



DETERMINANTES DE SALUD Y SALUD MENTAL

AROUND ME



SALUD MENTAL

GUÍA PARA EL DINAMIZADOR

AROUND ME / AL MEU VOLTANT
A MI ALREDEDOR AUTOUR DE MOI
NIRE INGURUAN / INTORNO A ME
OKOLO MNA

(dors portada)

AROUND ME
AL MEU VOLTANT
A MI ALREDEDOR
AUTOUR DE MOI
NIRE INGURUAN
INTORNO A ME
OKOLO MÑA

APOYO PEDAGÓGICO
PARA PROMOVER Y COMPARTIR
CONOCIMIENTOS SOBRE LA SALUD
Y SUS DETERMINANTES

2016©Vall d'Hebron Institut de Recerca. Drets en exclusiva. Dipòsit Notarial 3381



Projecte Europeu Knowledge Identity Language Tools-
AGREEMENT 2013-1-FR1-LEO05-48430

SALUD MENTAL

AROUND ME / AL MEU VOLTANT / A MI ALREDEDOR / AUTOUR DE MOI / NIRE INGURUAN / INTORNO A ME / OKOLO MÑA

Autores:

Isabel Claveria-Guiu¹
Hakima Ouaarab Esadek¹
Jordi Gómez i Prat¹
Nadia Morales²
Francisco Collazos²

Revisión:

Carmen Cabezas Peña
Subdirecció General de Promoció de la
Salut. Agència de Salut Pública.
Generalitat de Catalunya

¹ Unitat de Salut Internacional
Drassanes - Vall d'Hebron. Servei de
Medicina Preventiva. Equip de Salut
Pública i Comunitària (espíc).
Institut de Recerca Vall Hebron
(VHIR)

Diseño Gráfico:

La Socia - Thais Caballero

Ilustraciones:

Jordi Gómez i Prat

² Hospital Universitari Vall d'Hebron.
Servei de Psiquiatria.
Programa de Psiquiatria Transcultural.



Programa de
Psiquiatria
Transcultural

Proyecto Europeo "Knowledge Identity Language Tools – Créer des outils d'appropriation linguistique et culturelle pour faciliter la relation à la personne accompagnée en travail social" (KILT). 2013-2015.

Proyecto "Desarrollo de la figura del agente comunitario en salud mental para poblaciones especialmente vulnerables" que fue financiada dentro de la convocatoria competitiva de "Interculturalitat i Acció Social" de la Fundació Bancària "la Caixa" en 2018



“AROUND ME” & WHO/OMS

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) los determinantes de la salud (DS) comprenden las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan, envejecen e incluso el sistema de salud al que tienen acceso

O sea, abarcan los estilos de vida y los comportamientos, los ingresos económicos y la posición social, la educación, el trabajo y las condiciones laborales, el acceso a servicios sanitarios adecuados y los ambientes urbanos/rurales/selváticos.

Los diferentes DS, por otro lado, tienen relación directa con la inequidad en la distribución de la riqueza, poder y recursos, a nivel mundial, nacional y local, que a su vez dependen de las políticas públicas implementadas. Todos los factores combinados y en interacción crean distintas condiciones de vida con un claro impacto sobre la salud y explican la mayor parte de las

diferencias en la situación sanitaria en diferentes territorios. Esas diferencias, observadas dentro y entre los países, son injustas y en gran medida evitables.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS), fruto del acuerdo alcanzado en septiembre de 2015 por los 194 Estados Miembros y la sociedad civil global, están compuestos por 17 objetivos globales y 169 metas con una agenda hasta el año 2030 (Transformar nuestro mundo: La agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible). La salud ocupa un lugar destacado con su objetivo 3: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, articulado en 13 metas. Desde la perspectiva de la OMS, el resto de los ODS están relacionados con la salud, directa o indirectamente, al poder ser considerados factores de riesgo o DS.



<http://www.who.int/sdg/en/>

WHO: Sustainable Development Goals (SDGs)

“Around me” es una herramienta pedagógica para promover la sensibilización hacia los DS y reforzar la formación, tanto de los profesionales de la salud como de las personas o comunidades, que **cuenta con el apoyo del Departamento de Control de Enfermedades Tropicales Desatendidas (ETD) de la OMS.**

Como en tantos otros casos, no es posible entender la distribu-

ción de las ETD en el espacio y en el tiempo sin los DS, así como no es posible idear, planificar e implementar medidas de control, eliminación o erradicación de las ETD sin su plena consideración. La finalidad de “Around me” es promover y compartir conocimientos sobre la salud y sus determinantes de una forma dinámica, interactiva y lúdica.

ÍNDICE

pag

AROUND ME: Introducción	09
Estructura de juego	11
Dinámica	12
Guía de preguntas sobre determinantes	17
Determinantes personales de dimensión territorial individual	
Determinantes sociales de dimensión inter y trans territorial	
Determinantes políticos globales de dimensión universal	

Bibliografía	47
--------------	----

Hojas de notas para dinamizador/a



DORS
indice
pag 8

Esta Guía forma parte de “AROUND ME: DETERMINANTES DE LA SALUD” ideada para trabajar los determinantes de salud contextualizándolos en el ámbito de la Salud Mental tanto a nivel individual como comunitario.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la Salud Mental va más allá de la simple ausencia de trastornos o discapacidades mentales, es: “el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental, es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Está sujeta y determinada por múltiples factores y es importante en todas las etapas de la vida de las personas, desde la niñez y la adolescencia hasta

la edad adulta.

En décadas recientes, la salud pública se ha enfocado en causas de las inequidades en salud, donde los determinantes sociales han cobrado importancia. Estos se definen como los factores socioeconómicos, políticos, ambientales y culturales que dan forma a la salud dentro de los países. El concepto se ha ampliado para incluir “cualquier factor no médico que influencia la salud”, por lo tanto incluyendo características individuales fijas como el género, la raza/etnicidad, y factores más maleables como la educación, el estatus ocupacional y el apoyo social. Los modelos de determinantes sociales se construyen en el concepto de “gradiente social”, en el que los individuos con estatus social más bajo tienen más riesgos de salud y menos esperanza de vida que aquellos con estatus mayor.

Con respecto a la salud mental, es sabido que el gradiente social impacta en el riesgo de trastornos mentales y en el acceso a los servicios. Los efectos se acumulan a lo largo de la vida,

desde el embarazo y los primeros años de desarrollo, a través de experiencias educativas y construcción de relaciones, a edades reproductivas, laborales, y durante la vejez. Las desventajas y ventajas acumulativas impactan la salud mental de múltiples generaciones. Han sido tres los determinantes que más se han identificado en la literatura:

- 1) conectividad social,
- 2) libertad de discriminación y violencia
- 3) participación económica.

El concepto de salud mental es necesario trabajarlo desde diferentes ámbitos; por un lado desde un ámbito subjetivo y culturalmente determinado en aspectos como el manejo de conflictos, los temores, capacidades, competencias, responsabilidades, manutención de las propias necesidades, la forma en que se afronta las tensiones, y la manera en que se dirige una vida independiente; y por otro lado desde el ámbito de la comunidad donde la persona se interrelaciona a

nivel social, laboral, afectivo...

Esta guía es una herramienta facilitadora para el abordaje de los determinantes en salud mental. La dinámica del juego en este contexto, "AROUND-ME" en salud mental, adquiere unas características y dinámica un poco diferentes a la de los de "AROUND-ME" determinantes de la salud en general. En función de las características de las personas del grupo y desde que perspectiva de actuación queremos llevar a cabo. Se propone 4 perspectivas de actuación:

1. Promoción de hábitos saludables en el ámbito de la salud mental individual y comunitaria.
2. Detección de patrones y actitudes de riesgos en salud mental individuales, de grupo y comunitario que potencien la fragilidad de la salud mental.
3. Detección precoz de problemas / trastornos mentales.
4. Acompañamiento de problemas / trastornos mentales.

Este juego es una herramienta para dinamizar sesiones informativas y formativas, evaluar los conocimientos del grupo y establecer discusiones sobre las ideas y percepciones que los miembros del grupo tienen de la salud y los determinantes que les rodean.

Los diferentes factores determinantes que influyen en la salud de las personas están agrupados en tres bloques en forma de círculos concéntricos de diferentes tonalidades:

I. Determinantes personales de dimensión territorial individual

II. Determinantes sociales de dimensión inter y trans-territorial

III. Determinantes políticos globales de dimensión universal

Los participantes son conducidos por una persona previamente formada (dinamizador o conductor) que modera y guía la actividad con el objetivo de conseguir un ambiente participativo, ameno y relajado.

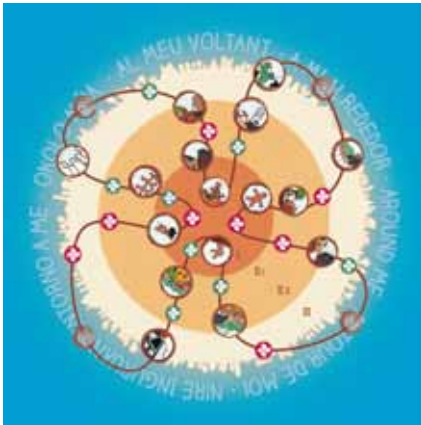
Más que un juego de preguntas/respuestas, es un juego de debate/discusión.

Se puede participar de forma grupal o individual, siendo más indicado de forma grupal. El número de jugadores puede variar, siendo el ideal entre 4 y 12 participantes, distribuidos en grupos de dos o tres jugadores para poder lograr un buen ritmo.

El tiempo aproximado de juego puede variar entre 1-2 horas.

Materiales

- Un tablero de juego.
- 4 peones de colores.
- Un dado.
- 16 fichas de juego de colores: 4 del color de los DI, 8 del color de los DII y 4 del color de los DIII.
- 16 piezas comodín: 8 de color rojo, 8 de color verde.
- Guía de preguntas sobre los determinantes.



La dinámica será la misma que el de AROUND-ME GENERICO, el dinamizador irá introduciendo los temas o preguntas a medida que avance el juego y las irá relacionando con los diferentes determinantes en salud mental agrupados en los tres niveles:

I. Determinantes personales de dimensión territorial individual relacionados con la salud mental. Es decir, la persona o el “YO” y sus características biológicas, físicas, de comportamientos personales e individuales.

II. Determinantes sociales de dimensión inter y trans-territorial relacionados con la salud mental.

II.I “Yo” y la relación con mi entorno

II.II “Mi entorno” y la relación

conmigo

III. Determinantes políticos globales de dimensión universal relacionados con la salud mental.

Tanto la dinámica (debate, preguntas, intervenciones...) como la participación (grupal o individual) irá en función de las características del grupo (edades, sexo, comunidad...) y los objetivos que queremos alcanzar.

DINÁMICA 1: Promoción de la salud mental

Objetivo: Trabajar los diferentes aspectos que determinan la salud mental para conseguir:

1. Una mirada holística de la salud,
2. Reflexionar con las propias experiencias y las de compañeros de las diferentes realidades de nuestros entornos,
3. Discernir sobre qué cosas están a nuestro alcance y cuales no están lo que están.

El dinamizador en este caso podrá ser un agente comunitario de salud (ACS), o un educador con formación en conceptos de salud mental y dinamización de

grupos.

Los grupos serán heterogéneos. Se recomienda grupos grandes (3-4 personas), que sean heterogéneos dentro del grupo y entre los grupos.

DINÁMICA 2: Detección de situaciones contextuales vulnerables

Objetivo: Trabajar los diferentes aspectos que determinan la salud mental para conseguir:

1. Una mirada holística de la salud,
2. Detectar situaciones contextuales de riesgo para la salud mental de un colectivo,
3. Discernir posibles soluciones sobre las diferentes situaciones de riesgo detectadas.

El dinamizador en este caso podrá ser un agente comunitario de salud (ACS), o un educador con formación en conceptos de salud mental y dinamización de grupos.

Los grupos serán homogéneos. Se recomienda grupos pequeños (1-2 personas), que sean del mismo colectivo dentro del grupo. Entre los diferentes grupos puede haber diferencias pero que

no afecten al objetivo perseguido.

La dinámica desde la perspectiva 3:

Detección precoz de problemas / trastornos mentales y

4: Acompañamiento de problemas / trastornos mentales el dinamizado será un profesional de la salud mental (psicólogo, psiquiatra) y se abordará individualmente.

Un camino con casillas recorre los diferentes bloques; el camino adquiere una forma de hélice que, simbólicamente, representa el concepto de motor y cambio ya que los determinantes no son estáticos, son procesos dinámicos que interactúan estrechamente relacionados, a nivel individual, familiar, comunitario y global en diferentes dimensiones (económica, política, social y cultural) y en el tiempo. El

resultado de dichos procesos es un continuo inclusión/exclusión caracterizado por el acceso desigual a los recursos, capacidades y derechos de las personas.

En cada una de las casillas buscar un debate entre todos los grupos. Priorizar la caracterización detallada de los diferentes contextos

Cada participante (individual o grupo) utiliza un peón, 4 fichas de diferentes

colores, 4 fichas comodines y el dado. Mediante el peón y el dado se va avanzado por las diferentes casillas del camino. La selección de las preguntas/tema que se trabaja está basada en el azar. En la guía de preguntas sobre determinantes relacionados con la salud mental se puede encontrar ejemplos de preguntas.

El dinamizador/conductor del juego elige la pregunta del grupo de determinantes donde está situada la pieza de los participantes. Se inicia el juego tirando el dado y moviendo el peón el número de casillas que marca el dado. El dinamizador plantea una pregunta o una hipótesis sobre el tema en el que se encuentra en ese momento el/los jugador/es, por ejemplo: si se encuentra en una casilla del bloque de los determinantes personales relacionados con factores de estilo de vida (I. Determinantes personales de dimensión territorial individual Características Biológicas / Genéticas), puede preguntar: ¿Los hombres y las mujeres tienen las mismas preocupaciones? ¿La misma visión de las cosas? ¿Eso influye en el estado anímico? El participante inicia el debate referente al tema.

Si se trata de una casilla comodín: Estas casillas comodines son para trabajar la reflexión y reforzar el análisis de las acciones personales de los participantes referente a los diferentes niveles de determinantes. Si la dinámica es promoción de salud las de color verde indicarán pregunta o tema relacionado con situaciones de su vida que favorezcan su salud y las rojas acciones que no favorecen su salud. Ejemplo: Nombra alguna acción que hagas para favorecer tu estado de ánimo en caso de tristeza. Nombra alguna acción que no lo favorezca. ¿Puedes cambiarla?. Si la dinámica es Detección de situaciones contextuales vulnerables cuando caiga en las casillas verdes o rojas hablar de situaciones de su vida y su entorno que han cambiado de manera drástica en su proceso migratorio por ejemplo.

Las fichas de los participantes van quedando en las casillas de los determinantes y comodines tratados. El juego concluye cuando las casillas del tablero están todas ocupadas.

A medida que avanza el juego van saliendo las diferentes percepciones de

los participantes sobre su salud, la salud de su entorno, sus determinantes, los recursos, las necesidades, las posibles soluciones. Los conceptos debatidos se irán interrelacionando con las ideas ya trabajadas por los otros participantes, esto permite realizar discusiones tanto a nivel de los grupos pequeños, como de

todos los participantes.

En definitiva, se trata de tomar conciencia mediante el juego de que las condiciones de vida, la relación con el entorno y la responsabilidad, determinan la salud y la fragilidad mental tanto a nivel individual como colectivo.

GUÍA DE PREGUNTAS

Esta guía sirve para que el dinamizador pueda ir introduciendo los temas o preguntas relacionadas con los diferentes determinantes en relación a la salud agrupados en los tres niveles:

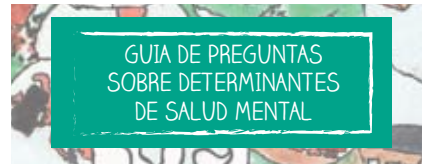
I. Determinantes personales de dimensión territorial individual

II. Determinantes sociales de dimensión inter y trans-territorial

III. Determinantes políticos globales de dimensión universal

Están agrupadas por colores para introducir en el debate conceptos relacionados con los diferentes niveles:


- Analíticos: ¿qué sabemos
- Descriptivos ¿cómo son?
- de Acción: ¿qué se hace? ¿qué podemos hacer?



Son preguntas específicas relacionadas con la salud mental y sus determinantes.

El dinamizador puede utilizar i/o alternar las preguntas de la guía general con estas más específicas relacionadas con la salud mental. Puede plantear preguntas generales, personales o grupales.

En algunos contextos pueden ser muy efectivas las preguntas o reflexiones psicobiográficas, aquellas que relacionen un cómo era ANTES, cómo es AHORA, y cómo quiero o espero que sea en el FUTURO. O las reflexiones llevadas desde la esfera individual a la colectiva.



GUIA DE PREGUNTAS
SOBRE DETERMINANTES
DE SALUD MENTAL

DETERMINANTES PERSONALES DE DIMENSIÓN TERRITORIAL INDIVIDUAL



características individuales

Serán preguntas relacionadas con el ente biológico y genético que somos, se pueden formular en formato genérico: ¿que sabemos?, ¿Qué entendemos? Qué podemos hacer? O en formato individual o personal: ¿Qué haces? ¿Qué entiendes? ¿Qué puedes hacer?, en función del perfil de confianza del grupo.



CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS / GENÉTICAS



1. Edad

- ¿Crees que las etapas de la vida de una persona influyen en su bienestar mental?
- ¿Hay cosas que ahora te preocupan y antes no (cuando eras joven/niño)?
- ¿Crees que hay etapas en las que una persona es más frágil mentalmente?

2. Género

- ¿El ser hombre o ser mujer influye en la salud mental?
- ¿Los hombres y las mujeres tienen las mismas preocupaciones? ¿Ven las preocupaciones de la misma forma? ¿La forma en la que ves las preocupaciones influyen en cómo te sientes?
- ¿Los cambios hormonales influyen en nuestra salud mental?



3. Herencia

- ¿Crees que las personas pueden heredar un trastorno mental?
- ¿Sabes si alguien de tu familia tiene o ha tenido alguna enfermedad relacionada con nervios, comportamiento extraño...?
- ¿Sabes cuál es?
- ¿Sabes si ha recibido atención médica o de medicina tradicional?
- ¿Sabes la causa (explicación sobre porqué la ha tenido o qué cree que



CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS / GENÉTICAS



influyó para que esta enfermedad se desarrollara)?

- ¿Si alguien de la familia tiene un trastorno mental el resto de la familia (hijos, hermanos) puede tenerlo?
- ¿Conoces a alguien de tu entorno (amigos, compañeros de trabajo, etc.) que tenga o haya tenido algún trastorno relacionado con nervios o enfermedad de la cabeza)?
- ¿Los trastornos mentales se contagian? ¿Se curan?
- ¿Crees que una persona con un problema de los nervios o de la cabeza, deben tener hijos?
- ¿Se puede prevenir un trastorno mental?
- ¿Se puede hacer algo sobre los factores hereditarios o “biológicos “(edad, sexo) para no enfermar?
- ¿Qué te imaginas que puedes hacer para no enfermar de los nervios (cabeza)?



HÁBITOS / ESTILOS DE VIDA

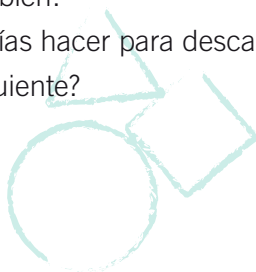


1. Alimentación

- ¿Es importante una buena alimentación?
- ¿Cómo definirías tu alimentación?
- ¿Crees que tu alimentación influye en tu salud mental? ¿Cómo?
- ¿Crees que tu alimentación influye en tu estado de ánimo? ¿Cómo?
- ¿Disfrutas con la comida?
- ¿Le dedicas tiempo?
- ¿Encuentras muy diferente la comida, los alimentos, horarios...?
- ¿Añoras los de tu país? (en el supuesto de población migrante)
- ¿Qué harías para mejorar tu alimentación?

2. Patrones de sueño

- ¿Para qué crees que es importante dormir?
- ¿Descansas y tienes un sueño profundo cuando duermes?
- ¿Te despiertas varias veces a lo largo de la noche?
- ¿Sabes que es el insomnio?
- ¿Crees que el no dormir “bien” influye en tu estado de ánimo?
- ¿Qué puede pasar si no descansas cuando duermes?
- ¿Dormir mucho está bien?
- ¿Qué crees que podrías hacer para descansar mejor y tener más energía al día siguiente?



ESTILOS DE VIDA

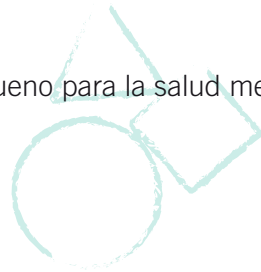


3. Sustancias

- ¿Conoces el nombre de alguna droga?
- ¿El tabaco y el alcohol consideras que son sustancias nocivas y que producen adicción?
- ¿Sabes qué consecuencias tiene el consumo de drogas en la salud? ¿Y en la salud mental?
- ¿Crees que en tu entorno se consumen drogas?
- ¿Por qué crees que la gente consume drogas?
- ¿Crees que se puede dejar de consumir drogas?
- ¿Cómo te imaginas que se pueden dejar las drogas?

4. Actividades de ocio/deporte/sociales

- ¿Crees que realizar alguna actividad física es bueno para la salud mental?
- ¿Realizas alguna actividad física? ¿Cuál?
- ¿Es fácil para ti hacerla (tiempo, lugar, costo)?
- ¿Es importante dedicar tiempo para el ocio?
- ¿Qué te gusta hacer en tus ratos libres?
- ¿En dónde y con quién lo haces?
- ¿Crees que es importante tener amigos?
- ¿Vas a alguna asociación religiosa o social? ¿A cuál?
- ¿Usas las redes sociales?
- ¿Conoces algún centro donde puedas hacer actividades? ¿Cuáles? ¿Dónde?
- ¿Qué actividades en tu tiempo libre crees que te ayudarían a mejorar tu estado de ánimo/ a sentirte mas relajado o tranquilo?



CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y SOCIALES



- ¿Trabajas? ¿Estudias? ¿Estás en casa?
- ¿Crees que la falta de oportunidades laborales/educativas influyen en tu salud mental? ¿Por qué?
- ¿Tu situación te permite trabajar?
- ¿Trabajabas/estudiabas? ¿En qué? ¿A qué edad empezaste a trabajar/estudiar? ¿Por qué dejaste de estudiar?
- ¿Crees que las condiciones de trabajo influyen en tu salud mental (horarios, tiempo de conciliación, prestaciones sociales, condiciones físicas, distancia de casa)? ¿Cómo?
- ¿Crees que el sentirse contento en el trabajo/escuela influye en tu salud mental? ¿Cómo?
- ¿De qué forma crees que tu situación económica influye en tu salud mental?
- ¿Cuándo has vivido cambios importantes en tu vida, como la pérdida de un ser querido, un cambio o pérdida de trabajo, cambio de domicilio o país, etc., crees que lo pudiste manejar? ¿Qué hiciste para salir adelante?



DETERMINANTES SOCIALES DE DIMENSIÓN INTER - TERRITORIAL

II.I

entornos de vida

Preguntas relacionadas con las características del entorno social de la vida personal de las personas con el objetivo de reflexionar sobre lo que determinan en relación a la salud y la fragilidad mental: ¿Cómo es? ¿Qué sabemos? ¿Qué hacemos? ¿Qué podemos hacer?



ENTORNO FAMILIAR



- ¿Cómo está conformada tu familia? ¿Quiénes son?
(Describe tu entorno familiar)
- ¿Siempre ha sido igual?
- ¿Vives con algún familiar actualmente?
- ¿Cómo se distribuyen las cargas de trabajo dentro de ella?
- ¿Quién se encarga de sostener económicamente a tu familia?
- ¿Te sientes tranquilo y a gusto cuando estás en casa?
- Crees que el “ambiente” familiar (en casa) influye en tu salud mental?
- ¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta de tu familia?
- ¿Crees que hay algo a mejorar?
- ¿Qué harías para mejorarlo?



ENTORNO ESCOLAR



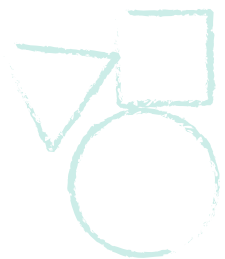
- ¿Cuál fue tu entorno escolar?
- ¿Qué estudios has realizado?
- ¿En dónde estudiaste?
- ¿Crees que es importante estudiar? ¿Para qué?
- ¿En tu familia han estudiado? ¿Quiénes?
- ¿Crees que tu nivel de estudios ha influido en tu situación económica/social actual?
- ¿Crees que el tener acceso a la escuela/educación influye en tu salud mental? ¿Por qué?
- ¿Te gustaría estudiar algo? ¿Qué harías para poder acceder a ello?
- ¿Crees que tu salud mental mejoraría si pudieras estudiar lo que te gusta?



ENTORNO LABORAL



- ¿Trabajas actualmente? ¿Te gusta tu trabajo?
¿Te sientes contento y satisfecho haciéndolo?
- ¿Tienes más de un trabajo a la vez?
- ¿Cuántas horas al día/semana trabajas?
- ¿Tu trabajo está lejos de tu casa? ¿Cómo vas?
- ¿Tienes tiempo para descansar? ¿Para estar con familia/amigos?
- ¿Tu trabajo te deja tiempo para divertirse/distraerte?
- ¿Te sientes muy presionado y estresado por tu trabajo?
- ¿Crees que estas condiciones influyen en tu salud mental? ¿Por qué?
¿Hay algo que puedes hacer para mejorar tus condiciones laborales?
- ¿Hay algo que puedes hacer para sentirte mejor en el trabajo?



ENTORNO SOCIAL / VIVIENDA / EQUIPAMIENTOS



Entorno social (Grupo social)

- ¿De dónde eres?
- ¿Cuánto tiempo llevas viviendo aquí?
- ¿Por qué saliste de tu país?
- ¿Querías venir aquí?
- ¿Cómo viniste? ¿Con quién?
- ¿Has vivido en otros países?
- ¿Tienes familia en tu país de origen? ¿Te comunicas con ellos?
- ¿Te sientes contento/satisfecho con tu vida aquí? ¿Te gustaría quedarte aquí más tiempo o volver a tu país?
- ¿Cuál y cómo fue tu ruta migratoria?
- ¿Crees que lo que viviste durante el viaje hasta aquí influye en tu salud mental (en cómo te sientes ahora)? ¿Por qué?
- ¿Crees que por ser del lugar donde naciste puedes tener más problemas de salud mental (nervios, enfermedades de la cabeza)?
- ¿El hecho de estar fuera de tu país te puede provocar molestias como nervios, dolores de cabeza...y malestar contigo y con los demás? (en caso de migrantes)
- El hecho de ser de otro país te ocasiona, te ha ocasionado o puede ocasionarte situaciones de tristeza, impotencia que no puedas manejar?
- ¿Tendrías amigos que tengan problemas mentales?
- ¿Tienes amigos/conocidos con quién puedes hablar si lo necesitas?
- ¿Tienes con quien compartir tus preocupaciones? ¿Te sientes apoyado por alguien?

ENTORNO SOCIAL / VIVIENDA / EQUIPAMIENTOS

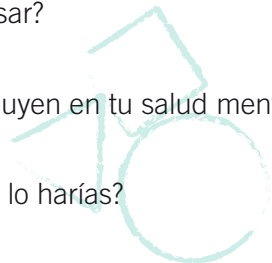


Entorno social (Grupo social) cont.

- ¿Te sientes cómodo y seguro ahí?
- ¿Sientes que tienes con quien contar si necesitas ayuda?
- ¿Crees que el tener a alguien en quien confiar influye en tu salud mental? ¿Por qué?
- ¿Sientes que la gente se acerca a ti porque eres una persona a quien pueden contarle sus problemas? ¿Te gusta ayudarlos/escucharlos?
- ¿Crees que poder escuchar/ayudar a otras personas influye en tu salud mental? ¿De qué forma?
- ¿Te gustaría conocer más gente? ¿Qué podrías hacer para conocer a más gente?

Vivienda

- ¿Dónde vives? ¿Cuánto tiempo hace?
- ¿Alquilas un piso/una habitación? ¿Compartes? ¿Con quién?
- ¿Te sientes tranquilo en dónde vives? ¿Tienes suficiente espacio/luz/ventilación?
- ¿Tienes dónde ducharte/cocinar/dormir/descansar?
- ¿Conoces a tus vecinos? ¿Hablas con ellos?
- ¿Crees que las condiciones en las que vives influyen en tu salud mental? ¿Cómo?
- ¿Qué te gustaría mejorar de tu vivienda? ¿Cómo lo harías?



ENTORNO SOCIAL / VIVIENDA / EQUIPAMIENTOS



Entorno Socio-Cultural

- ¿Pertenece a alguna asociación/grupo? ¿Son de tu misma comunidad?
- ¿Convives con gente de tu mismo país, además de tu familia (si vive aquí)?
- ¿Te sientes orgulloso de tus costumbres (religiosas, comida, familiares, etc.)? ¿Sientes que es importante mantenerlas? ¿Por qué?
- ¿Crees que tus creencias o costumbres son muy diferentes a las de las personas de tu entorno actual? ¿En qué lo notas?
- ¿Te sientes cómodo conviviendo con personas de tu país? ¿Te sientes cómodo conviviendo con personas de otros países? ¿Con los que son de aquí?
- ¿Crees que es importante conocer las costumbres de aquí? ¿Por qué?
- ¿Crees que la convivencia con personas de diferentes sitios influye en tu salud mental? ¿Cómo?
- ¿Crees que las personas de tu alrededor te recuerdan que eres inmigrante?
- ¿Crees que es más difícil encontrar trabajo por ser inmigrante (más cualificados)?
- ¿Te preocupa no poder mantener a tu familia?
- Si tienes hijos, ¿crees que no los puedes educar de acuerdo a tu cultura?
- ¿Has tenido miedo de no poder lograr tus objetivos en este país?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar la convivencia entre las personas de tu entorno social? ¿Qué podrías hacer para conocer las costumbres de las personas extranjeras y de los de aquí?

DETERMINANTES SOCIALES DE DIMENSIÓN TRANS-TERRITORIAL

II. II

sistemas / servicios

Preguntas relacionadas con las características de los servicios del entorno social de las personas con el objetivo de reflexionar sobre el conocimiento que se tiene de ellos, la accesibilidad... ¿Cómo son? ¿Qué sabemos? ¿Qué hacemos? ¿Qué podemos hacer?



DETERMINANTES
SOCIALES DE DIMENSIÓN
TRANS-TERRITORIAL

II. II

SOCIAL / EDUCACIÓN



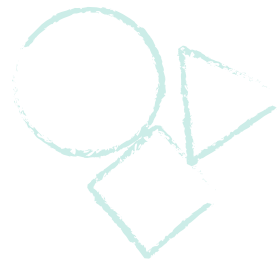
- ¿Sabes cómo funciona el sistema de educación aquí?
- Describe el sistema de educación de tu entorno, (ciudad/país)
- Describe la red de recursos existentes. Su distribución.
- ¿Cómo consideras la accesibilidad a ellos?
- ¿Crees que cubren tus necesidades, las de tu familia, las de tu entorno, (ciudad/país)?
- Propón estrategias para mejorar.



SOCIAL / SANITARIO



- ¿Sabes cómo funciona el sistema de salud aquí? ¿Sabes cuáles son tus derechos en relación a tu salud?
- ¿Conoces los Servicios de Salud con los que cuentas en tu barrio/ciudad?
- ¿Se parecen a los de tu país? ¿En qué son diferentes?
- ¿Es fácil que te atiendan en los Servicios de Salud?
- ¿Cuando vas, logras comunicarte bien?
- ¿Confías en el sistema de salud? ¿Sientes que te ayudan con tus problemas de salud?



SOCIAL / LABORAL



- ¿Conoces los recursos sociales (bibliotecas, atención ciudadana, acompañamiento a personas recién llegadas, atención a mujeres, atención a inmigrantes, etc.) que hay en tu barrio/ciudad?
- Cita espacios de ocio/cultura cerca de tu casa. ¿Los utilizas?
- Conoces las redes sociales (Facebook, twitter,...) ¿Haces uso de ellas?
- ¿Eres miembro de alguna asociación? (vecinos, ocio, ...)
- Describe recursos/equipamientos que estén cerca de tu casa.
- ¿Qué harías para mejorar los Servicios de Salud de tu barrio?
- ¿Cómo crees que estos cambios que propones podrían influir en tu salud mental?
- ¿Qué harías para conocer mejor los Servicios sociales con los que cuenta la Ciudad en la que vives?
- ¿Te sientes tranquilo/seguro en la ciudad en la que vives? ¿En tu barrio?
- ¿Vives en un lugar limpio? ¿Es ruidoso? ¿Hay inseguridad?
- ¿Crees que esto influye en tu salud mental?
- ¿Qué puedes hacer para sentirte más seguro en el lugar en el que vives?
- De los factores que hemos revisado, ¿qué te parece lo más importante para sentirte bien (mejorar tu vida, salud mental)?
- ¿Crees que necesitas cambiar algo para mejorar la situación en la que te encuentras ahora?

40

DETERMINANTES POLÍTICOS GLOBALES DE DIMENSIÓN GLOBAL

III

Contexto político global

Preguntas relacionadas con las características de las políticas globales con el objetivo de reflexionar sobre lo que determinan en relación a la salud y en la salud mental: ¿Cómo son? ¿Qué sabemos? ¿Qué hacemos? ¿Qué podemos hacer?



42

CONTEXTO DEMOGRÁFICO / MEDIO AMBIENTE



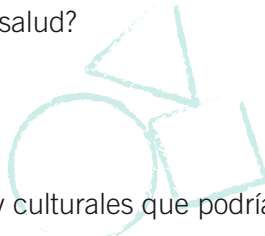
- Describe tu entorno físico
- Describe el entorno demográfico
- ¿Interviene el entorno en la salud de las personas? ¿y en su salud mental? ¿Cómo?
- ¿Qué entiendes por contaminación?
- ¿Qué clase de contaminantes conoces? Relaciónalos con tu entorno
- ¿De quién es responsabilidad?
- ¿Qué entiendes por políticas ambientales?
- ¿Cuál crees que es la situación en tu entorno, ciudad, país, mundo...?
- Propón actividades para fomentar espacios y entornos limpios de contaminación
- ¿Cómo ciudadanos podemos intervenir? ¿Cómo?



CONTEXTO SOCIAL/ CULTURAL



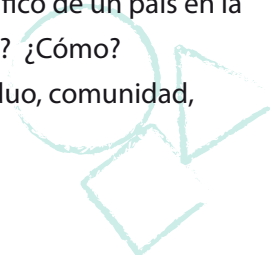
- Describe tu entorno social
- Describe tu entorno cultural
- ¿Existen grupos sociales/culturales en tu entorno? ¿Formas parte de alguno?
- ¿Interviene el contexto social/cultural en la salud de las personas? ¿y en su salud mental? ¿Cómo?
- ¿Crees que intervienen en tu salud?
- ¿En la de tu comunidad?
- ¿En la de tu país? ¿Cómo?
- ¿Tienes acceso a ellos?
- Nombra estrategias sociales y culturales que podrían mejorarla
- Las carencias y recortes en los servicios sociales dificulta la accesibilidad a la salud de las personas. ¿Cómo? ¿Por qué?
- ¿Existen en tu entorno, ciudad, país, mundo...? ¿Puedes intervenir? ¿Cómo?



CONTEXTO POLÍTICO / LEGISLATIVO/ ECONÓMICO



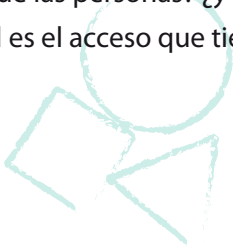
- Describe el nivel tecnológico, científico de tu entorno. De tu comunidad. De tu país
- ¿Existen recursos políticos que lo contemplen?
- ¿Interviene el desarrollo tecnológico /científico de un país en la salud de las personas? ¿y en su salud mental? ¿Cómo?
- ¿Cuál es el acceso que tienes? Como individuo, comunidad, país.



CONTEXTO TECNOLÓGICO / CIENTÍFICO



- Describe el nivel tecnológico, científico de tu entorno. De tu comunidad. De tu país
- ¿Existen recursos políticos que lo contemplen?
- ¿Interviene el desarrollo tecnológico /científico de un país en la salud de las personas? ¿y en su salud mental? ¿Cómo?
- ¿Cuál es el acceso que tienes? Como individuo, comunidad, país

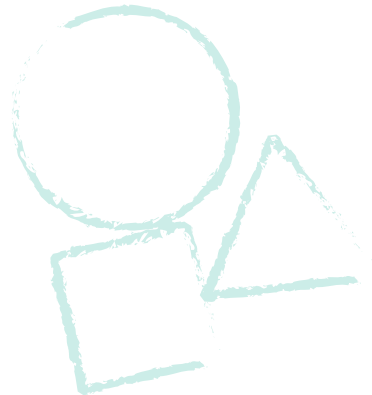
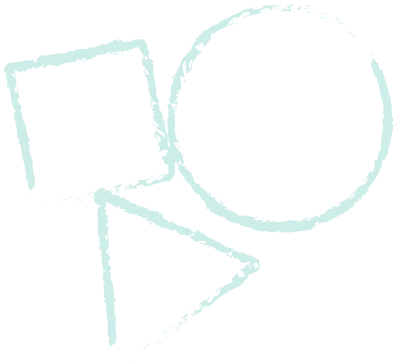


BIBLIOGRAFIA:

Bibliografía

1. Commission of Social Determinants of Health. Closing the Gap in a Generation: Health Equity through Action on the Social Determinants of Health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva: World Health Organization; 2008.
2. Braveman P, Egerter S, Williams DR. The Social Determinants of Health: Coming of Age. *Annu Rev Public Health*. 2011;32(1):381-398. doi:10.1146/annurev-publhealth-031210-101218
3. Marmot M, Bell R. Social inequalities in health: a proper concern of epidemiology. *Ann Epidemiol*. 2016;26(4):238-240. doi:10.1016/j.annepidem.2016.02.003
4. Alegría M, NeMoyer A, Falgàs Bagué I, Wang Y, Alvarez K. Social Determinants of Mental Health: Where We Are and Where We Need to Go. *Curr Psychiatry Rep*. 2018;20(11). doi:10.1007/s11920-018-0969-9
5. Allen J, Balfour R, Bell R, Marmot M. Social determinants of mental health. *Int Rev Psychiatry*. 2014;26(4):392-407. doi:10.3109/09540261.2014.928270
6. World Health Organization. Review of Social Determinants and the Health Divide in the WHO European Region: Final Report. WHO Regional Office for Europe; 2013.
7. Keleher H, Armstrong R, Victoria. Department of Human Services. Public Health Group., Victorian Health Promotion Foundation., Deakin University. Evidence-Based Mental Health Promotion Resource. Public Health Group, Dept of Human Services; 2006.
8. Delara M. Social Determinants of Immigrant Women's Mental Health. *Adv Public Heal*. 2016;2016:1-11. doi:10.1155/2016/9730162

AROUND ME



interior
contraportada

