



Consejo Nacional de la Política de la Persona Joven (CPJ)

Plan Institucional para la Promoción de la Salud Mental en Juventudes

Un acercamiento teórico/práctico a la salud mental



1. Presentación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), en su *Informe sobre salud mental 2001*, el concepto de salud mental, va más allá de ausencia de trastornos mentales, considerándose esta como un estado de bienestar:

“(...) el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia, la autonomía, la competencia, la dependencia intergeneracional y la autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales. Desde una perspectiva transcultural es casi imposible llegar a una definición exhaustiva de la salud mental. Se admite, no obstante, que el concepto de salud mental es más amplio que la ausencia de trastornos mentales” (p.5).

En esta misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (2004) resalta que como parte del alcance de este bienestar integral, se requiere entre otras condiciones (...) el equilibrio emocional y mental interno, la capacidad de convivir armoniosamente con los semejantes y con el medio y la participación en empresas de interés común para la sociedad en que se vive.” (p.7).

En Costa Rica, entre los principales problemas en salud mental figuran los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad. Esto nos lleva a priorizar la dotación de herramientas al personal de la institución, en el manejo de situaciones que puedan desatarse en crisis y que puedan incidir negativamente en la salud mental, tanto a nivel del personal institucional, como de las personas jóvenes.

El Protocolo Institucional de Atención en el Tema de Suicidio del Consejo de la Persona Joven (2020), menciona que “el (la) funcionario(a) del Consejo de la Persona Joven debe tener sensibilidad para reconocer cuando una situación parece de riesgo tanto con las personas usuarias que atiende, como a lo interno de las personas funcionarias que comparten en esta institución” (p.3).



Sumado a lo anterior, representa una necesidad inmediata de actualización profesional, en el *qué hacer* ante situaciones de crisis, así como saber hacia *dónde* dirigirse una vez que estas crisis hayan sido contenidas.

Por tanto, hemos planteado esta estrategia institucional para que se lleve a cabo en el 2021 como plan piloto, con el fin de trabajar en el mejoramiento de la salud mental tanto a lo interno, como a lo externo de la institución, siendo esta acción consecuente para el aumento en el nivel de cumplimiento del derecho a la salud integral de las personas jóvenes; uno de los resultados asociados al Eje 2 de la Política Pública de la Persona Joven 2020-2024.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

- Atender en el contexto actual la salud mental de las juventudes, mediante una serie de acciones que contemplen un protocolo de atención en el tema del suicidio y una estrategia institucional en salud mental.

2.2. Objetivos específicos:

- Generar un protocolo institucional de atención en el tema del suicidio, que permita a las personas funcionarias comprender las tendencias suicidas de las personas jóvenes, y asimismo responder por medio de un mecanismo de intervención bajo el modelo de la prevención del suicidio.
- Fortalecer las capacidades sobre salud mental del personal de la institución, mediante la dotación de herramientas en atención en crisis y técnicas en autocuidado.
- Dotar de información a las personas jóvenes, respecto a la importancia del autocuidado y la salud mental, mediante medios de difusión e información, con el fin de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y desarrollo integral.



3. Población meta

- Fase 1: Personal del CPJ
- Fase 2: Personas jóvenes

4. Propuesta operativa

Fase 1: Protocolo Institucional de Actuación en el Tema del Suicidio

Descripción:

Este primer momento se enfoca en construir un protocolo de actuación institucional que permita orientar a las personas funcionarias del CPJ respecto a temas sobre salud mental, donde se contemplan aspectos de legislación y procedimientos a seguir en caso de presentarse eventos vinculados al tema del suicidio en los diferentes espacios de trabajo donde la institución tiene presencia.

El protocolo elaborado da cumplimiento a la petitoria del Decreto Ejecutivo N°41287-S de la oficialización y declaratoria de interés público y nacional de la “Estrategia Nacional para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida 2016-2021 (*La Gaceta* N°191 del 17/10/2018), al convertirse el CPJ en una institución que cuenta con un protocolo en materia de suicidio.

Al mismo tiempo, permitiría orientar y prevenir la actuación del personal en situaciones de riesgo, salvaguardando tanto a las personas funcionarias como a las personas usuarias, ante posibles situaciones que se puedan presentar. De igual forma, este documento sería una herramienta educativa y de consulta para el tema, que permita a la institución identificar otras acciones vinculantes a desarrollar en materia de suicidio, algunas ya propuestas en esta estrategia y otras que podrían efectuarse más adelante, evidenciando el posicionamiento y compromiso de la institución.

Objetivos específicos:

- Construir un protocolo de actuación institucional sobre el tema del suicidio.
- Aprobar, validar, socializar y poner en práctica el protocolo institucional con las personas funcionarias y a lo externo de la institución.



Resultados esperados:

Al finalizar este primer momento, las personas servidoras conocerán el protocolo institucional y tendrán un acercamiento base de actuación para eventos relacionados al suicidio, ya sean en situaciones internas con el público que se atiende. Además la institución contará con un Equipo de Gestión Institucional de intervención ante eventos suicidas, que funcionará como guía y apoyo para la actuación de las personas funcionarias de acuerdo con lo propuesto en el protocolo, lo que facilitará tanto el acercamiento al tema del suicidio, la capacitación requerida y la obtención de herramientas para el manejo de situaciones que puedan presentarse.

Productos Esperados:

- Un documento que contenga el Protocolo Institucional de Actuación en el Tema del Suicidio.
- Un Equipo de Gestión Institucional de intervención ante eventos suicidas conformado y en funcionamiento.
- Una propuesta de socialización del documento y sensibilización institucional sobre el tema del suicidio y la salud mental.

Un acercamiento teórico-práctico a la salud mental a lo interno de la institución

Descripción:

Este segundo momento estará dirigido específicamente al personal de la institución, para que las personas servidoras puedan adquirir información acerca de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), para la contención en crisis, con el fin obtener insumos para abordar adecuadamente posibles situaciones de riesgo que se puedan dar tanto entre personas funcionarias, así como en la población meta de la institución. Además de obtener las herramientas para el autocuidado, el manejo de estrés y situaciones de ansiedad.

Esto se logrará mediante tres principales actividades. La primera de ellas, una charla enfocada en Primeros Auxilios Psicológicos, facilitada por una persona especialista en el área; la segunda actividad será una charla en autocuidado, y la tercera un taller participativo, donde se realizarán ejercicios prácticos para el manejo del estrés y la ansiedad.



Este último espacio será facilitado por funcionarios/as de la institución con experiencia en el manejo de dichas técnicas.

Finalmente, se realizará un balance del proceso Pausas Activas el cual fue iniciado en 2019, cuyo objetivo es **promover hábitos de vida saludable para la prevención de enfermedades y la motivación del personal del Consejo de la Persona Joven a través de pausas activas**, con el fin de valorar su evolución y posible seguimiento.

Objetivos específicos:

- Facilitar información acerca Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para la contención en crisis, dirigida a funcionarios/as del CPJ para el abordaje adecuado de posibles situaciones de riesgo que se puedan dar tanto entre el personal, como entre el público meta de la institución.
- Socializar técnicas de autocuidado entre el personal del CPJ para promover prácticas saludables, que contribuyan a minimizar el estrés y la ansiedad, mediante un taller participativo.
- Realizar un balance del proceso de pausas activas, con el fin de valorar el período en el que se implementó, para considerar su seguimiento o suspensión.

Resultados esperados:

Las personas funcionarias que participen en su totalidad del proceso podrán contar con información para el adecuado abordaje de posibles situaciones de riesgo que se puedan dar tanto entre el personal, como en el público meta de la institución; además contarán con herramientas prácticas que contribuyan a minimizar el estrés y la ansiedad.

Productos Esperados:

- Kit de herramientas para el abordaje y la referenciación de situaciones de crisis.
- Diagrama de ruta para la atención de posibles situaciones de crisis emocional que puedan darse tanto entre personas funcionarias, como entre la población meta.
- Un balance del proceso de Pausas Activas.



Fase 2: Duelo y resiliencia: bienestar en tiempos de Covid-19 en personas jóvenes

Descripción:

Como primera acción en esta etapa se estará participando en la facilitación de una clase con estudiantes de la Universidad Nacional, del curso Juventud, Política, Liderazgo y Desarrollo Regional, con enfoque de autocuidado.

Como segunda acción en este punto, a través del enfoque de salud mental, se realizarán 2 Facebook Live a su vez retransmitidos por Radio Yamba, liderados por personas jóvenes. En el primero de ellos se abordará el tema del duelo y los tipos de duelo, y en el segundo se hablará de estrategias de afrontamiento y resiliencia: gestión de emociones, estresores, autoconocimiento, entre otros aspectos afines.

Salud mental	
Facebook Live 1	Facebook Live 2
El duelo: diferentes tipos de pérdidas	Estrategias de afrontamiento y resiliencia (gestión de emociones, estresores, autoconocimiento)

Finalmente, como parte del trabajo realizado en los Festivales Inclusivos ejecutados anualmente con el Programa de Personas con Discapacidad, se posicionará la temática de salud metal, mediante recursos tecnológicos y herramientas lúdicas de participación en dichos festivales, enfocados principalmente a personas jóvenes con discapacidad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar al menos tres espacios de sensibilización al año en salud mental, con el fin de facilitar herramientas físicas y emocionales, que propicien el mejoramiento de la calidad de vida, dirigido a personas jóvenes, mediante el uso de medios de comunicación y tecnologías de la información
- Posicionar la temática de salud metal, a través de recursos tecnológicos y herramientas lúdicas de participación, en siete Festivales Inclusivos de Juventudes, enfocados a personas jóvenes con discapacidad.



Resultados Esperados:

Al finalizar esta segunda fase, el tema de salud mental se habrá posicionado en espacios diversos, mediante diferentes herramientas tecnológicas, alcanzando a personas jóvenes de distintas partes del territorio nacional.

Productos Esperados:

- Dos conversatorios en salud mental dirigido a personas jóvenes.
- Un taller participativo en herramientas de autocuidado, dirigido a un grupo de jóvenes estudiantes universitarios.
- Siete Festivales Inclusivos dirigidos a personas jóvenes con discapacidad, donde se posicione la temática en salud mental.



5. Encuadre de ejecución

Objetivo	Actividad	Descripción	Período
Fase 1			
Generar un protocolo institucional de atención en el tema del suicidio, que permita a las personas funcionarias comprender las tendencias suicidas de las personas jóvenes, y asimismo responder mediante un mecanismo de intervención bajo el modelo de la prevención del suicidio.	Elaboración de Protocolo Institucional de Actuación en el Tema del Suicidio.	Construir un protocolo de actuación institucional sobre el tema del suicidio.	I semestre 2021
	Validación de un Protocolo Institucional de Actuación en el Tema del Suicidio.	Aprobar, validar, socializar y poner en práctica el protocolo institucional con las personas funcionarias y a lo externo de la institución.	II semestre 2021
Facilitar información acerca Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), para la contención en crisis, dirigida a funcionarios/as del CPJ, para el abordaje adecuado de posibles situaciones de riesgo que se puedan dar tanto entre funcionarios y funcionarias, así como entre el público meta de la institución.	Charla PAP	Se realizará un taller a cargo de una persona especialista en el tema, donde se brindará información relacionada a PAP (¿Qué son?) y atención en crisis. Se especificará hasta dónde llega el rol de las personas funcionarias, y cómo proceder una vez que la crisis es contenida.	I semestre 2021
Socializar técnicas de autocuidado entre el personal del CPJ, para promover prácticas saludables, que contribuyan a minimizar el estrés y la ansiedad, mediante un taller participativo.	Charla sobre el autocuidado	La persona especialista facilitará información acerca del autocuidado y sus diferentes dimensiones.	I semestre 2021
	Taller de técnicas y herramientas sobre el manejo de estrés y la ansiedad.	El personal del CPJ, a partir de su bagaje y experiencia, facilitará información y herramientas en técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad, mediante ejercicios prácticos.	I semestre 2021



Fase 2			
Desarrollar al menos tres espacios de sensibilización al año en salud mental, con el fin de facilitar herramientas físicas y emocionales, que propicien el mejoramiento de la calidad de vida, dirigido a personas jóvenes, mediante el uso de medios de comunicación y tecnologías de la información.	Facilitación de un taller de herramientas para manejo del estrés y la ansiedad, con población cautiva de personas jóvenes	Se facilitará una clase con estudiantes de la Universidad Nacional, del curso Juventud, Política, Liderazgo y Desarrollo Regional, con enfoque de autocuidado, con el fin de dotar de herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad.	I semestre 2021
	Conversatorio No.1 sobre salud mental.	Ejecución de un conversatorio liderado por personas jóvenes, con participación de expertos, donde se aborden los temas: tiempo libre, actividad física, sedentarismo y hábitos de vida saludables.	I semestre 2021
	Conversatorio No. 2 sobre salud mental.	Ejecución de un conversatorio liderado por personas jóvenes, con participación de expertos, donde se aborden los temas: manejo de emociones, control del estrés, primeros auxilios psicológicos, manejo stress para jóvenes, manejo de ansiedad en la familia.	II semestre 2021
Posicionar la temática de salud mental, mediante recursos tecnológicos y herramientas lúdicas de participación, en siete Festivales Inclusivos de Juventudes, enfocados a personas jóvenes con discapacidad.	Siete Festivales Inclusivos dirigidos a personas jóvenes con discapacidad, donde se posicione la temática en salud mental.	En el marco de los siete Festivales Inclusivos se posicionará la temática en salud mental, a través de cápsulas informativas y el seguimiento de un guion previamente confeccionado dirigido a personas jóvenes con discapacidad.	II semestre 2021



6. Proceso de Divulgación en el Marco del Día Mundial de Salud Mental

Finalmente, en el marco del Día Mundial de Salud Mental se estarán realizando publicaciones sobre esta temática, dirigidas en las siguientes líneas:

- Recursos para el acceso a la salud mental.
- Información dirigida a personas jóvenes según sus respectivos rangos etarios.
- Material de actividades ejecutadas por el Programa de Promoción de la Paz Social de Personas Jóvenes, donde se haya abordado aspectos de salud mental.
- Generar una publicación con las conclusiones de los conversatorios realizados durante la Fase 2 de la estrategia.

7. Plan de Trabajo

Seguidamente se presenta el Plan de Trabajo de la Estrategia, que comprende actividades de febrero a octubre 2021.

Acción estratégica	Febr	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct
Priorización de actividades	x								
Elaboración de la estrategia según actividades priorizadas	x	x							
Mapeo de actores	x	x							
Separación de fechas de la institución		x							x
Alianzas estratégicas y organización con colaboradores	x	x							
Construcción del kit de herramientas		x							
Diseño metodológicos y confección de guion para conversatorios				x					
Recordatorio a actividad institucional (confección de afiche)			x						
Elaboración de Protocolo Institucional	x	x	x	x	x				
Validación de Protocolo Institucional						x	x	x	x
Charla 1 al personal				x					
Charla 2 al personal				x					
Charla 3 al personal					x				
Taller autocuidado a estudiantes UNA					x				
Conversatorio No.1									x
Conversatorio No.2									x
Festivales Inclusivos							x	x	



8. Equipo Técnico

Dirección Ejecutiva:

Luis Antonio González Jiménez. Director Ejecutivo.

Asesoría Legal:

Rosa Eugenia Castro Zamora

Revisión Filológica:

Francisco Quirós Rojas

Gestores de Juventudes del Programa de Promoción de la Paz Social para Personas Jóvenes:

- Ana Julia Jiménez Vargas
- Fabiola Carballo Núñez
- María Mercedes Hidalgo Bravo
- Nazareth Cubillo Rodríguez
- Nishma González Chacón
- Pablo Murillo Segura
- Pamela Vargas Chaves
- Randall Sánchez Porras
- Uris Espinoza Góngora
- Wilson Vargas Acosta



9. Referencias

Consejo Nacional de la Política Pública de la Persona Joven. (2020). *Política Pública de la Persona Joven 2020-2024*. Costa Rica.

Consejo Nacional de la Política Pública de la Persona Joven. (2021). *Protocolo Institucional de Actuación en el Tema de Suicidio*. Costa Rica.

Ministerio de Educación Pública. (2018). *Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio*. Dirección de Vida Estudiantil. Costa Rica.

Organización Panamericana de la Salud. (2004). *Situación actual de la Salud Mental en Costa Rica*. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/costa-rica/dmdocuments/10%20Salud%20mental.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe Sobre la Salud en el Mundo 2001*. Recuperado de <https://www.who.int/whr/2001/es/>