

PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LA SALUD MENTAL POSITIVA DENTRO DEL MEDIO UNIVERSITARIO A TRAVÉS DE UN SITIO WEB.

C.P. Gretty Arceo Escalante, Estudiante de la Licenciatura en Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán, México.E-mail: liagretty@hotmail.com
Mtro. Ricardo Castillo Ayuso, Profesor de TC Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán, México.E-mail: ricastil@uady.mx
Lic. Jorge Isaias Iuit Briceño, Profesor de TC Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán, México.E-mail: ibriceno@uady.mx

Salud mental positiva

La perspectiva positiva intenta definir la salud mental a través de la salud. Su postulado básico es “salud igual a algo más que ausencia de enfermedad” y, al menos sobre el papel, permite trabajar en la curación, prevención o promoción. En esta línea se definió la OMS en 1948 cuando señaló que “la salud es el estado de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o dolencia”. De forma similar, la Federación Mundial para la Salud Mental, en 1962 la definió como “el mejor estado posible dentro de las condiciones existentes”, más recientemente en 2001 la OMS ha propuesto el siguiente significado “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” .La perspectiva positiva concibe la salud mental como el estado de funcionamiento óptimo de la persona y, por tanto, define que hay que promover las cualidades del ser humano y facilitar su máximo desarrollo potencial (Lluch, 1999 y OMS ,2004).

Jahoda (s.f. citado por Lluch, 1999) estudia la salud mental positiva desde una perspectiva psicológica pero acepta plenamente la influencia mutua entre los aspectos físicos y psicológicos del ser humano. Sin embargo, sugiere que tener una buena salud física es una condición necesaria pero no suficiente para tener una buena salud mental y que los tipos puros no existen; cada ser humano tiene simultáneamente aspectos sanos y enfermos, predominando unos u otros en función del momento o de la situación.

El trabajo de Jahoda fue y actualmente continúa siendo un punto de referencia esencial en la conceptualización y el abordaje de la salud mental desde una perspectiva de promoción. Destaca la necesidad de superar los conceptos de salud mental focalizados en la prevención o el tratamiento y avanzar hacia una intervención centrada en potenciar el desarrollo personal positivo (Lluch, 1999).

El modelo de salud mental que presenta Jahoda configura una concepción multidimensional de la salud mental positiva en la cual propuso seis criterios generales: Actitudes hacia si mismo, crecimiento y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno (Lluch, 1999).

Internet como herramienta para el acceso y difusión de información

En los últimos 10 años el crecimiento de Internet ha sido tan grande hasta el punto de convertirse en un fenómeno social. Revistas como *Newsweek* han resaltado que la noticia de mayor importancia en 1995 fue el impacto de Internet. Ya es habitual encontrar en la red conexiones con gran cantidad de empresas comerciales, instituciones de todo el mundo, bibliotecas, museos y exposiciones artísticas, etc. (Aliaga, 2000)

Conocida es la importancia de Internet en el mundo de los medios de comunicación de masas. Se ha hablado y se sigue hablando de Internet como una nueva forma de comunicación de masas, hoy en día, cuenta con más de 400 millones de usuarios en todo el mundo y el número sigue aumentando constantemente. Para algunos es el cuarto medio de comunicación, después de la prensa, la radio y la televisión y para todos se ha convertido en un auténtico fenómeno mediático, puesto que representa una revolución importante en la manera de transmitir y de recibir información y también en el alcance de esta información (Fuentes 2002).

Internet surge a mediados de los 80 pero en un principio estaba limitada a ámbitos muy concretos de intercambio de información con fines de investigación. No es hasta principios de la década de los noventa, a raíz de una considerable mejora de las infraestructuras y de un software de fácil utilización incluso para el inexperto, cuando se produce un renovado impulso que ha provocado un crecimiento exponencial en la utilización de Internet (Aliaga, 2000).

Sin embargo, este crecimiento vertiginoso no ha de hacernos perder de vista que los primeros intereses de la red fueron (junto con los militares) las aplicaciones a la investigación y a la enseñanza, sobre todo en Europa. Las posibilidades que este nuevo tipo de comunicación representan para el investigador y para el educador son, todavía, difíciles de cuantificar por su magnitud, y ha llegado a compararse con la revolución que supuso para el ámbito educativo la aparición de la imprenta. La rapidez, fiabilidad y flexibilidad del correo electrónico están planteando la creación de nuevos cauces de comunicación y debate a unos niveles impensables hace pocos años; la accesibilidad a distintas fuentes de información (documentos oficiales, bases de datos, revistas y publicaciones, resultados de investigaciones) permiten una diseminación de la información instantánea y mucho más generalizada, lo que facilita enormemente el aumento y la difusión del conocimiento (Aliaga, 2000).

Desde el punto de vista de la educación, las novedades aportadas por la red también son muy notables. La posibilidad de acceder a una determinada información (por ejemplo, un curso o un programa educativo), o de difundir cualquier tipo de contenidos (ya sean éstos textuales, gráficos o sonoros), y la posibilidad de acceder a todo ello desde cualquier lugar conectado a la red y en cualquier momento, además de traspasar las habituales limitaciones en el número de estudiantes que pueden seguir un determinado curso, está propiciando ya aplicaciones muy variadas. La capacidad de intercomunicar alumnos de distintos centros educativos clásicos (presenciales), y las posibilidades que la red ofrece de acceder a material instruccional de primera mano (una visita virtual por un museo - o por una ciudad, o las últimas fotos hechas por la NASA, acceso a correo electrónico, videoconferencias, bibliotecas, enciclopedias, diccionarios, revistas de información general, bases de datos, etc.) facilitan la realización activa de tareas de aprendizaje por parte de los alumnos, que además se encuentran extraordinariamente motivados por la utilización de esta tecnología (Aliaga, 2000).

Justificación

Dentro de cada área de investigación, y particularmente en lo que hace al campo de la salud mental positiva se ha multiplicado la información y los nuevos conocimientos por lo que se hace necesario contar con medios más eficaces y económicos de intercambio y difusión de la información. Derivado de la necesidad existente de promover y difundir la salud mental positiva en el medio universitario se pretende crear un sitio Web que permita el intercambio y la comunicación de información y que sirva como un instrumento de difusión y actualización del conocimiento acerca de la Salud Mental Positiva.

Objetivo general:

Promover y difundir la salud mental positiva dentro del medio universitario y en el público en general por medio del diseño, implementación y mantenimiento de un Sitio Web.

Objetivos específicos:

- Diseñar e implementar un Sitio Web con base en contenidos de la Salud Mental Positiva.
- Implementar talleres, cursos y foros en línea que promuevan la salud mental positiva, para que de esta manera el sitio funcione como un medio de comunicación e intercambio y no solo como un acervo de información.
- Promover y difundir la consulta del sitio y su uso como espacio de intercambio de información y puntos de vista entre la comunidad universitaria y/o investigadores y público en general.
- Difundir y publicar trabajos de investigación realizados por profesores y estudiantes.

Metodología

Para el diseño e implementación del Sitio se seguirán los siguientes pasos:

- Estructurar el proyecto conforme a los recursos del Sistema de Educación en Línea (SEL) de la universidad, incluyendo foros de discusión, webgrafías, listas de correos, itinerarios formativos y otros recursos de reflexión en línea
- Conformar un consejo consultor con dos niveles, uno operativo cotidiano y otro de expertos
- Analizar, clasificar y organizar la información recopilada.
- Publicar el sitio en Internet.
- Supervisar de la información mostrada por el sitio.

Como primer punto se pretende implementar un proyecto piloto dentro de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán, dado que actualmente ya se cuenta con:

- Un foro de discusión de educación continua llamado "Perspectivas Teóricas sobre las intervenciones clínicas cognitivo conductuales"
- Como resultado del término del primer curso de la asignatura Bienestar Psicológico se han producido trabajos y la bibliografía misma del curso, que servirán de semillero del sitio
- Así también, existe un primer grupo de estudiantes que están interesados en el trabajo realizado durante la asignatura y desean participar en el proyecto
- Una infraestructura básica de red para implementar el proyecto

En el proceso de implementación del sitio, se propone la siguiente secuencia:

- Realizar una revisión documental y recopilación de información de los temas y proyectos desarrollados dentro de la facultad y publicar los proyectos y trabajos de investigación que promuevan la salud mental positiva.
- Diseñar e implementar el taller en línea " La Autoaceptación incondicional hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el entorno" basado en el enfoque de Albert Ellis (2001)
- Para la promoción y difusión del taller y del sitio dentro de la facultad se enviará por correo electrónico a todos los estudiantes y profesores invitaciones para conocer el sitio y para participar e inscribirse en el taller , así mismo se les enviarán boletines trimestrales según la cantidad de información recabada de los nuevos proyectos o investigaciones realizadas recientemente en la facultad desde la perspectiva de la Salud Mental Positiva y se les invitará a participar en el mejoramiento del sitio enviando sus trabajos para ser publicados dentro del Sitio.
- Para la evaluación del Sitio se verificará el número de visitantes del Sitio llevando un conteo mensual, número de proyectos e investigaciones enviados, número de participantes en los talleres, cursos y foros así como los resultados obtenidos en las encuestas realizadas dentro del mismo Sitio.

REFERENCIAS:

Aliaga Abad, F. Enredados: *Aplicaciones y experiencias de Internet en España con interés educativo*. Universidad de Valencia disponible en <http://www.uv.es/~aliaga/bordon2.html> recuperado el 11 de mayo del 2006

Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings and behaviors*. NY: Prometheus

Fuentes I Pujol, M.E. *Internet, Intranets, Extranets, ¿Son importantes en la empresa periodística?* Universidad Autónoma de Barcelona disponible en <http://www.ucm.es/info/multidoc/multidoc/revista/cuad6-7/eulalia.htm> recuperado el 15 de mayo del 2006

LLuch Canut, M.T. (1999) *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Universidad de Barcelona

OMS (2004) *Promoción de la salud mental; conceptos, evidencia emergente, práctica: un informe compendiado. Un informe de la organización mundial de la salud, departamento de salud mental y abuso de sustancias en colaboración con la fundación Victorian para la promoción de la salud y la Universidad de Melbourne.* Ginebra. Disponible en http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf recuperado el 11/05/06

Pérez Subirats, J. L. *Diseño informacional de los sitios Web* disponible en http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352003000600010&lng=es&nrm=iso recuperado el 11 de mayo del 2006