

Estrategia Nacional de Salud Mental “El ABC de las Emociones”

Brigadas de salud mental



¿Qué son las brigadas de salud mental?

Son equipos que realizan actividades de promoción del bienestar emocional, prevención, psicoeducación y orientación en escuelas y comunidades, promoviendo el autocuidado y la búsqueda oportuna de apoyo en los servicios de salud mental.



Propósito de la intervención de las brigadas

Promover el bienestar emocional mediante acciones comunitarias, fortaleciendo factores protectores, el autocuidado y la orientación hacia los servicios de salud mental.



¿Quiénes integran la brigada?

Las brigadas pueden estar integradas por profesionales de psicología, enfermería, trabajo social y/o medicina, con competencias y habilidades para desarrollar actividades psicoeducativas, de escucha y orientación, con un enfoque preventivo y comunitario.



Perfil del brigadista

Competencias

- Promoción de la salud mental
- Educación socioemocional
- Trabajo comunitario
- Psicoeducación
- Orientación preventiva
- Comunicación efectiva

Habilidades

- Escucha activa
- Empatía
- Respeto
- Trabajo colaborativo
- Adaptabilidad
- Autorregulación emocional

Coordinación de las brigadas



- Conformar las brigadas
- Coordinar la implementación
- Capacitar al personal
- Supervisar y realizar el seguimiento de las acciones



Salud
Secretaría de Salud



IMSS BIENESTAR
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Principios de actuación de las brigadas

Cuidarnos es un acto colectivo



La salud mental se fortalece cuando participan comunidad, escuela, familia e instituciones.

Participación adolescente



Las y los adolescentes son protagonistas del cuidado de su bienestar.

Inclusión



Las actividades utilizan lenguaje claro, cercano y respetuoso de la diversidad.

Espacios seguros



Todas las intervenciones se realizan sin estigma, discriminación o juicios.

Prevención



Fortalece factores protectores y prácticas de autocuidado.

Metodologías participativas



Las actividades son breves, dinámicas y aplicables a la vida cotidiana.

Actividades de las brigadas

Pláticas interactivas

Objetivo: Fortalecer habilidades socioemocionales y promover el autocuidado mediante espacios participativos dirigidos a estudiantes de secundaria y educación media superior.

CARACTERÍSTICAS

- Duración de 40 minutos
- Espacio participativo
- Lenguaje sencillo
- Basadas en evidencia
- Promueven búsqueda de ayuda



Ferias de las emociones

Objetivo: Acercar información y experiencias educativas mediante actividades lúdicas e interactivas para toda la comunidad.

CARACTERÍSTICAS

- Juegos interactivos
- Material psicoeducativo
- Actividades grupales
- Espacios de reflexión
- Información sobre servicios de salud

Resultados esperados

- Mayor bienestar emocional
- Desarrollo de habilidades emocionales
- Fortalecimiento de redes comunitarias
- Mayor conocimiento y acceso oportuno a los servicios de salud mental



Si necesitas apoyo psicológico, llama a la Línea de la Vida **800•911•2000**