



SANTA FE, 09 de noviembre de 2023.

VISTAS estas actuaciones en las que la Secretaría de Planeamiento Institucional e Internacionalización eleva el documento titulado “PLAN DE ACCIÓN SALUD MENTAL EN RED - ESTUDIANTES UNL” y

CONSIDERANDO:

Que el presente proyecto tendrá como línea de acción la constitución de una red de trabajo -Salud Mental en Red para los Estudiantes UNL- integrada por los profesionales tanto del equipo UNL Saludable, así como el personal correspondiente de las citadas áreas;

Que sus objetivos son:

- Desarrollar actividades de promoción de la salud mental desde el área SALUD de la Universidad Nacional del Litoral, en articulación con otras áreas centrales y unidades académicas de la UNL para contribuir con el bienestar de los estudiantes.
- Desarrollar un conjunto de acciones para prevenir situaciones que vulneran la salud mental y complejizan la adaptación académica, proponiendo un trabajo participativo y en red entre las áreas centrales y las unidades académicas.
- Establecer, a través de un equipo central de profesionales especializados (psicólogos, trabajadores sociales, psiquiatras), espacios de primera contención para estudiantes en situación de vulnerabilidad y oportuna derivación a los servicios sanitarios especializados en caso que sea necesario.
- Promover espacios de intercambio, abordaje y capacitación a estudiantes vinculados con la salud mental y las actividades académicas.
- Fortalecer vínculos con las dependencias del sistema sanitario para optimizar la atención de situaciones que así lo requieran.

POR ELLO y teniendo en cuenta lo aconsejado por la Comisión de Interpretación y Reglamentos,

EL CONSEJO SUPERIOR

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar el documento denominado “PLAN DE ACCIÓN SALUD MENTAL EN RED - ESTUDIANTES UNL”, que se adjunta.

ARTÍCULO 2º.- Inscribase, comuníquese por Secretaría Administrativa, hágase saber por correo electrónico a las Unidades Académicas de esta Casa de Estudios y a las Direcciones de Comunicación Institucional y de Salud, tome nota Secretaría de Bienestar Universitario y pase a la similar de Planeamiento Institucional e Internacionalización a sus efectos.

RESOLUCIÓN C.S. N°: **598**



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

## PLAN DE ACCIÓN SALUD MENTAL EN RED - ESTUDIANTES UNL

### Introducción y justificación

*La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (Organización Mundial de la Salud, 2022).*

La salud mental puede verse comprometida a lo largo de nuestra vida por múltiples determinantes que provienen de la esfera individual, social y/o estructural. La pobreza, la violencia, la desigualdad, es decir, factores sociales, económicos, ambientales desfavorables aumentan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental. Pero, así como existen determinantes sociales que pueden comprometer la salud mental, existen factores de protección que aumentan la resiliencia tales como las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros. (OMS, 2022).

En este sentido, una Universidad Saludable es aquella que realiza acciones sostenidas para el logro de sus metas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria, actuando no sólo sobre el entorno físico y social, sino también sobre el propio proceso educativo y sobre la comunidad donde se inserta. (Ministerio de Salud de la Nación, 2022).

Siguiendo los ejes de trabajo propuestos por la actual Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES) en su línea de acción Universidades Saludables (ENES-US), la salud mental de los estudiantes de la UNL integra el eje central de la presente propuesta que se constituye como la primera etapa de un plan de acción que busca promover el desarrollo **integral** de la comunidad UNL y su bienestar.

Por su parte, la pandemia de COVID-19 ha llevado a una intensificación del discurso sobre la salud mental, ha puesto de relieve el alcance de la crisis y ha conducido a un nuevo escrutinio de las fallas sistémicas de los servicios de salud mental. Según la Organización Panamericana de la Salud, los gobiernos están bajo



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

presión para tomar decisiones de política acertadas con el fin de fortalecer la salud mental como parte de la agenda más amplia de recuperación pospandémica.

La Universidad Nacional del Litoral en su compromiso con el bienestar de su comunidad ha realizado numerosas acciones de consulta y participación sobre esta temática en el marco de su proceso de planeamiento estratégico. Es así que en esta oportunidad, el programa de Salud y Seguridad de la UNL dependiente de la Secretaría de Planeamiento Institucional e Internacionalización en articulación con unidades académicas, centros universitarios y demás áreas centrales del Rectorado propone un plan de acción para contribuir con la promoción de la salud mental de sus estudiantes. Por su parte, se trabajará en la prevención de situaciones que la comprometan, la detección temprana de esas situaciones, su abordaje oportuno y primario, su acompañamiento y su posterior derivación en caso que así se requiera siendo conscientes que, con estas acciones se propone un trabajo articulado y colaborativo con el sistema sanitario, responsable de la administración de la salud.

Con el fin de optimizar los recursos y esfuerzos desarrollados por las diferentes unidades académicas, centros universitarios y áreas centrales de la UNL, así como para lograr una mayor llegada a todos los miembros de la comunidad, se presenta el presente proyecto que tendrá como línea de acción la constitución de una red de trabajo **-Salud Mental en Red para los Estudiantes UNL-** integrada por los profesionales tanto del equipo UNL Saludable, así como el personal correspondiente de las citadas áreas.

## Implementación

El Proyecto contará con diferentes dispositivos y actividades propuestos por las distintas dependencias de la universidad (áreas centrales, unidades académicas y centros universitarios) y estará coordinado por el Área de Salud de la UNL. Se trabajará con especial atención en actividades de promoción de la salud mental, así como en la prevención y en la detección temprana de situaciones que requieran abordaje específico y derivación oportuna a las diferentes instancias con las que cuenta el sistema sanitario.

La UNL trabajará asumiendo una tarea que implica concentrar esfuerzos en una temática definida por su propia comunidad académica como acuciante y relevante en los tiempos actuales. Por lo que la UNL destinará sus esfuerzos al presente proyecto en una decisión sustentada en las acciones de planeamiento institucional y puestas de manifiesto en talleres, mesas de articulación, consultas, por su propia comunidad académica.



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

El área de Salud de la UNL trabajará ampliando sus funciones y organizando las actividades, algunas de las cuales ya viene ejecutando, y el abordaje realizado por nuestra institución, deberá ser complementado por los diferentes dispositivos con que cuenta el sistema de salud.

Su principal recurso, es un equipo de profesionales de la salud compuesto por psicólogos, médicos, trabajadores sociales, enfermeros, asesores pedagógicos que brindan apoyo tanto a la comunidad estudiantil como a tutores, docentes y autoridades en el desarrollo y fortalecimiento de sus recursos personales para enfrentar los desafíos de la vida universitaria.

Como parte de esta primera etapa, se propone en el marco de la atención integral a estudiantes, un sistema de cuidado y protección de la salud mental, que se logrará a través de acciones de promoción de la salud y detección de situaciones que requieran acompañamiento, apoyado en el trabajo transversal con representantes estudiantiles y autoridades de la Universidad.

## Objetivos

- Desarrollar actividades de promoción de la salud mental desde el área SALUD de la Universidad Nacional del Litoral, en articulación con otras áreas centrales y unidades académicas de la UNL para contribuir con el bienestar de los estudiantes.
- Desarrollar un conjunto de acciones para prevenir situaciones que vulneran la salud mental y complejizan la adaptación académica, proponiendo un trabajo participativo y en red entre las áreas centrales y las unidades académicas.
- Establecer, a través de un equipo central de profesionales especializados (psicólogos, trabajadores sociales, psiquiatras), espacios de primera contención para estudiantes en situación de vulnerabilidad y oportuna derivación a los servicios sanitarios especializados en caso que sea necesario.
- Promover espacios de intercambio, abordaje y capacitación a estudiantes vinculados con la salud mental y las actividades académicas.
- Fortalecer vínculos con las dependencias del sistema sanitario para optimizar la atención de situaciones que así lo requieran.

## Recursos y metodología

### 1.- Primeros respondientes

#### Objetivo: detección y primera escucha



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

Cada unidad académica establecerá la/las personas responsables que se constituirán en referentes, quienes recibirán consultas por parte de los estudiantes y/o docentes, escucharán sus necesidades, analizarán cada situación particular y los recursos con los que cuenta el estudiante. Esta primera intervención, permitirá definir la necesidad de conectar con otros intervinientes que formen parte de la red de apoyo integral, y que cuenten con los recursos para atender esa necesidad identificada, en función de un protocolo de acción preestablecido.

Ya sea para situaciones que requieren abordaje de la ansiedad irracional frente a exámenes, contención temprana en situaciones de vulnerabilidad, identificación de necesidad de apoyo para el estudio.

Para facilitar la comunicación entre el estudiante, el primer respondiente y el equipo central, se dispondrá del siguiente correo electrónico saludmentalenredestudiantes@unl.edu.ar.

## **2.- Primer respondiente central: Espacios/acciones de escucha y acercamiento.**

Objetivo: primer abordaje y acompañamiento en salud

El **área de Salud de la UNL** brindará espacios de escucha y estará a cargo de la administración del correo electrónico saludmentalenredestudiantes@unl.edu.ar. Este primer respondiente central, brindará entrevistas para contención de los estudiantes derivados por la unidad académica (o de aquellos que eventualmente consulten de manera individual) y definirá la necesidad de acciones posteriores (participación en encuentros grupales y/o de espacios de abordaje individual, derivación al sistema de salud público o privado).

## **3.- Equipo de Atención Primaria en Salud Mental**

### **Objetivo: Abordaje específico en salud mental**

Finalmente, el estudiante podrá integrarse a la acción que más se adecue a su necesidad.

- PARTICIPACIÓN EN LOS DISTINTOS ENCUENTROS GRUPALES:

-Ansiedad irracional frente a exámenes.

Coordinado por profesional licenciada/o en psicología.

Objetivo general: Brindar un espacio que le permita identificar y modificar la percepción



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

de amenaza, la vulnerabilidad personal, las valoraciones y creencias sesgadas que sostienen su ansiedad frente a los exámenes. Tendrá actividades preestablecidas a lo largo de todo el período de duración de la intervención y el grupo será de carácter cerrado (no varían los participantes). Los encuentros se llevarán a cabo por un tiempo específico y en un número determinado. Los temas y actividades son planificados en fases estructuradas de trabajo.

-Encuentros dinámicos de salud mental

Coordinado por profesional licenciada en psicología.

Objetivo general: Elaborar alternativas de afrontamientos saludables ante las demandas académicas, vinculaciones universitarias y personales. Se caracteriza por ser un grupo de trabajo dinámico con encuentros programados con antelación y propuestos de manera abierta a los estudiantes (los participantes pueden variar en cada encuentro), siendo la asistencia de carácter opcional. Los temas de las sesiones se adecuan a los intereses y necesidades de los participantes presentes en cada ocasión.

- **ESPACIOS DE ABORDAJE INDIVIDUAL**

Se proponen para situaciones específicas identificadas en los espacios de escucha, que requieran de un abordaje o acompañamiento individual. Los estudiantes se integrarán a los espacios definidos para tal fin que se encuentran a cargo de profesionales licenciados/as en psicología, medicina general y trabajo social.

### **DISPOSITIVOS QUE INTEGRAN LA RED**

1. Equipos de Primeros Respondientes en cada Unidad Académica
2. Equipo de Primeros Respondientes Central
3. Equipo de Atención Primaria en Salud Mental UNL
4. Derivaciones a diferentes dispositivos del Sistema Sanitario
5. Actividades de apoyo para el estudio (Grupos de Estudiantes con Psicólogas y Psicopedagogas o Prof. de Asesoría Pedagógica)
6. Actividades de promoción de la salud mental:



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

- Yoga
- Mindfulness
- Arte y salud mental
- Expresión corporal
- Charlas/talleres presenciales y virtuales: abarcarán temas como la gestión del estrés y la ansiedad, técnicas de estudio, entre otras temáticas relevantes.

#### ETAPAS DE EJECUCIÓN:

1. Presentación del proyecto a unidades académicas y áreas centrales. Noviembre - diciembre de 2023
2. Armado de la Red: (noviembre-diciembre de 2023, febrero 2024)
  - Capacitaciones a primeros respondientes por parte del equipo de Salud Mental de la UNL.
  - Diseño de una oferta centralizada de acciones de promoción de la salud mental en trabajo articulado y coordinado con las unidades académicas, centros universitarios y áreas centrales de rectorado.
3. Prueba piloto con unidades académicas que ya cuenten con espacios de apoyo para el estudio. (marzo-mayo 2024)
4. Creación de protocolo final de acción
  - Nuevas capacitaciones a primeros respondientes, en relación al protocolo de acción. (junio 2024)
5. Sostenimiento de la planificación y ejecución de acciones de promoción de la salud. (julio 2024 en adelante)

#### EQUIPO DE SALUD

- Recurso humano para generar protocolos y capacitaciones a los primeros respondientes de unidades académicas.
- Recurso humano para el trabajo del primer respondiente central y en las unidades académicas.
- Recurso humano para el abordaje de situaciones de vulnerabilidad frente a urgencias y emergencias.
- Recurso Humano y Dispositivo de telesalud para el trabajo con los centros universitarios



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

## Bibliografía

- (1) Organización Mundial de la Salud. Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta. (2022) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- (2) Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Universidades Saludables. (2022) <https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables/universidades>.
- (3) Organización Panamericana de la Salud. Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.: OPS; 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275327265>.
- (4) Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2019-2030. (2022). [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- (5) Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Estrategia Nacional Entornos Saludables (ENES). Guía para implementación operativa. (2021) <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guia-operativa-universidades-saludables>



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCS\_REC-1164394-23\_598** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

\*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.