores Aragón se llevará a cabo “La semana de la salud mental” con el motivo de contribuir a la formación complementaria: académica, personal y profesional de la comunidad estudiantil. Con el propósito de informar y concientizar sobre el consumo de alcohol y drogas motivo de gran preocupación por parte de la institución. A raíz de esta detección de necesidades la División de Humanidades y Artes preocupada por la situación decide contribuir, asignando al Programa de Formación Complementaria Académica y Profesional la tarea de realizar para el mes de septiembre “La semana de la salud mental” en donde se llevaran a cabo, conferencias y talleres con la participación de expertos en materia de salud mental. PROFOCAP es un programa que trabaja en apoyo al fortalecimiento del área emocional de los estudiantes a través del desarrollo de las habilidades *psicosociales*, además de las académicas y computacionales.



INTRODUCCIÓN

Reconocer que el individuo es la combinación de mente cuerpo y espíritu, que está insertado en una sociedad de cambios continuos y sobre todo de creencias que componen un imaginario colectivo cuyo génesis se encuentra fácilmente en la ignorancia, es reconocer que el hombre actual requiere ser formado de manera integral.

La Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón, como parte de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) promueve esta formación al llevar a cabo sus funciones sustantivas, docencia, investigación y difusión de la cultura, las cuales se basan en la actividad científica y académica.

No obstante, su compromiso con la sociedad no se queda allí, promueve además, la activación física, con la convicción de que “Cultivar el conocimiento y el reconocimiento del cuerpo en el que habitan la inteligencia, la memoria y la sensibilidad es parte vital de nuestro desarrollo como seres humanos”. (Wiechers, 2016).

Por otro lado lleva a cabo acciones encaminadas al crecimiento integral de sus estudiantes, un claro ejemplo lo encontramos en el Programa Institucional de Tutorías (PIT) cuya misión es apoyar a los estudiantes en su diversidad, sus diferentes capacidades y ritmos de aprendizaje. Entendiendo como tutoría “Un proceso que consiste en el acompañamiento de los profesores a los alumnos, mediante la atención personalizada, que tiene como propósito orientarlos hacia la educación integral.(Robles, 2012).

Y el PROFOCAP, tiene la función de fortalecer a los tutorados para mejorar su formación académica, personal y profesional. Es evidente la visualización del punto de convergencia en donde la naturaleza de PROFOCAP coincide con la esencia del PIT para la formación Integral de los tutorados y de los estudiantes aragoneses en general, esta vinculación responde a la propuesta del Plan de Desarrollo institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México 2015-2019, del Dr. Enrique GraueWiechers.



Otro aspecto que no se puede soslayar, es sin duda, el relacionado con la salud, pilar fundamental para el desenvolvimiento del individuo, uno de los factores que mayor atención reclama, por tanto, la institución pone al alcance de la comunidad universitaria, servicios de calidad que previenen y atienden oportunamente.

Sin embargo, un tema que ha permanecido oculto, no solo entre la vida académica, sino en todos los ámbitos sociales, es la salud mental, factor que aún sigue siendo tabú, principalmente porque quien padece trastornos o enfermedades mentales, habitualmente no lo sabe; y quien lo sabe, difícilmente lo acepta en público.

Diversos problemas que van desde el simple estrés por los exámenes, hasta los pensamientos de suicidio por causas que suelen ser inimaginables, se incrementan porque coexiste con esa problemática, una gran ignorancia en lo que se refiere a este tema, que además tiene fuertes estigmas por los cuales sigue siendo tabú.

DESARROLLO

La UNAM como Sistema meramente educativo lleva a cabo una política institucional que enmarca el desarrollo de programas que propicien espacios y servicios que brinden a la comunidad universitaria la promoción de la salud, con énfasis en la formación educativa. Así como menciona Álvarez de Zayas: La educación es el proceso y el resultado cuya función es la de formar al hombre para la vida, de temprar el alma para la vida en toda su complejidad. Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote, es preparar al hombre para la vida. (Álvarez de Zayas, 1999) Creando un estado de conciencia para el cuidado físico y emocional.

Por lo tanto La salud mental es el estado de bienestar que permite al individuo aprovechar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva, y hacer una contribución significativa a sus comunidades.



Los trastornos mentales son una prioridad de la salud pública, por su alta y creciente prevalencia que no distingue edad, género o nivel socioeconómico; por el grave deterioro que causa en la calidad de vida, la economía familiar, social y por ser, además, una causa de discapacidad del individuo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para el año 2020 la depresión será la segunda causa de incapacidad laboral y para 2030, será la enfermedad con mayor prevalencia en el mundo. (Salud, 2014).

Lo anterior es una realidad en la que todos estamos inmersos, nuestros alumnos, por supuesto, no escapan a esta situación, de hecho, no es desconocido para la mayoría de la comunidad que los jóvenes de la FES Aragón, constituyen un grupo altamente vulnerable cuyo riesgo se agrava por el entorno. Su edad y características socioculturales y económicas, las relaciones personales y la existencia de centros de diversión en las afueras del campus son factores que la favorecen.

Los jóvenes, materia prima con que se nutre el quehacer cotidiano de la UNAM, llegan al nivel superior, con una carga emocional impresionante efecto de una serie de pérdidas a lo largo de su vida, como la separación de los padres, los fracasos escolares, las relaciones de noviazgo.

Bajo este esquema es que la FES Aragón, en el marco del 40 aniversario, a través de la División de Humanidades y Artes dirigido por la Mtra. Rosa Lucia Mata Ortizen coordinación con el PROFOCAP organizó la Semana de Salud Mental que tiene como objetivo contribuir a la prevención y cuidado de la comunidad a través del tratamiento profesional de una temática que genere la discusión, el análisis y sobre todo la aceptación de que todo ser humano merece gozar de Salud Mental.

Durante el ciclo, compuesto por cuatro conferencias, y cuatro talleres, se espera que cientos de estudiantes y maestros participen activamente interactuando con los ponentes y facilitadores; psiquiatras, psicólogos y terapeutas que dictarán temas como: consumo de sustancias y su costo social depresión y suicidio, ansiedad y su impacto en la eficiencia y alcoholismo.



Esta temática es de gran interés, porque acerca a la comunidad con un conocimiento que generalmente no se adquiere en ningún lugar, a menos de que el individuo esté convencido de que tiene un padecimiento y busque ayuda especializada.

A fin de fortalecer los esfuerzos realizados con relación a la salud de los estudiantes inscrito en el plan de Desarrollo institucional de esta facultad, esta tarea de difundir los temas de salud mental y contribuir a eliminar el estigma que existe en la sociedad hacia las enfermedades mentales, con lo cual también coadyuvan para que el individuo identifique en sí mismo o en su entorno algunas patologías y pueda buscar ayuda sin miedo a ser criticado o discriminado.

Existen estudios que comprueban que uno de cada tres adultos padece una enfermedad mental que no ha sido diagnosticada, y más aún, en la mayoría de los casos, ni siquiera detectada por él mismo. El abuso del alcohol y otras sustancias adictivas, los trastornos alimenticios, además de la depresión y ansiedad están catalogados como enfermedades mentales. (S., 1999).

El uso de sustancias debe ser tratado como un problema de salud pública, las adicciones están consideradas como enfermedad mental en las clasificaciones internacionales de diagnóstico. Los diversos factores que intervienen para que el individuo desarrolle alguna adicción van en crecimiento constante expansionando su prevalencia en la sociedad y provocando daños colaterales.

La falta de oportunidades de empleo, los bajos salarios, la mala planeación familiar y las grandes concentraciones de pobreza, pueden ser la causa, no obstante, hablar de este tema entraña situaciones que van mucho más allá de la mala distribución de la riqueza en países del tercer mundo. En realidad la economía del adicto lo que realmente determina es el tipo de sustancia que consume y las consecuencias que ésta le puede aportar.

El alcoholismo, la drogadicción, el tabaquismo y muchas otras adicciones, tienen su origen frecuentemente, en el seno familiar, cuando no sea incluso en el interior del vientre de la madre. Los patrones de conducta son



aprendidos por el individuo desde su gestación, hoy se sabe que los genes tienen memoria y trasciende de generación en generación dejando huellas de toda índole. (Salud S. N., 2002).

La deshumanización del hombre provocada por las nuevas tecnologías, la poca interacción, el sentimiento de abandono y la soledad que propician, son coadyuvantes para el desarrollo emocional del individuo que a pesar de explotar la herramienta tecnológica, no encuentra en su naturaleza una adecuada forma de supervivencia lejos de los otros. Sin embargo como pedagogos rescatamos el objeto de conocimiento y buscamos para los alumnos una educación humanista que lo rescate, en donde el trabajo académico debe ir a la par de un desarrollo emocional que le permita ser consciente de su realidad, y en este sentido citamos a Álvarez de Zayas quién menciona: “La preparación de los ciudadanos de un país es una de las tareas más importantes a satisfacer en cualquier sociedad, lo que se convierte en un problema esencial de la misma por este motivo, es necesario reforzar a la par los elementos académicos y emocionales”. Se tiene que comprender que una nación moderna requiere que todas las personas posean un cierto nivel cultural que le posibilite desarrollar una labor eficiente. Pues se piensa que un individuo ésta preparado cuando puede enfrentar y resolver los problemas que se le presentan en la escuela, el trabajo y en su acontecer diario, pues la escuela le ha brindado los aprendizajes para la vida, necesarios para que el alumno adquiera las herramientas suficientes que le ayuden a formarse como una persona crítica y reflexiva que le permitan resolver los problemas de su vida cotidiana a través de su proceso de formación como menciona José de la Luz y Caballero “La formación es el proceso y resultado cuya función es la de preparar al hombre en todos los aspectos de su personalidad”. (José, 2002).

A partir de esta reflexión, no es difícil comprender que a falta de una buena formación integral, la persona busque suplir esas carencias con agentes exógenos que mitiguen sus necesidades humanas. Llenar con alcohol su soledad, eliminar con alguna sustancia sus problemas, tranquilizar su ser con cigarrillos; son conductas aprendidas en una sociedad donde la interacción humana está cada vez más ausente.

La salud mental determinada a veces por el mal manejo de las emociones del individuo, por falta o exceso de alguna sustancia química en el cerebro o simplemente por la influencia del entorno; puede propiciar el uso de sustancias para inhibir las sensaciones negativas que experimenta.



Es necesario que el consumo de sustancias, comúnmente conocido como adicción, se reconozca como una enfermedad mental que puede ser tratada con posibilidades de cura, que existen especialistas y tratamientos capaces de aliviar esta patología. (Salud S. d., 2001).

PROPUESTA:

SEMANA DE LA SALUD MENTAL EN FES ARAGÓN

Una vez expuesto y argumentado que las adicciones están catalogadas por la OMS como enfermedades mentales, proponemos un evento donde se trate además del consumo de sustancias y sus efectos en el individuo y la sociedad, temas como ansiedad, depresión, suicidio, además de algunos tipos de terapia que coadyuven a reconocer la problemática y ofrezcan alternativas de salud mental, en la contribución para su formación integral.

OBJETIVOS:

- Contribuir con el cuidado de la salud mental de la comunidad estudiantil de la FES Aragón, a través del tratamiento profesional de una temática que propicie el interés de los estudiantes hacia la prevención de adicciones para el mejoramiento de la salud física y emocional en apoyo a su formación integral.
- Reconocer el costo social del uso y abuso del alcohol y las drogas y sus implicaciones en materia de salud que termina por impactar en la eficiencia personal y profesional al provocar problemáticas mayores que van desde la ansiedad hasta la depresión y el suicidio.
- Difundir los temas de salud mental a fin de eliminar el estigma que existe en la sociedad hacia las enfermedades mentales, para que el individuo identifique en sí mismo o en su entorno algunas patologías y pueda buscar ayuda sin miedo a ser criticado o discriminado.
- Proporcionar a la comunidad algunas herramientas que contribuyan con el desarrollo y formación integral del individuo para mejorar su salud mental.



A lo largo de la SEMANA DE SALUD MENTAL, presentar cuatro conferencias y cuatro talleres impartidos por psiquiatras, psicólogos y terapeutas con las siguientes temáticas.

CONFERENCIAS

TEMÁTICA	PONENTE
Consumo de sustancias y costo social	Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán
Depresión y Suicidio	Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán
Ansiedad y su impacto en la eficiencia	Psic. Liliana Luna Gómez
Alcoholismo	Dr. Christian González Escobar

TALLERES VIVENCIALES

DANZA TERAPIA	Mtra. Erica Lara Liberato
CONSTELACIONES FAMILIARES	Lic. María Concepción Martínez L.
RISATERAPIA	Dra. De la risa Vianey
HIPNOSIS	Miguel Ángel Rico Godínez



REFERENCIAS

Álvarez de Zayas, C. M. (1999). *Didáctica. La escuela en la vida*. Cuba: Pueblo y educación.

José, L. C. (2002). *Cien figuras de la ciencia*. La Habana: Científico- técnico.

Robles, D. J. (2012). *Sistema Institucional de tutorías*. Ciudad de México: UNAM.

S., B. S. (1999). *Inicio saludable en la vida y reducción temprana de riesgos. Prevención de los trastornos mentales*. Universidad de Oxford.

Salud, O. M. (2014). *Salud mental*.

Salud, S. d. (2001). *Comunicado de prensa*. Ciudad de México: SSA.

Salud, S. N. (2002). Estadística de daños a la salud. *Boletín de información*, 70-78.

Wiechers, D. G. (2016). *Plan de Desarrollo Institucional 2015-2019*. Ciudad de México: UNAM.