



Módulo 1

SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD

IPAZ
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN
DE DESARROLLO Y PAZ EN AYACUCHO



McGill



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**

Salud Mental de la Comunidad

Créditos Institucionales

Douglas Hospital Research Centre - McGill University (Canadá)

Instituto de Investigación y Promoción del Desarrollo y Paz de Ayacucho (IPAZ)

Facultad de Salud Pública y Administración "Carlos Vidal Layseca"
Universidad Peruana Cayetano Heredia

Nombre del Proyecto

Estabilización post-conflicto y rehabilitación psicosocial en comunidades alto-andinas del Perú

Agencia donante

Peace and Security Division, Canadian International Development Agency (ACDI-CIDA)

Autores

Duncan Pedersen
Edith Huayllasco
Consuelo Errázuriz

Coautores

Darsy Calderón
Jefrey Gamarra
María Mendoza
Marina Piazza

CP
WM
30
S

Salud mental de la comunidad

Consuelo Errázuriz, Duncan Pedersen, Edith Huayllasco, Darsy Calderón, Jeffrey Gamarra, María Mendoza, Marina Piazza. Lima: Instituto de Investigación y Promoción de Desarrollo y Paz de Ayacucho, Universidad de McGill, Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2007
24 p.

SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL / SALUD MENTAL /
PROMOCION DE LA SALUD

SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD

Autores: Consuelo Errázuriz, Duncan Pedersen, Edith Huayllasco

Coautores: Darsy Calderón, Jeffrey Gamarra, María Mendoza, Marina Piazza

Primera Edición

Diseño de carátula y Diagramación: César Lévano Vergara (En Blanco Publicidad)

** Basado en diseños de tablas de Sarhua, Ayacucho, Perú

Imprenta: Stampa Grafica: Calle Los Telares 259 Urb Vulcano - Ate

© Proyecto Estabilización Post-conflicto y Rehabilitación Psicosocial en Comunidades Altoandinas del Perú: Instituto de Investigación y Promoción de Desarrollo y Paz de Ayacucho, Universidad de McGill, Universidad Peruana Cayetano Heredia

Impreso en Perú

Diciembre, 2007

Hecho el depósito Legal: N° 2007-09004

ISBN: 978-9972-806-56-8

Índice

	Pág.
Objetivos	7
1. ¿Cómo define la salud mental el sector oficial y profesional?	8
2. ¿Cómo define su salud mental “el estar y sentirse bien” el sector popular de las comunidades andinas?	11
3. ¿Cuáles son los factores sociales determinantes que influyen en la salud mental de la población?	14
Ingreso económico: la pobreza	16
Exclusión social	17
Inequidad de género	18
Migración y desplazamiento forzado	22
Las redes sociales de apoyo	23
4. ¿Cómo se define la salud mental comunitaria?	24

Objetivos

Se espera que al finalizar la lectura de este módulo usted pueda:

-  Identificar el concepto de salud mental establecido en los lineamientos de política del sector oficial (Ministerio de Salud) y aquel sustentado por el sector profesional.
-  Reconocer las percepciones, conceptos populares y prácticas sobre la salud mental, el estar y sentirse bien, y los trastornos mentales de la población andina (sector popular).
-  Reconocer y explicar los principales factores determinantes que influyen en la salud mental comunitaria (pobreza, exclusión social, inequidad de género, marginación y desplazamiento y redes sociales de apoyo).
-  Explicar el concepto de salud mental comunitaria.



1. ¿CÓMO DEFINE LA SALUD MENTAL EL SECTOR OFICIAL Y PROFESIONAL?

Es importante reconocer las diferencias que existen entre los distintos sectores sociales con respecto a la salud mental, teniendo en cuenta sus propias perspectivas y expectativas relacionadas con la salud mental y con los servicios que se ofrecen en este campo.

La salud mental tiene muchas formas y maneras de ser entendida e interpretada. Estas pueden variar mucho entre el sector oficial (MINSA) y profesional por un lado, y los sectores populares por el otro. Estos enfoques están fuertemente modelados por la cultura, los valores y los estilos de vida.



Cuando se habla de salud mental, el estar y sentirse bien, debemos tener claro que además de las definiciones oficiales y profesionales existen otras formas de entender este concepto.

El concepto de salud mental se construye en forma particular y única en cada cultura y para los diversos sectores sociales. Por ejemplo, la salud mental para las familias urbanas de la costa puede ser distinta que para las familias rurales de la sierra, más aún cuando éstas hablan otro idioma, tienen otros valores y tradiciones, diferentes niveles de ingreso, estilo de vida y formas de trabajo.



¿CÓMO SE DEFINE LA SALUD MENTAL DESDE EL SECTOR OFICIAL Y PROFESIONAL?

SECTOR OFICIAL: Ministerio de Salud (MINSA)

El estado dinámico de bienestar en permanente búsqueda de equilibrio que surge de la interacción dinámica de los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, que se expresa en la conducta de la persona, en las actitudes, afectos conocimientos y valores.

Es la capacidad de establecer relaciones humanas saludables con todo tipo de personas y participar en forma creativa y transformadora del medio natural y social.

Es buscar condiciones favorables para el desarrollo integral tanto individual como colectivo.

SECTOR PROFESIONAL

Un estado de equilibrio o balance del individuo con el medio ambiente.

Explica la enfermedad mental cuando se hace la ruptura del equilibrio, sea porque entran en juego factores biológicos (hereditarios o alteraciones del sistema nervioso central o químicas), psicológicos (maltrato, abuso, etc.) y sociales (baja escolaridad o desocupación).

Este desequilibrio se traduce en comportamientos disfuncionales que se consideran patológicos.

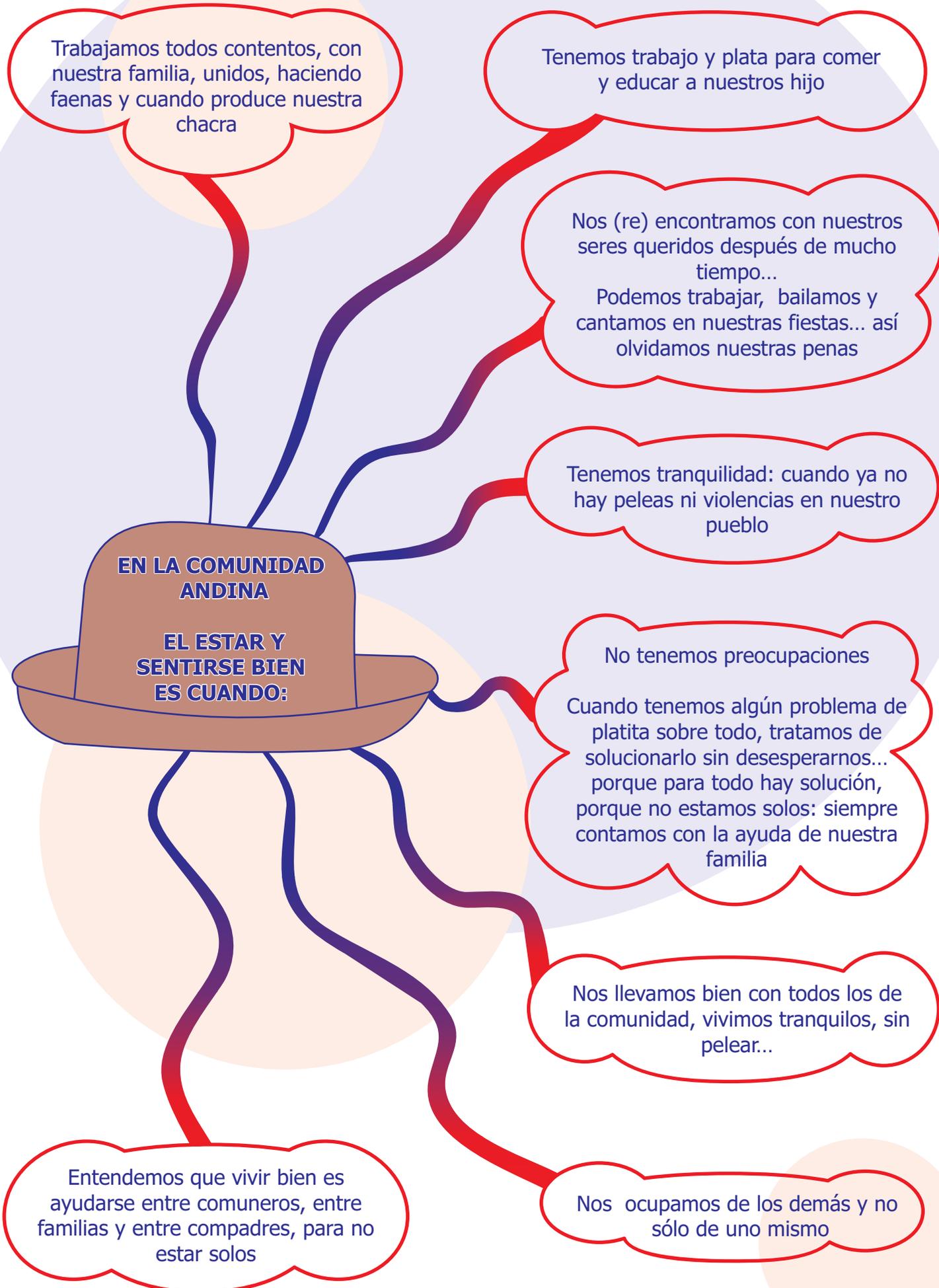
La salud (como un estado de equilibrio) y la enfermedad (como un desequilibrio) no son hechos estáticos sino dinámicos, que cambian, se recrean y transforman constantemente por las interacciones del individuo con su entorno familiar y social.

2. ¿CÓMO DEFINE SU SALUD MENTAL, “EL ESTAR Y SENTIRSE BIEN”, EL SECTOR POPULAR DE LAS COMUNIDADES ANDINAS?

Las comunidades andinas, específicamente el sector popular y las áreas rurales, hablan de la salud en general y la salud mental en particular con frases tales como “estar y sentirse bien”; “estar contentos y con ganas de trabajar”; “estar tranquilos y sin preocupaciones”; y “estar bien de la cabeza”. Estos son algunos de los términos que se utilizan con frecuencia y varían de acuerdo al contexto y a las circunstancias en que se encuentran las personas.

La noción de salud mental o de “estar y sentirse bien”, en general lo atribuyen a causas, circunstancias o razones específicas como se puede apreciar en el gráfico siguiente:





Estas ideas y conceptos sobre la salud mental, el “estar y sentirse bien” están basados en los siguientes aspectos:

 El “estar y sentirse bien” es conocido en idioma quechua como *allin kausay*.

 El bienestar individual está regulado o depende del bienestar comunal: piensan, viven, trabajan y se alegran en función de su familia o grupo social más amplio (redes sociales de apoyo). Es frecuente escuchar “si la familia o comunidad están bien, todos estamos bien”.

 La salud mental el “estar y sentirse bien”, se manifiesta en competencias concretas y capacidades específicas: poder trabajar, llevarse bien, tener trabajo, ocuparse de los demás.

 Los problemas de salud mental no se pueden separar de otros problemas de la vida cotidiana. Los problemas se resuelven ayudándose mutuamente. Las prácticas andinas de solidaridad y reciprocidad con los demás son bases fundamentales de la salud mental comunitaria.

 La noción de la salud es un todo indivisible: si se habla de salud mental, también se habla al mismo tiempo, sin separar, de la salud física y del medio ambiente físico y social en el que viven las personas.



3. ¿CUÁLES SON LOS FACTORES SOCIALES DETERMINANTES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN?

Los determinantes sociales son todos aquellos factores que pueden mejorar o empeorar el estado de salud mental de una población en un determinado momento y lugar.

Los determinantes sociales más importantes que influyen sobre la salud mental de las comunidades andinas sea que la debiliten o que la refuercen son los siguientes:

- ◆ Bajo ingreso económico (pobreza)
- ◆ Exclusión social
- ◆ Inequidad de género
- ◆ Migración y desplazamiento forzado
- ◆ Debilidad o ausencia de las redes sociales de apoyo



Cabe señalar que existen otros determinantes como: la educación, la cultura, el empleo y las condiciones de trabajo, los entornos sociales y físicos, entre otros.

Estos factores determinantes no actúan en forma aislada, sino que están interrelacionados y se potencian entre sí. Por ejemplo:

Una mujer viuda que vive sola, sin redes sociales de apoyo, con pocos recursos económicos, que no sabe leer y escribir es mucho más propensa a sufrir de múltiples problemas de salud mental que una mujer que vive con su pareja, tiene familia y vecinos, con recursos económicos mínimos pero suficientes, y que sabe leer y escribir o tiene algún grado de escolaridad.



BAJO INGRESO ECONÓMICO (POBREZA)

- ◆ Existe conexión entre el ingreso económico y el estado de salud. Los estudios muestran que las personas que tienen mayores ingresos económicos son más sanas que aquellas con ingresos mínimos.
- ◆ La pobreza es la expresión de la distribución desigual de la riqueza de un país. Es un problema social complejo que impide la satisfacción de las necesidades básicas de las personas, incrementa el riesgo de enfermarse y de morir y limita el desarrollo de los pueblos.
- ◆ En el Perú, ha aumentado el número de personas que viven en extrema pobreza (con menos de 3-4 soles diarios) y hay muchos que sufren de malnutrición y viven en un ambiente contaminado.
- ◆ Los muy pobres son marginados o socialmente excluidos, por lo que no tienen acceso a servicios básicos como educación, agua y vivienda sana, no pueden comprar la mitad de los alimentos básicos que componen la canasta familiar, ni acceder a servicios médicos y medicamentos. Son mal pagados o sobre-explotados en trabajos eventuales, lo que se transforma en un círculo vicioso que les impide salir de la pobreza en que viven.
- ◆ En las comunidades andinas se conoce como vida pobre o *wakcha* vida a una condición solitaria de desesperanza, baja autoestima y abatimiento, factores que pueden explicar la presencia de diversos problemas de salud como el *llaki* (pena, tristeza) o síntomas como el *umananay* o dolor de cabeza (entre las mujeres especialmente), el dolor de espalda, y otras enfermedades y dolencias como son las enfermedades de la piel y las infecciones.
- ◆ Enfrentar la pobreza requiere del esfuerzo individual y de la acción colectiva para el ejercicio pleno de los deberes y derechos como ciudadanos. También requiere del cumplimiento de la responsabilidad del Estado con el desarrollo de la comunidad y la provisión de servicios de salud y educación.



EXCLUSIÓN SOCIAL

- ◆ En las comunidades andinas la exclusión social es producto de las desigualdades sociales y de la mala distribución de la riqueza del país. Esto se traduce en otras desigualdades relacionadas con: la atención de salud, el acceso a la educación, la administración de la justicia, y las oportunidades de trabajo y empleo.
- ◆ La exclusión social acentúa las diferencias y la marginación entre grupos sociales: diferencias de género, discriminación entre etnias y brechas entre generaciones, así como entre sectores rurales de la sierra y otros sectores urbanos.
- ◆ Si bien hay esfuerzos del gobierno para mejorar las políticas sociales que favorezcan a las comunidades rurales, todavía éstas carecen de los recursos básicos para su desarrollo integral.



INEQUIDAD DE GÉNERO

- ◆ Las relaciones desiguales entre varones y mujeres es un factor importante que puede afectar la salud mental de la familia y comunidad.
- ◆ En el Perú, la mayoría de las personas que no saben leer ni escribir son mujeres. En la sierra, por cada 100 alumnos que completan la escuela primaria, sólo alrededor de 30 son mujeres.
- ◆ Las mujeres son más vulnerables a las enfermedades que los hombres, sufren un exceso de enfermedades y dolencias por su función reproductiva (complicaciones del embarazo y parto, aborto provocado, anemia, etc.) y tienen mayor mortalidad que los varones en edades tempranas.
- ◆ Las actitudes y comportamientos machistas que predominan en nuestras comunidades andinas, impiden a las mujeres desarrollar sus potencialidades y fortalecer sus capacidades personales. Por el contrario, muchas mujeres son víctimas del abuso físico, psicológico y sexual que las conduce a una situación de sometimiento y marginación limitando su desempeño dentro de la familia y la comunidad.



- ◆ En muchas comunidades se encuentran altos niveles de depresión y ansiedad en las mujeres. En algunos casos esto puede conducir a la auto-agresión (heridas, o abuso de sustancias: alcohol, pasta básica, etc.) y a intentos de suicidio (por ejemplo, por ingestión de sustancias tóxicas como pesticidas o raticidas).
- ◆ En aquellas comunidades en las que las mujeres tienen acceso a la educación o información éstas son capaces de asumir responsabilidades no sólo para el desarrollo de su familia sino también de su comunidad. Por ejemplo, en muchas comunidades andinas se encuentran regidoras, alcaldesas o presidentas de organizaciones de base que demuestran capacidad de liderazgo y son reconocidas por la población.



INGRESO ECONÓMICO

- ◆ Ingreso económico adecuado permite a las personas mejores condiciones de vida, vivienda y alimentos suficientes.

POBREZA

- ◆ Impide la satisfacción de las necesidades básicas de las personas y del pueblo.
- ◆ Incrementa el riesgo de morir y enfermar.
- ◆ Impide el acceso a servicios básicos como educación, agua o vivienda sana.
- ◆ Propicia la sobre-explotación, lo cual no permite salir de la pobreza.

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD MENTAL

INEQUIDAD DE GÉNERO

- ◆ Se refiere a la desigualdad entre hombres y mujeres.
- ◆ En la sierra la mayoría de las mujeres:
 - No saben ni leer ni escribir.
 - Son más vulnerables a las enfermedades y tienen una mayor mortalidad en edades jóvenes.
- ◆ El machismo impide el desarrollo de la mujer propiciando que en algunos casos sea víctima de abuso físico, psicológico, y/o sexual lo cual la conduce a una situación de sometimiento y marginación.

EXCLUSIÓN SOCIAL

- ◆ Es producto de la desigualdad social y la mala distribución de la riqueza del país.
- ◆ Implica discriminación y marginación entre grupos sociales, etnias, poblaciones rurales, ancianos y mujeres.
- ◆ Se traduce en desigualdad para la atención de salud, el acceso a la educación, la administración de justicia, y las oportunidades de trabajo.

MIGRACIÓN Y DESPLAZAMIENTO FORZADO

- ◆ Hay personas que migran de sus pueblos buscando una mejor condición de vida, sin embargo, cuando ello ocurre las discriminan socialmente y además, tienen pocas posibilidades de trabajo.
- ◆ Si, por el contrario, regresan a sus pueblos, son rechazados por los comuneros, prohibiéndoles participar en actividades de la comunidad o en la toma de decisiones.

REDES SOCIALES DE APOYO

- ◆ Conjunto de redes y lazos que se establecen en cada comunidad.
- ◆ Generan seguridad y bienestar aumentando las probabilidades de mantenerse sano.
- ◆ Disminuyen los efectos negativos de la pobreza, la violencia política y la exclusión social.
- ◆ Constituyen la base fundamental para la salud mental.

MIGRACIÓN Y DESPLAZAMIENTO FORZADO

Hay personas que se vieron obligadas a salir de sus pueblos desplazadas durante la época de la violencia política. Algunas se han insertado en pueblos o ciudades vecinas, mientras otras han migrado hacia ciudades de la costa, principalmente Lima. De éstas, algunas han retornado a sus comunidades de origen (retornantes). Se observa que las personas migrantes (insertadas) son con frecuencia discriminadas por su condición étnica o racial, lo que se expresa en maltratos, marginación, pocas oportunidades para conseguir trabajo y pésimas condiciones de empleo, principalmente en las zonas urbanas.

Por otro lado, las personas que han retornado a sus comunidades de origen, también son rechazadas por los comuneros y son marginadas o discriminadas y no se les permite participar en actividades colectivas o tomar parte en decisiones de las asambleas comunales. Este rechazo genera malestar en las personas y da origen a conflictos dentro de las comunidades, e impide el fortalecimiento de la organización comunal.

Estos hechos se relacionan con entornos sociales que afectan negativamente la salud mental de las personas.



LAS REDES SOCIALES DE APOYO

- ◆ Las redes sociales de apoyo se refieren al conjunto de relaciones y lazos que se establecen entre familiares, vecinos, amigos e instituciones comunales que conforman el medio social más o menos cercano a la persona.
- ◆ A través de las redes sociales las personas prestan y reciben apoyo emocional y material a fin de lograr mayor seguridad y bienestar.
- ◆ Está demostrado que si se cuenta con una amplia red de soporte social (hijos o hijas, compadres o comadres, tíos, primos, vecinos, etc.) la probabilidad de mantenerse sano es mucho más alta.
- ◆ Las redes sociales permiten también disminuir los efectos negativos de la pobreza, la violencia política y la exclusión social; es decir, son la base fundamental para la salud mental.
- ◆ Ejemplo de esto es que en muchas comunidades andinas donde se mantienen altos niveles de cohesión social se observa:

✦ Familias extendidas (parientes de varias generaciones bajo un mismo techo).

✦ Se practica otras formas de relación de parentesco (compadrazgo).

✦ Subsisten prácticas solidarias y de trabajo y reciprocidad, como el *ayni* y la *minka*.



- ◆ Estas comunidades gozan de una mejor salud y bienestar, aún cuando la pobreza y precariedad están presentes.
- ◆ En el siguiente módulo trataremos sobre estos aspectos en mayor detalle.

4.- ¿CÓMO SE DEFINE LA SALUD MENTAL COMUNITARIA?

Comprende el conjunto de acciones orientadas a mejorar la salud mental de la comunidad y abordar los problemas de salud y sus determinantes de una manera integral.

La salud mental comunitaria se sustenta principalmente en los principios de derechos humanos, equidad de género y el diálogo intercultural.

En este proceso, el empoderamiento y la participación activa de la comunidad son elementos fundamentales.

También es importante el desarrollo de espacios de reflexión que permitan a la comunidad identificar sus propias fortalezas y los problemas más relevantes en torno a su salud mental.

Estos son los puntos de partida para implementar, de manera conjunta, las actividades de promoción y protección de la salud mental, la prevención de problemas y de recuperación y reparación de los vínculos personales, familiares y comunales.





IPAZ
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN
DE DESARROLLO Y PAZ EN AYACUCHO



McGill



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**



ISBN: 978-9972-806-56-8



9 789972 806568