

EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL EN EL AMBITO LOCAL

Título de la ponencia:

“La Mesa de Salud Mental y Adicciones de L’Hospitalet y algunos ejemplos sobre proyectos para la mejora del Bienestar emocional de la infancia y la adolescencia después de la pandemia del covid.”

La Ciudad de L’Hospitalet, ciudad colindante a la ciudad de Barcelona más bien al sur de la misma.

Actualmente con 265.000 habitantes.

Con 6 distritos y 13 barrios.

A- Desde ya hace unos años el ayuntamiento de L’Hospitalet, propició a que se crease una **Mesa concreta en Salud Mental y Adicciones**, en la que hubiese representación de todos los servicios i las asociaciones sin ánimo de lucro.

Los objetivos principales para crear i hacer esta mesa son:

“Reflexionar conjuntamente entidades y administración sobre la situación y las necesidades que se van planteando dentro de este ámbito y hacer propuestas concretas para trasladarlas a los órganos pertinentes.

Actualmente esta Mesa de Salud Mental i Adicciones de L’Hospitalet participan representantes:

De los **Centros de Atención Primaria**, en el que desde hace un año están impulsando la prescripción social a sus pacientes y han contratado para todos los centros Psicólogos Referentes de Bienestar Emocional, para trabajar con los colectivos, entidades, ver las necesidades etc y crear espacios de mejora del bienestar emocional, pero sin hacer tratamiento individualizado.

Los Servicios de Salud Mental y de Adicciones despenden de la Consejería de Salud de la Generalitat de Catalunya:

La Unidad de Salud Mental que dependen del ICS, Instituto Catalán de la Salud de la Generalidad de Catalunya, es el centro de atención para adultos de Salud Mental de la Zona Norte.

El Centro de Salud Mental de Adultos de la Zona Sud y el Servicio de Atención a las Drogodependencias, es gestionada por la Fundación Hermanas Hospitalarias Benito Menni, todos los servicios que llevan, incluido la Unidad Polivalente de ingreso temporal, Club social, un prelaboral etc.

Quien también participa en la Mesa de Salud Mental:

Es el **Servicio de Psiquiatría**, servicio que incluye a las Adicciones al juego y las Trastornos alimentarios del Hospital Universitario de Bellvitge y la **Enfermería de la Área de Neurociencias**.

La Escuela de Enfermería de la Universidad de Barcelona con su asignatura de psiquiatría i que el campus esta en el propio Hospital de Bellvitge. Ocasión que tiene los alumnos de visualizar otras acciones más comunitarias que no tan solo el ingreso o las visitas el despacho.

Los Clubs Sociales de Salud Mental son un servicio de inserción socio comunitaria para personas adultas que a causa de su trastorno mental, tienen dificultades para su integración social, la participación en su comunidad y la gestión de su tiempo de ocio.

Contamos con tres en L'Hospitalet, uno que es gestionado por la Fundación Salud y Comunidad, otro por la Asociación de Familiares de Enfermos Mentales y el otro antes mencionado de Benito Menni.

A nivel de asociaciones hay la asociación de familiares de enfermos mentales, que el año que viene cumplen 25 años **AFEMHOS** y el **Grupo de Teatro imagina** que son usuarios en primera persona.

Respecto a la Salud Mental de la Infancia i Adolescencia la ciudad contamos con dos centros, norte i Sud y dos Hospitales

de Día para adolescentes, todos ellos gestionados por **la Fundación Orienta**.

Y una servidora que soy la **secretaria** de esta mesa, nombrada en el propio pleno del ayuntamiento, que convoca las reuniones que normalmente son 3 al año, elabora las actas y organiza y dinamiza las subcomisiones que se crean y si hay situaciones, necesidades o mejoras las eleva a nuestra Área del ayuntamiento y concretamente a su Teniente de Alcaldía ya que conviene impulsarlas ya sea con otras Áreas del ayuntamiento o con la consejería de salud de la Generalitat de Catalunya.

B- El 10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental:

En la primera reunión del año de la mesa, normalmente en el mes de febrero, se crea la comisión para organizar las diferentes actividades para celebrar el día mundial de la salud mental.

El deseo de todos los servicios y asociaciones es hacer diversas actividades y sobre todo salir a la calle y mostrar lo que realizan, acompañado siempre de un tríptico publicitario con su pertinente difusión.

Por ello a partir del mes de marzo ya empezamos a reunir-nos para decidir y concretar que se hará.

Las actividades del DMSM y de forma abierta, transversal en el que también participaban con sus actividades propias las Bibliotecas, la Escuela de Municipal Música o el Servicio de Juventud del ayuntamiento y como actividades de los propios Servicios de Salud Mental.

Y este año se ha conseguido entre todos hacer un programa de actividades y de diversas exposiciones a lo largo del mes de octubre en el que se le llamó el mes de la salud mental a L'Hospitalet.

Con el eslogan: **“Salud Mental en un mundo desigual, por el derecho a crecer en bienestar”**.

Como ejemplos de las actividades de este año:

- **El sábado 15 de octubre**, organizado por la Asociación de Familiares de enfermos mental AFEMHOS y con el soporte y colaboración del ayuntamiento, en la Rambla de ciudad, la Rambla Marina, un espacio muy céntrico, se hizo una muestra de los Servicios y Entidades en Salud Mental de l'Hospitalet. Llegaron haber 14 stands, y en cada uno de ellos había diferentes actividades: talleres para niños, murales colaborativos, títeres , estampación de camisetas, taller de chapas, taller de puntos de libros, cuenta cuentos, taller de prevención de las adicciones a los videojuegos etc,

Todo ello acompañado con un escenario en el que actuaron conjuntos musicales de la Escuela municipal de música y el grupo llamado "Escolta l'Art" (Escucha el arte) que son chicos y chicas que provienen o bien de la Unidad de Salud Mental o del Club Social "Relaciónate", que la Escuela de música les ha hecho aflorar sus habilidades artísticas, como por ejemplo la música y el canto. Y también hubo en directo la estación de Radio que los miembros del Club Social tienen.

- **Un mediodía hubo la obra de teatro "segundo segunda" del grupo de teatro Imagina**, que son usuarios en primera persona y posterior se hizo un fórum en el **Auditorio del Hospital de Bellvitge**, con asistencia de pacientes ingresados de Salud Mental, personal sanitario y voluntarios del Hospital.
- Otro día por la tarde en un Polideportivo de la ciudad, se hizo **una liga de futbol** con seis grupos todos de os Clubs sociales de l'Hospitalet de Sant Boi de Barcelona.
- En el Campus de Bellvitge de la Universidad de Barcelona, **la Escuela de Enfermería**, y con los alumnos de la asignatura de Salud Mental se celebró la VI feria de Entidades de la Red de Salud Mental de Cataluña, con el objetivo de dar a conocer su trabajo a través del dialogo en un ambiente de participación y de celebración.
- Fruto de la comisión organizadora de actividades, también dicha comisión estuvo tratando y analizando que temática se

podía tratar más científica, más de análisis de la realidad con aportaciones de profesionales y por la tarde, del miércoles 19 de octubre, en uno de los auditorios de un Centro Cultural, hubo la Mesa Redonda: **“El bienestar emocional de los niños y los adolescentes después de la pandemia de la covid 19 en L’Hospitalet”**

Esta mesa redonda la hemos de enmarcar en dos vertientes de participación: la de salud y la social/educativa.

Los participantes fueron:

1- Referentes Bienestar Emocional de los Centros de Atención Primaria y las Enfermeras de Salud Escola:

Como bien explique al principio de la ponencia, desde el año pasado en cada uno de los centros de atención primaria hay la nueva figura de psicología como referente del bienestar emocional de aquella población de aquel barrio en concreto.

En los Institutos de Secundaria hay la enfermera que proviene del Centro de Atención Primaria de aquel barrio, se llaman Enfermeras de Salud y Escuela, donde tiene la consulta abierta para que los alumnos cuando lo precisen les puedan ir a plantearle cualquier cuestión de salud, como que también hayan alumnos puedan plantear si detectan algún compañero o compañera que crean que tienen o no algún problema emocional.

Todas ellas no presentaron las diferentes respuestas de diversos alumnos y alumnas como también la detección del profesorado sobre la pregunta “que hago cuando me siento mal”

2- Equipamiento para jóvenes en el barrio de la Florida- Las Planas “Nou Sidecar” (Nuevo Sidecar)

Este equipamiento abre de lunes a sábado, incluidas las noches del fin de semana. Y atiende a más de un centenar de jóvenes entre 12 y 25 años. Se hacen talleres, refuerzo escolar y todo tipo de actividades para fomentar la participación de los jóvenes y se prevé atender más de un centenar de jóvenes de

entre 12 y 25 años. Se hacen talleres, refuerzo escolar y todo tipo de actividades para fomentar la participación de los jóvenes y su arraigo con el barrio.

El contexto de este equipamiento para jóvenes se modificó en la postpandemia, a fin de detectar necesidades y hacer propuestas concretas que promoviesen el bienestar emocional de los jóvenes.

3- Proceso Comunitario Intercultural Collblanc-Torrassa y la Intervención Comunitaria y las Relaciones con la Comunidad

Este Proceso Comunitario Intercultural del barrio de Collblanc y de la Torrassa, tienen la Mesa de Salud Comunitaria y forman el Ciclo de Actividades “Disfrutar, Mejora la Salud”, con el que diferentes técnicos de los servicios, recursos y entidades que forman parte de la Mesa se organizan en comisiones de trabajo en las que se elaboran actividades e iniciativas para difundir a la ciudadanía el concepto de salud integral, profundizar en el sentimiento de pertenencia al barrio y establecer relaciones ciudadanas interculturales.

A raíz de las situaciones vividas a causa de la COVID-19 y el incremento de problemas en la salud mental de las personas, desde la Mesa se vio la necesidad de abordar el malestar emocional de los jóvenes y, a partir de aquí, se crea **la Comisión de Jóvenes y Emociones**.

Participan los Referentes de Bienestar Emocional de los Centros de Atención Primaria de Collblanc y de la Torrassa, el Centro de Salud Mental de Adultos de la Zona Norte (CSMA), el Centro de Salud Mental Infanto Juvenil (CSMIJ) de la Zona Norte, la Oficina Joven del Servicio municipal de Juventud , la Asociación “Esplai Ítaca”, la Asociación de Jóvenes para la Igualdad y la Solidaridad (JIS) , los Servicios Sociales del territorio y la Biblioteca del barrio Josep Janés.

En relación con las necesidades detectadas sobre la situación de los jóvenes en Collblanc - la Torrassa como los duelos migratorios, el aumento de cuadros de ansiedad, la sensación de malestar general, la falta de espacios seguros donde poder expresar sus emociones y vivencias, entre otros.

Los objetivos de la comisión son: Generar espacios de expresión, intercambio de experiencias comunes, etc. y sensibilizar al colectivo de jóvenes hacia el bienestar emocional.

Asimismo, las principales líneas de trabajo que han marcado el proceso de creación de las iniciativas generadas desde la comisión son la **óptica de la prevención y participación juvenil**.

4- Centro Educativo “Esclat”

Es una asociación sin afán de lucro que promueve varios proyectos socioeducativos principalmente del barrio de Bellvitge, incidiendo de un modo especial en los colectivos con necesidades socioeconómicas.

INTERVENCIÓN DELANTE DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

El director del centro explica que la pandemia vivida en los últimos años ha agravado el sufrimiento emocional de nuestros niños, adolescentes y jóvenes. Pero no ha venido como novedad.

Llevamos ya muchos años observando cómo la prevalencia del sufrimiento emocional crece exponencialmente.

Ya hace unos años que iniciamos una línea de atención que se enmarca en coordinación con la dinámica propia de la labor educativa llevada a cabo por los educadores y educadoras del Centro; y se fundamenta en unos criterios conceptuales que defienden la atención a la propia particularidad del sujeto, más allá de las clasificaciones diagnósticas, que si bien son necesarias para la intervención psicoterapéutica, conllevan a menudo unos efectos de estigmatización y segregación que perjudica tanto al evolución de los sujetos como su inserción en el entorno educativo y social.

El colectivo atendido comprende un intervalo que va de la infancia hasta finales de la adolescencia, siendo esta última la etapa que más chicos y chicas se atienden.

Tipos de intervención:

- *Sesiones de psicoterapia*

Atención psicológica a aquellos niños y jóvenes que presentan conductas disruptivas dentro y fuera de la actividad educativa y de formación. Y también aquéllos con los que nuestra intervención educativa no es suficiente para mantener un mínimo equilibrio emocional que favorezca los aprendizajes y la relación con los demás, adultos e iguales.

- *Supervisiones con el equipo educativo:*

Consiste en reuniones con el equipo educativo de cada proyecto para optimizar las intervenciones educativas. Se realiza una reflexión y trabajo colectivo, centrado en las dificultades en las que se encuentran con determinados niños y jóvenes. Se promueve la reflexión sobre las propias actitudes y expectativas puestas en juego y se explican y aconsejan criterios de intervención adecuados a cada situación y cada individuo

- *Atenciones individuales en los equipos:*

Atenciones individuales a los profesionales de los diferentes grupos para determinar pautas de intervención óptimas para cada caso, objetivos adecuados a cada individuo y para expresar las dificultades con las que el equipo educativo se encuentra frente a la intervención con el/la menor.

- *Coordinaciones internas:*

Reuniones con los/as coordinadores/as de los distintos proyectos que hacen posible tener una visión más global del niño o joven dentro del recurso. Tanto en lo que se refiere a los chicos y chicas dentro del grupo de iguales, como en la relación con el equipo educativo. También permite organizar intervenciones y proporcionar informaciones generales del centro.

- *Coordinaciones con servicios externos:*

Las coordinaciones se hacen necesarias en casos en los que es necesario el apoyo de recursos externos al centro que, a menudo, ya están interviniendo, en otros aspectos, sobre el propio niño/a o su familia.

- *Entrevistas con familias:*

Se realizan atendiendo a las propias demandas de las familias o en aquellos casos en que se pone de manifiesto, por diversas razones, que es necesario tener un mejor conocimiento del entorno familiar del niño y joven y de las actitudes y expectativas de los padres hacia el/la menor.

-*Espacio de cuidado de equipo:*

Espacios y momentos para mirarnos como equipo y como personas inmersas en intervenciones que nos tensionan.

5- Psiquiatra al CSMIJ de Hospitalet Nord

- Hizo una breve descripción del impacto de la pandemia en la salud mental de los adolescentes, que todos nos podemos imaginar.
- Nos habló del incremento en algunos cuadros psicopatológico.
- Así de cómo los factores de riesgo (situación familiar, situación laboral familiar de la vivienda , factores de falta de protección.
- Y que están haciendo actualmente para mejorar condiciones de salud
- Y que necesitan los jóvenes para prevenir o minimizar la aparición de estos cuadros.

En definitiva, tienen que haber cuantos mas programas y proyectos mejor para los niños/as y los adolescentes en todos y cada uno de los barrios de la ciudad para prevenir el malestar emocional o como detectar sintomatología de malestar emocional y poder derivar a tiempo antes de que presenten cuadros patológicos masa avanzados y evitar las listas de espera en atención de los centros de psiquiatría, que van existiendo.

Para terminar esta ponencia les quiero poner un par de ejemplos que se llevaron a cabo para dicha prevención y detección del malestar emocional:

Formación a los monitores de todos los centros de tiempo libre o como los llamamos aquí los “Esplais”, para tener elementos de detección si hay malestar emocional y

Formación a la Asociación de Estudiantes para detectar en sus propios compañeros elementos de detección de si su compañero/a presentan malestar emocional.

En conclusión:

- ✓ Sentir-se triste, tenso, enfadado, ansioso o malhumorado son emociones normales para los jóvenes, pero cuando estos sentimientos persisten durante largos periodos de tiempo, o empiezan a interferir con su vida diaria pueden ser parte de un problema de salud mental.
- ✓ Posible detección: algunos signos y síntomas o advertencias que pueden aparecer son:
 - Aislamiento social
 - Bajada de rendimiento
 - Problemas cognitivos: en la concentración,
 - En la memoria, en el pensamiento lógico, etc.
 - Sensibilidad aumentada
 - Sentimiento de desconexión
 - Nerviosismo
 - Trastornos de sueño o del apetito.
 - Cambios en el estado de ánimo

L'Hospitalet a 2 de noviembre de 2022

Isabel del Alcazar
Servicio de Salud
Ayuntamiento de L'Hospitalet