

Plataformas tecnológicas y estrategias de ASC

se unen para dar respuesta oportuna en salud mental

Technological platforms and SKA strategies join forces to provide timely mental health responses



Por:

Maria Piedad Brunal Altamiranda
maria.brunal@upb.edu.co

Fotos.

Cortesía investigadores
y Comunicaciones Seccional
Montería

—Nuestra pequeña está creciendo tan rápido.

—¡Ay! ¡Lo siento!

—Todo debería ser fácil y tranquilo desde...

—¡Hola! Soy Ansiedad ¿Dónde pongo mis cosas?

—Una nueva emoción.

—¡Ay, no, perdón! Queríamos causar una buena primera impresión.

Intensamente 2, Disney-Pixar (2023).

La razón es que ya era suficiente, para Riley, lidiar de niña con esas pequeñas voces de: Alegría, Furia, Tristeza, Temor y Desagrado en la cabeza, como para que en plena adolescencia arribaran también con todas sus superidejas: Ansiedad, Envidia, Hastío y Vergüenza al cuartel general. Y algo similar le pasó a mucha gente en el mundo, en Colombia y en el departamento de Córdoba, entre 2020 y 2021, cuando tal vez emociones a las que no todos estaban acostumbrados, como la ansiedad y la depresión, se instalaron en sus vidas como herencia de la pandemia por COVID-19.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida; desarrollar todas las habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”(s.f.)



El confinamiento que decretó el Gobierno nacional como medida preventiva ante el COVID19 en Colombia trajo como consecuencia el aumento del estrés por el riesgo al contagio, el sufrimiento por el fallecimiento de seres queridos, familiares y amigos, y la crisis económica, resultado de pérdida de empleos y cierres de empresas, variables que al final agravaron el bienestar de los cordobeses, incrementó las necesidades de atención en salud mental y una prioridad en la atención por parte de las instituciones y la academia de la región.

[David Montoya Arenas](#) líder del proyecto ganador de la convocatoria del Sistema General de Regalías (SGR) del Ministerio de Ciencias y Tecnologías para esta zona del país, *Desarrollo de estrategias de atención integral en salud mental de las personas durante y posterior al confinamiento causados por el estado de emergencia en el departamento de Córdoba*, y docente investigador de la Universidad Pontificia Bolivariana seccional Medellín, afirma que: "este proyecto, por un lado, a partir de las

capacitaciones realizadas y las estrategias de Apropiación Social del Conocimiento (ASC), facilitó un cambio en la percepción sobre la salud mental que disminuyó los mitos relacionados con las alteraciones emocionales, las relaciones interpersonales y las formas de afrontamiento ante los cambios en la salud mental; y por otro, elaboró un modelo de atención de telesalud, basado en aplicativos móvil y web, con el fin de facilitar la orientación a las comunidades del departamento. (Entrevista en 2024).

Por su parte, Alicia Uribe Urzola, docente investigadora de la seccional Montería, manifiesta en la [Miniserie No es Para Tanto](#), producto audiovisual del proyecto, que con este se identificó la necesidad latente de desmitificar el sentido de hablar sobre las emociones y recibir la ayuda o intervención psicológica en el momento oportuno: "Hay que hablar de lo que sentimos, porque cuando lo hacemos nos damos cuenta de que no somos los únicos que estamos padeciendo algún síntoma".

Sin embargo, el proyecto, cuyo objetivo buscaba fortalecer la cultura de la promoción y prevención de las emociones en cinco (5) municipios del departamento de Córdoba (Cereté, Sahagún, Lorica, Montelibano y Montería) tuvo la oportunidad de reunir las ideas de investigadores de diversas áreas del conocimiento. Es así como médicos y psicólogos se integraron con ingenieros que se preocuparon por los desarrollos tecnológicos requeridos y comunicadores sociales-periodistas y educadores que diseñaron estrategias de apropiación social del conocimiento (ASC), para atender de manera integral la salud mental. ¿Cómo lo lograron? Por medio de SAM, el aplicativo móvil y web desarrollado y la implementación del [modelo ASC de la UPB](#).

Telemedicina, la oportunidad para romper barreras

Uno de los objetivos trazados en la investigación fue favorecer la vinculación intersectorial a través de la telesalud, con el fin de reducir las brechas en la atención de problemáticas psicológicas, emocionales y sociales. Por eso, los ingenieros del equipo desarrollaron el aplicativo SAM, una *app* diseñada para fomentar el bienestar emocional y prevenir los trastornos y afecciones mentales a fin de recibir una atención primaria, en línea, y acompañada de profesionales y expertos en el área.

SAM permite que cualquier persona pueda descargarla en un dispositivo móvil y acceder a ella para consultar material educativo sobre salud mental, así como georreferenciar el centro médico de atención en salud mental más cercano. Además, el proyecto se apoya en la página web [Embajadores de la salud mental](#), y en la implementación de acciones de comunicación con enfoque de ASC.

“Hablar de salud mental es hablar de paz y darle una voz de aliento a esa persona que está sumergida en el dolor y en el caos”. Amanda Ramos Calao, participante del grupo focal del proyecto en Lorica, Córdoba.



Este proyecto fue cofinanciado por la Gobernación de Córdoba, la Universidad CES y la Universidad Pontificia Bolivariana.



Adicional a ello, comenta el profesor Montoya Arenas, "SAM incluye material educativo disponible en la página web que facilita reconocer síntomas relacionados con los cambios de pensamiento y con los estados de ánimo que pueden afectar las actividades de la vida cotidiana en sociedad".

Emociones en juego

La ASC, por otro lado, se efectuó atendiendo a la metodología de la UPB: **conocemos, aprendemos y apropiamos**. Los investigadores de este componente realizaron talleres, actividades de capacitación, encuentros, cápsulas educacionales, recursos audiovisuales y juegos en instituciones educativas y con comunidades en los municipios de Cereté, Lórica, Montelíbano, Sahagún y Montería.

En la etapa de **conocemos** se acercaron, por medio de grupos focales y entrevistas, a más de 400 personas ubicadas en territorio; luego, en un segundo momento y como parte de la etapa **aprendemos** se incentivó a las comunidades a participar de la creación y coconstrucción de *El Juego de las Emociones*, estrategia con enfoque metodológico en el pensamiento creativo y la gamificación, que permitió aportar los saberes sobre las emociones en los seres humanos.

“No hay salud sin salud mental”.
Organización Panamericana de la Salud.(s.f)

El juego al final fue un recurso lúdico-recreativo que, como pieza de educomunicación, facilitó ingresar en la etapa de **apropiemos**, al hacer participes del mismo a niños, niñas y jóvenes que se encontraban en etapa formativa. En palabras del docente de UPB seccional Montería, Jorge Agudelo Jiménez, este tipo de estrategias nutren el proceso de indagación y fomentan la participación de la población para la cocreación del producto final que está el servicio de la comunidad.

Con este proyecto la UPB contribuye al fortalecimiento de soluciones a un problema social en territorio, de tal manera que reitera su compromiso institucional por el bienestar emocional y social del departamento de Córdoba y nos recuerda a todos que, al igual que a Riley en *Intensamente*, "los cambios asustan", pero aquí estamos todos para ayudarnos porque "Tú, yo, todos somos embajadores de la salud mental", como dice la campaña educativa embajadores de la salud mental implementada en el proyecto.



Ficha técnica

Nombre del proyecto: Desarrollo de estrategias de salud mental de las personas durante y posterior al confinamiento causado por el estado de emergencia en Córdoba.

Palabras clave: salud mental; depresión; ansiedad; Córdoba; app.

Grupos de investigación: [G.I. en Psicología](#); [G.I. en Bioingeniería y Microelectrónica](#); [G.I. en Biología de Sistemas](#); [G.I. Comunicación, Derecho y Humanidades](#); [G.I. en Comunicación Urbana](#); [G.I. en Calidad de Vida](#); [G.I. Neurociencias y Comportamiento UIS-UPB](#); [G.I. en Pedagogía y Desarrollo Humano](#), y [G.I. en Dolor y Cuidado Paliativo](#).

Escuelas: Ciencias Sociales, Ingenierías, Ciencias de la Salud, Educación, Ciencias Sociales y Humanas.

Seccionales: Montería, Medellín, Bucaramanga y Palmira.

Líder del proyecto: David A. Montoya Arenas.

Correo electrónico: david.montoya@upb.edu.co