

PROTOCOLO DE **SALUD MENTAL**



INTRODUCCIÓN

En ARGOS, trabajamos día a día con coherencia estratégica para inspirar una organización y una sociedad saludable, generando consciencia sobre el bienestar y el valor de la vida. Pensando en las personas y desde la ruta metodológica de la Organización Sanadora, **queremos proporcionar herramientas pedagógicas** que estén a disposición permanente, que faciliten el entendimiento del tema y den alternativas en la resolución de los casos.

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta la forma en que una persona piensa, siente y actúa, permitiéndole manejar el estrés, relacionarse con otros y tomar decisiones. Es más que la ausencia de un trastorno mental, es un componente vital para la vida diaria, el funcionamiento en el trabajo, el estudio y la capacidad de contribuir a la comunidad. Factores como la calidad de las relaciones, el entorno, el estilo de vida y los eventos vitales influyen en la salud mental, que a su vez clave para la salud general y la calidad de vida.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que **más del 25% de la población sufrirá algún trastorno de salud mental** en algún momento de su vida, convirtiéndose en una de las principales causas de enfermedad e incapacidad en el mundo.



Siendo el ámbito laboral un lugar relevante para la detección precoz de casos, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha llamado a adoptar medidas concretas para abordar los problemas de salud mental en el entorno laboral.

Se estima que **cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad**, lo que cuesta a la economía mundial casi un billón de dólares, por eso es importante definir líneas de acción que mitiguen este riesgo.

Este protocolo de salud mental ha sido diseñado con el propósito de **reforzar nuestro compromiso con el bienestar y la salud integral de las personas**, alineando nuestras acciones con los pilares fundamentales que definen quiénes somos y cómo actuamos. Lo que se traduce en menores tasas de ausentismo, menor rotación de personal y una mejora en el clima organizacional, la productividad y la sostenibilidad.

Con este protocolo, no solo damos un paso hacia el fortalecimiento del bienestar en el entorno laboral, sino que también reafirmamos nuestro compromiso con una cultura que nos consolida como una Organización Sanadora.

El aprovechamiento de este material requiere del mejor análisis posible por parte de cada persona y cada líder, para reconocer y dar claridad a las acciones que deben ser implementadas y garantizar su socialización.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer las directrices necesarias para promover, acompañar, orientar y mantener acciones responsables del cuidado de la salud mental de las personas dentro de la organización, fomentando una cultura propositiva hacia la corresponsabilidad y el bienestar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- › Generar espacios saludables, que promuevan el bienestar emocional y mental de las personas.
- › Proporcionar recursos y herramientas para que las personas puedan cuidar de su salud mental de manera preventiva
- › Promover el desarrollo y fortalecimiento de competencias socioemocionales como elementos esenciales que favorecen mejores entornos laborales.
- › Implementar procedimientos para detectar tempranamente los signos de problemas de salud mental en las personas y proporcionarles el apoyo necesario para abordarlos de manera efectiva.



ALCANCE Y APLICABILIDAD

Es importante resaltar que no se trata de una guía de práctica clínica sino educativa para iniciar el desarrollo de programas de promoción y prevención en salud mental. **El protocolo va en concordancia con el sentido de corresponsabilidad, lo que implica el compromiso de todas y cada una de las personas.**

Bajo las anteriores premisas, las acciones de cuidado y promoción de la salud mental se centrarán en:



- **Proporcionar información y capacitación sobre salud mental** para que las personas comprendan mejor los problemas de salud mental, reconozcan los signos y sepan cómo buscar ayuda.
- Facilitar el acceso a recursos de apoyo, como asesoramiento, programas de bienestar mental, ya sea a través de servicios internos o de proveedores externos. Se crean para tal fin **rutas de atención socializadas** con las personas para reconocer el paso a paso a seguir
- Implementar acciones que fomenten un ambiente de trabajo saludable y que apoyen a las personas que enfrentan desafíos de salud mental, brindando respuesta y apoyo al cumplimiento de recomendaciones médico – ocupacionales.
- Seguimiento y evaluación: Realizar un seguimiento regular de la efectividad del protocolo, recopilando datos sobre el uso de los recursos de salud mental, el impacto en el bienestar de las personas y la satisfacción con las medidas implementadas, con el fin de realizar ajustes y mejoras continuas.

PRINCIPIOS

ORIENTADORES DE ESTE PROTOCOLO



ACCESIBILIDAD: todas las personas que pertenezcan a la organización podrán tener acceso a este protocolo.



CONFIDENCIALIDAD: se protege la privacidad de la identidad de las personas que requieran o soliciten de manera voluntaria el acompañamiento psicosocial. Se activará consentimiento informado para dinamizar la ruta en los casos necesarios. Se hará excepción en casos en los que esté en riesgo la integralidad de las personas o cuando requiera una situación de urgencia médica.



ÉTICA: Respeto por los principios de justicia y autonomía



NO DISCRIMINACIÓN: Promover una cultura inclusiva.



COHERENCIA: Alineación entre las políticas y las acciones de la empresa con los objetivos del protocolo de salud mental.



CORRESPONSABILIDAD: Promover una cultura de bienestar compartido donde tanto la organización como las personas trabajan juntos para prevenir, gestionar y abordar los desafíos relacionados con la salud mental de manera colaborativa



HUMANIZACIÓN: Atención centrada en la dignidad, el respeto y la empatía hacia cada individuo. Implica reconocer las necesidades emocionales y psicológicas de las personas.



RUTA DE SALUD MENTAL

¿EN QUÉ CONSISTE?

Una ruta de atención en salud mental es un conjunto de acciones y servicios organizados de manera secuencial para la atención integral de las personas que requieren servicios de salud mental. Consiste en un proceso estructurado que guía la atención desde la identificación de una necesidad o problema de salud mental hasta la intervención y seguimiento adecuados.

¿CÓMO SE ACTIVA?

La activación de una ruta de salud mental puede variar dependiendo de la situación específica que se presente, inicia con la notificación de la situación al área de personas, salud en el trabajo y/o seguridad industrial de la empresa, o en su defecto al líder de la empresa para la objetivación del caso y posterior direccionamiento para recibir una orientación pertinente y ajustada a las necesidades emocionales implicadas (contención, validación y/o remisión).

SIGNOS QUE INDICAN LA NECESIDAD PERSONAL PERCIBIDA DE ACTIVAR LA RUTA DE SALUD MENTAL EN EL TRABAJO



A NIVEL INDIVIDUAL: Prestar atención a los siguientes signos (si persisten más de dos semanas es prioritario darnos la oportunidad de pedir una orientación):

- › Cambios notables en el estado de ánimo (tristeza persistente, irritabilidad constante, sensación de “no sentir nada”, cambios drásticos de humor, ansiedad generalizada, desesperanza, desmotivación constante).
- › Cambios en las funciones cognitivas (“dificultades en concentración, memoria, atención, invertir más tiempo de lo normal para realizar una actividad, alteraciones en el lenguaje, pensamiento confuso).
- › Cambios en la interacción social (aislamiento, pérdida de interés social, aumento de conflictos con los demás, comportamientos inapropiados en sociedad, dificultad para mantener relaciones interpersonales saludables / estables).
- › Incremento o gravedad de problemas interpersonales con compañeros, líderes y/o clientes.
- › Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.
- › Pensamientos de autolesión, pensamientos suicidas.
- › Percepción de riesgo para sí mismo o para terceros.

RECORDATORIO: “Siempre está bien pedir una orientación en salud mental, nos hace bien expresar lo que sentimos y encontrar nuevas maneras de pensar para resolver situaciones difíciles, dolorosas o confusas”

A NIVEL ORGANIZACIONAL:

- › Cambios notables en la baja productividad de las personas, tales como: trabajos no finalizados, reprocesos constantes, incremento de errores, disminución de la calidad de los productos, quejas en la atención a cliente interno o externo.
- › Aumento en el número de ausencias laborales por enfermedad.
- › Accidentes de trabajo vinculados al estrés/fatiga.
- › Deterioro en la colaboración y comunicación entre equipos y entre departamentos.
- › Baja motivación o frustración de expectativas en los equipos de trabajo.



¿QUÉ SITUACIONES PODRÍAN DESENCADENAR MALESTAR EMOCIONAL?

Desde las diferencias humanas, cada persona desde su percepción de realidad, sus experiencias de vida, recursos personales y redes de apoyo, realizará una interpretación de las situaciones de manera singular y según esta interpretación empleará sus estrategias de afrontamiento y valorará (de manera consciente o inconsciente) el nivel de afectación de la situación o evento vivido.

Todos los seres humanos experimentamos a lo largo de nuestra vida, eventos que podrían desencadenar alteración en nuestras emociones, en nuestra manera de pensar o actuar, según nuestros recursos individuales y sociales reaccionaremos de una manera u otra.

DESDE NUESTRA CONDICIÓN HUMANA, EXPERIMENTAMOS:

- › Eventos vitales: propios del proceso de envejecimiento y de las etapas de la vida, cambios físicos, cambios cognitivos.
- › Eventos circunstanciales: situaciones con alta carga emocional – pérdida de un ser querido, discusiones, separaciones, cambios de ciudad / trabajo, diagnósticos en salud físico o mental, cambios drásticos que desalinean la visión del proyecto, sentido y propósito de vida.
- › Eventos ambientales: circunstancias de alto impacto colectivo causado por la naturaleza.

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD MENTAL:

- Promoción de políticas laborales, de salud, educativa, social, comunitaria que posibiliten el bienestar integral de las personas.
- Desarrollar habilidades de resiliencia, de afrontamiento del estrés, la adversidad y la frustración.
- Desarrollar habilidades de adaptabilidad a la incertidumbre, a los cambios de la vida, a los contextos nuevos.
- Desarrollar habilidades de autonomía.
- Implementar hábitos de vida saludable y de autocuidado, desarrollar rutinas de actividad física de forma periódica y constante, pautas de higiene de sueño, alimentación consciente, manejo de emociones y mindfulness.



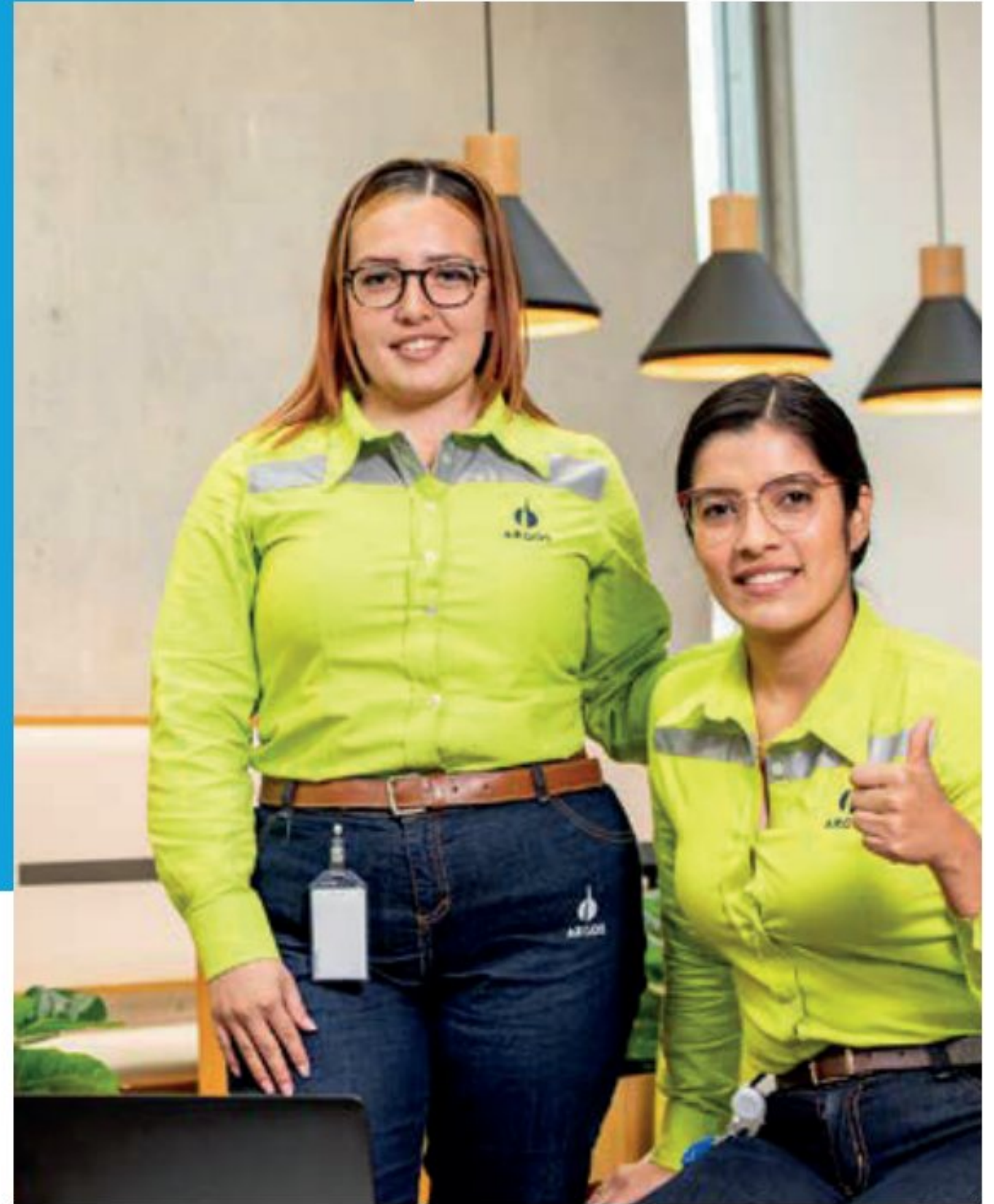
- Favorecer relaciones y contextos que incrementen los sentimientos de seguridad y confianza.
- Implementar el desarrollo de habilidades para la resolución pacífica de problemas, inteligencia emocional, autoestima, habilidades para la vida, resiliencia, auto regulación de del estrés, activación de redes de apoyo y comunicación efectiva.



FACTORES DE RIESGO EN LA SALUD MENTAL:

- › Tener dificultades de afrontar vivencias de fracaso (escolar, laboral, relaciones, económico, desempleo, divorcio).
- › Ser cuidador permanente de personas con trastornos mentales, dependientes, discapacidad.
- › Ser víctima de cualquier tipo de maltrato físico, psicológico, emocional, económico, sexual y/o social.

- › Sufrir acoso o exclusión en contextos de pareja, psicológico, emocional, económico, sexual y/o social.
- › Tener insomnio crónico.
- › Estar en gestación en etapa de la adolescencia, estando en condición de discapacidad o experimentando consumo de sustancias psicoactivas.
- › Tener escasa madurez cognitiva y emocional e inadecuado control de impulsos.
- › Estar en condición de abuso de sustancias psicoactivas.
- › Vivenciar conflictos familiares, con escasas habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos.



- › Vivenciar sentimientos de soledad no elegida ni aceptada.
- › Tener historia familiar con trastornos mentales.
- › Tener duelos no elaborados o de difícil resolución.
- › Vivenciar eventos de mucha tensión o estrés.
- › Vivir en contextos sin cubrir las necesidades básicas, de marginalidad, discriminación, con deficiencia de seguridad, bajo condiciones de violencia, emergencia humanitaria.

RECORDATORIO: En ARGOS reconocemos la importancia de crear escenarios que favorezcan tus factores protectores en salud mental; sin embargo, estas estrategias solo alcanzan su mayor potencial cuando se integran con un compromiso personal de autocuidado. La corresponsabilidad es clave; es por ello que cada intervención y acompañamiento debe ir de la mano de las decisiones que tomas día a día para favorecer tu bienestar ¡somos equipo en ello!

LO QUE TÚ PUEDES HACER PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL:



PRACTICA LA AUTOCONCIENCIA:

invierte unos minutos al día para reflexionar sobre tus emociones, pensamientos y necesidades, reconociendo el impacto de ello y las acciones saludables, compasivas y amorosas que puedes emprender hacia ti.



ESTABLECE LÍMITES:

aprender a decir “No” cuando sea necesario; expresa tus sentimientos y necesidades



MANTÉN VIGENTES HÁBITOS DE VIDA

SALUDABLE: acciones concretas para tu cuerpo, mente y estabilidad general



CONÉCTATE CON LOS

DEMÁS: prioriza relaciones significativas, invierte tiempo de calidad con las personas que consideras te hacen bien y te permiten ser



DEDICA TIEMPO AL OCIO Y AL “NO HACER NADA”;

realiza actividades placenteras, de desconexión laboral



GESTIONA EL ESTRÉS:

incorpora prácticas de relajación, práctica las pausas activas, estimula tu cerebro de manera saludable, mejora tus capacidades cognitivas para sentirte bien y no malgastes horas de sueño, el sueño saludable debe ser una prioridad.

ACTIVA LA RUTA DE SALUD MENTAL CUANDO LO CONSIDERES NECESARIO ¡EXPRESA, COMUNICA!

EJES DE ACOMPañAMIENTO EN SALUD MENTAL (RUTA)

CONSOLIDACIÓN INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL Y LA CULTURA DEL CUIDADO



RESPONSABLES

Áreas de personas,
salud y líderes.



POBLACIÓN OBJETIVO:

Toda la población laboral



TIPO DE ACCIONES:

Prevención
Primaria y Universal

COMPONENTE - PSICOEDUCACIÓN EN SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO

Metodologías sugeridas:

- › Reflexivas
- › Participativas – Colaborativas
- › Microlearning
- › Aprendizaje experiencial
- › Aprendizaje basado en la evidencia

EJES TEMÁTICOS SUGERIDOS:

- › Fomento de estilos de vida saludables
- › Concientización sobre la salud mental
- › Gestión del estrés (Técnicas – Herramientas)
- › Armonizar trabajo, vida personal y vida familiar.
- › Gestión de pausas de trabajo
- › Optimización de competencias de relación y comunicación
- › Manejo eficaz de tiempo
- › Fomento de la calidad de las relaciones familiares
- › Fomento de actividades educativas, deportivas, recreativas y culturales
- › Salud financiera
- › Primeros Auxilios Psicológicos en el contexto laboral



COMPONENTE – APOYO SOCIAL (RELACIONES INTERPERSONALES)

Acciones sugeridas:

1. Grupos de apoyo: espacios para compartir experiencias (personales/familiares/profesionales) que permitan a los grupos interactuar de manera abierta, respetuosa, creativa, promoviendo intercambio de ideas, aprendizaje mutuo y fortaleciendo redes de apoyo
2. Actividades de integración
3. Sesiones de mentoría entre pares: asignación de personas experimentadas en ciertas áreas de conocimiento que brinden sesiones para compartir conocimiento y resolver desafíos



COMPONENTE – MEDICIÓN RIESGO PSICOSOCIAL

Seguir implementando mediciones de riesgo psicosocial en la población laboral definiendo planes de acción, interviniendo áreas con oportunidades de mejora y motivando las iniciativas exitosas.

SOPORTE PSICOSOCIAL AVANZADO



RESPONSABLES

Áreas de personas y Salud



POBLACIÓN OBJETIVO:

Personas con diagnósticos de Trastornos mentales /

Personas que aunque no presentan diagnóstico muestran síntomas significativos de alteración de la salud mental / Personas que han experimentado eventos traumáticos / Personas con recomendaciones Médico Ocupacionales



TIPO DE ACCIONES:

Prevención
Terciaria e Indicada

OBJETIVO: Reducir el impacto de los trastornos mentales en la vida laboral y personal de las personas, proporcionando un soporte psicosocial avanzado y asegurando la implementación de acciones administrativas bien fundamentadas y adaptadas a cada caso, para proteger tanto el bienestar del empleado como la integridad de la empresa

COMPONENTE – REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

Acciones sugeridas:

- › Programa de reintegración gradual
- › Seguimiento procesos terapéuticos del trabajador
- › Estrategias para adaptar el entorno de trabajo y las tareas para apoyar al trabajador según sus recomendaciones laborales

COMPONENTE – MANEJO DE CASOS COMPLEJOS DE SALUD MENTAL

Acciones sugeridas:

- › Establecer un comité formado por profesionales de diferentes disciplinas (psicología, psiquiatría, trabajo social, medicina ocupacional, recursos humanos) que se reúna regularmente para revisar y discutir los casos más complejos. Este comité tendría la responsabilidad de diseñar una ruta de intervención personalizada para cada caso, basada en las recomendaciones clínicas y el perfil del empleado
- › Capacitación equipo de Áreas de personas y Salud para el manejo de casos



GLOSARIO

GLOSARIO

GLOSARIO

PSICOEDUCACIÓN

Se centra en empoderar a las personas para que desarrollen habilidades de afrontamiento y autocuidado, fomentando comportamientos saludables y reduciendo el riesgo de desarrollar problemas psicológicos. World Health Organization (WHO). (2004).

De igual forma, se resalta desde la prevención terciaria, como un proceso estructurado y sistemático que proporciona a los pacientes y sus familias conocimientos acerca de los trastornos mentales y las estrategias para manejarlos, con el objetivo de mejorar la adherencia al tratamiento y el manejo de la enfermedad. American Psychiatric Association (APA). (2006)

FACTORES PSICOSOCIALES

“Consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo” (OIT, 1986, p. 3)

SALUD MENTAL

“La salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida

cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad.”

ENFERMEDAD MENTAL

Una enfermedad mental generalmente implica una condición con una etiología (causa) biológica o fisiológica bien definida. Las enfermedades mentales suelen tener patrones de síntomas más consistentes y predecibles y a menudo se asocian con cambios observables en el cerebro o en la función biológica. Condiciones con una causa biológica o estructural más claramente definida.

TRASTORNO MENTAL

Es una alteración de los procesos cognitivos y afectivos del desenvolvimiento considerado normal, con respecto al grupo social de referencia del cual proviene el individuo. Esta alteración se manifiesta en trastornos del razonamiento, del comportamiento, de la facultad de reconocer la realidad y de adaptarse a las condiciones de la vida.

Término más amplio que puede abarcar una variedad de condiciones que afectan el pensamiento, las emociones o el comportamiento, con o sin una causa específica identificable que puede incluir cualquier disfunción o alteración significativa, que no necesariamente tiene una causa biológica específica o identificable. Se centra más en el conjunto de síntomas y en cómo estos afectan el funcionamiento diario del individuo. American Psychiatric Association (APA). (2013)

ESTIGMA

Se refiere a las actitudes negativas, prejuicios y discriminación que las personas con trastornos mentales pueden experimentar debido a su condición. Este estigma puede manifestarse en varios niveles, incluyendo el estigma público (social), donde la sociedad en general mantiene creencias estereotipadas sobre las personas con enfermedades mentales, y el autoestima, donde las personas con trastornos mentales internalizan estas creencias negativas, lo que puede llevar a la vergüenza, la baja autoestima y una resistencia a buscar ayuda. Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002).

CRISIS EMOCIONAL

Es la reacción conductual, emocional, cognitiva y biológica de una persona ante un evento precipitante, que se constituye en un estado temporal de trastorno, desorganización y de necesidad de ayuda, caracterizado principalmente por un desequilibrio interno del individuo y que aparece cuando una persona enfrenta un obstáculo a sus objetivos o expectativas vitales (Roberts, 2015).

¿QUÉ NO ES UNA CRISIS PSICOLÓGICA?

Las crisis psicológicas se caracterizan porque generan desregulación emocional o deterioro significativo en el funcionamiento de una persona. Las situaciones cotidianas de estrés, tristeza o preocupación, NO se consideran crisis psicológicas; a menos que afecten la vida de una persona de manera significativa y su nivel de gravedad (riesgo), aumenta exponencialmente. Algunos ejemplos de lo que no representa una crisis de manera intencional por su naturaleza (es decir solo generaran desborde emocional si no se cuenta con recursos de afrontamiento adaptativos o son el resultado de un agotamiento acumulativo):

- › Conflictos interpersonales en el área de trabajo (propios de las diferencias individuales).
- › Experimentar estrés en el trabajo debido a una carga de trabajo elevada o plazos ajustados es algo común.
- › Experimentar angustia por la evaluación del desempeño en el cargo.
- › Sentir tristeza tras haber terminado una relación de pareja.
- › Presentar preocupación por planes del futuro.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una serie de acciones y principios que pueden adaptarse según la situación y las necesidades individuales de la persona afectada, y se aplican para proporcionar apoyo emocional y psicológico inmediato a personas que han experimentado un trauma o una crisis.

Los primeros auxilios psicológicos se basan en una serie de principios fundamentales, que incluyen: "promover la seguridad y la calma, establecer conexiones sociales, garantizar el apoyo básico, escuchar activamente y facilitar el acceso a recursos adicionales" (Brymer et al., 2006).

URGENCIA EN SALUD MENTAL

Situación en la se presenta una notable distorsión del pensamiento, del afecto o de la conducta a tal grado de ser disruptivo, completamente disfuncional, que requiere atención inmediata por profesionales en salud mental. Implica una crisis que puede tener causas orgánicas, psíquicas y/o sociales y constituye una ruptura del equilibrio vital.

ESTRÉS

El estrés es una reacción de lucha (afrontamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés (Barrio, J.A, 2006)

GESTIÓN EMOCIONAL

La gestión emocional se refiere a la capacidad de una persona para identificar, comprender, y regular sus propias emociones de manera consciente y efectiva, así como para manejar las emociones de los demás en diferentes contextos sociales. Esta habilidad es esencial para el bienestar psicológico y el funcionamiento social adaptativo. Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues

PROMOCIÓN EN SALUD MENTAL

Se refiere a las acciones que buscan fortalecer la capacidad de los individuos y las comunidades para mantener y mejorar su bienestar psicológico y emocional. Esto implica la creación de entornos que apoyen la salud mental positiva y la implementación de estrategias que fomenten la resiliencia, las habilidades de afrontamiento, y el bienestar general. World Health Organization (WHO). (2004)

PREVENCIÓN

La prevención de la enfermedad en el ámbito de la salud mental se refiere a las acciones y estrategias diseñadas para reducir la incidencia, prevalencia y recurrencia de trastornos mentales, así como para minimizar el impacto de estos trastornos en la vida de los individuos. Esto incluye intervenciones que abordan tanto

los factores de riesgo como los factores protectores a nivel individual, comunitario y social World Health Organization (WHO). (2004)

PREVENCIÓN PRIMARIA

Se enfoca en evitar la aparición de trastornos mentales mediante la reducción de los factores de riesgo y el fortalecimiento de los factores protectores. Esto incluye iniciativas como la promoción de habilidades de vida, la reducción del estrés y la creación de ambientes de apoyo. Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (Eds.). (1994)

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Se dirige a la detección temprana y la intervención rápida en personas que ya muestran signos o síntomas iniciales de un trastorno mental, con el objetivo de reducir la duración y la severidad del problema. Esto puede incluir programas de cribado y asesoramiento temprano. Munoz, R. F., Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (1996)

PREVENCIÓN TERCIARIA

Se centra en reducir las complicaciones y la discapacidad asociada con trastornos mentales ya establecidos, mediante el tratamiento y la rehabilitación. El objetivo es mejorar la calidad de vida y la funcionalidad de las personas afectadas World Health Organization (WHO). (2001).

PREVENCIÓN UNIVERSAL

La prevención universal se define como las intervenciones que se dirigen al público en general independientemente de su nivel de riesgo. El objetivo es promover el bienestar y prevenir la aparición de trastornos mentales.

PREVENCIÓN SELECTIVA

Se dirige a individuos o grupos de la población

cuyo riesgo de desarrollar un trastorno mental es significativamente más alto que la media, debido a factores como el estrés, la carga laboral, las demandas emocionales propias de la labor, antecedentes familiares o situaciones de vida altamente desafiantes. Las intervenciones están diseñadas para mitigar estos riesgos.

PREVENCIÓN INDICADA

Dirigida a personas identificadas como alto riesgo, con signos o síntomas de un trastorno mental, mínimos pero detectables, o marcadores biológicos indicando una predisposición para un trastorno mental, pero que no cumplen los criterios de diagnóstico para trastorno en ese momento.

ACCIÓN PREVENTIVA

Actividades puntuales diseñadas para alcanzar los objetivos específicos de prevención, las cuales deben ser coherentes entre sí, con el programa y con el plan general de prevención (Martínez, 2006).

ENTORNO DE TRABAJO SALUDABLE

Aquel en el que las personas y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de las personas y la sustentabilidad del ambiente de trabajo (OMS,2010)



