



SUPERAR EL ESTIGMA: CONCIENTIZANDO ESTUDIANTES Y ACADÉMICOS INTERNACIONALES SOBRE SALUD MENTAL

INTERNATIONAL STUDENT INSURANCE Y UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE PUEBLA (UPAEP)



PRESENTADORAS



Alejandra Ramírez
Marketing Coordinator
International Student Insurance

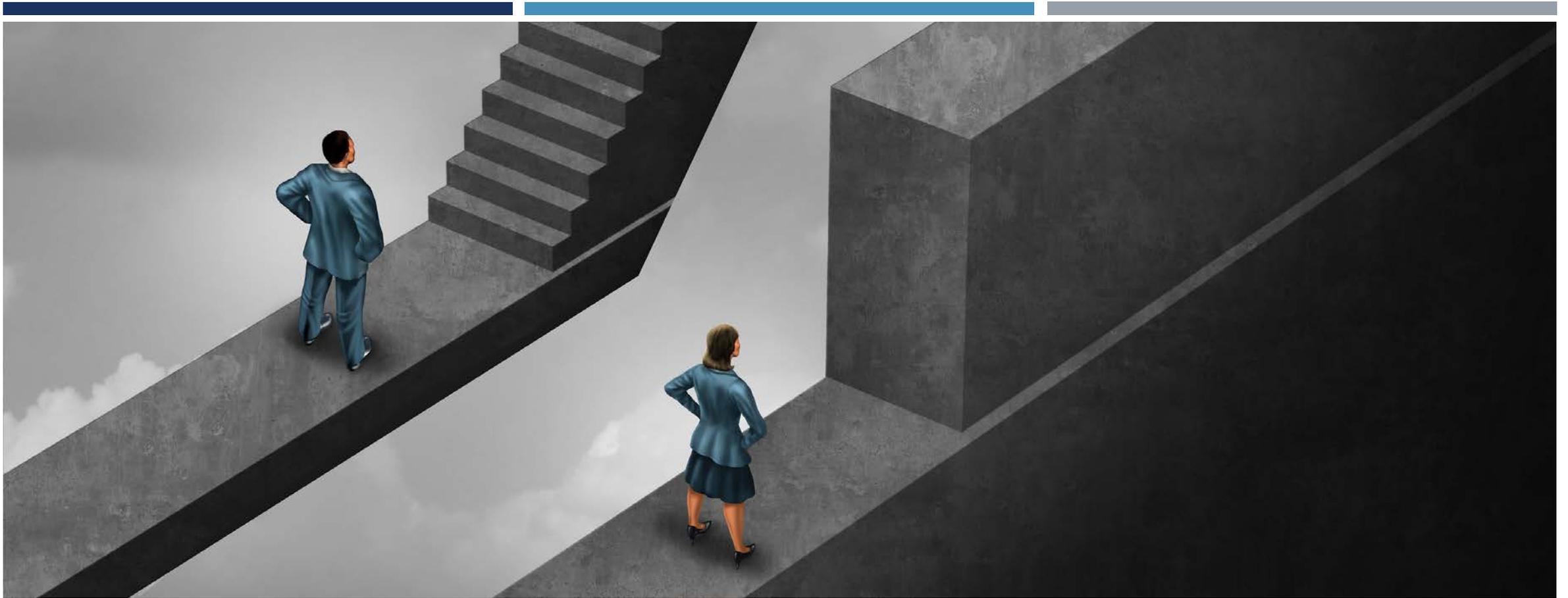


Yazmin Alvarez
Directora Adjunta de Relaciones
Internacionales y Movilidad
UPAEP



AGENDA

- ¿Qué está pasando con nuestros estudiantes?
- Entendiendo las dificultades
- Buscando asistencia
- Antes de llegar – Planeación es la clave
- Recursos



¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Más de
800 000
personas **se suicidan**
cada año

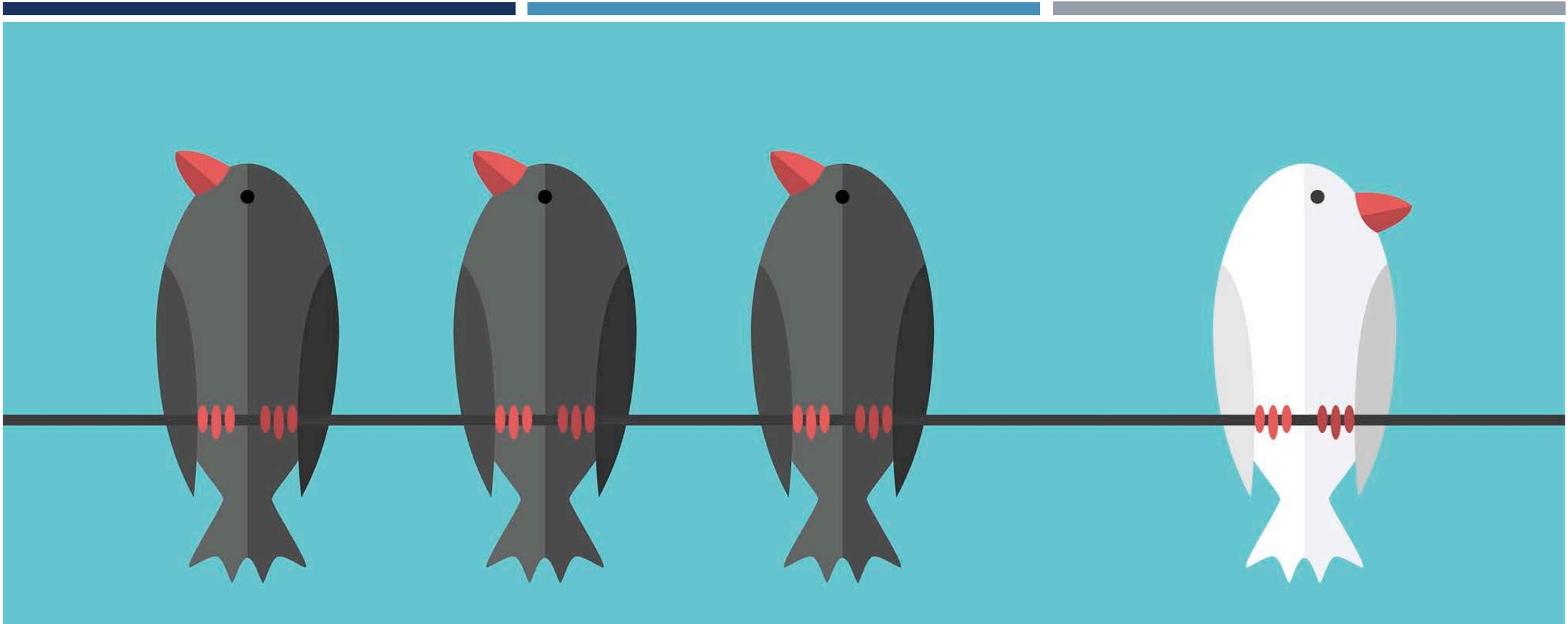
- Aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

El suicidio es la
segunda
causa de defunción
entre las personas de
15 a 29
años

Una
muerte
cada
40
segundos





ENTENDIENDO LAS DIFICULTADES

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?



- La **estigmatización** y la **discriminación** de que son víctimas los/las que presentan un problema de salud mental, así como sus familiares, disuaden a los pacientes de buscar ayuda.

ENTENDIENDO LAS DIFICULTADES – PROBLEMAS COMUNES

Buscar ayuda

- Ubicación del Centro de Asesoramiento
- Entendimiento cultural

Ansiedad por un segundo idioma

- Rutina diaria
- Comunicarse con profesores y compañeros
- Coordinar una situación de vivienda
- Pedir ayuda

Interpersonal

- Límites culturales
- Diferencias en las relaciones
- Presión social
- Expectativas de los padres



Identidad

- Culturización
- Clase social
- Raza
- Discriminación
- Opresión política

Académico

- Estilos de enseñanza en otros países
- Estilos de presentación
- Presión académica

**MITOS
COMUNES**

**SOLO ALGUIEN
DE MI PAÍS
ENTENDERÍA
MI PROBLEMA**

**ir al
psicólogo
es para
gente "loca"**

**todos sabrán que fui al
loquero**

**puedo
resolver mis
propios
problemas,
si no, es por
ser débil**

**ME
PUEDEN
REGRESAR
A MI PAÍS**



BUSCANDO ASISTENCIA

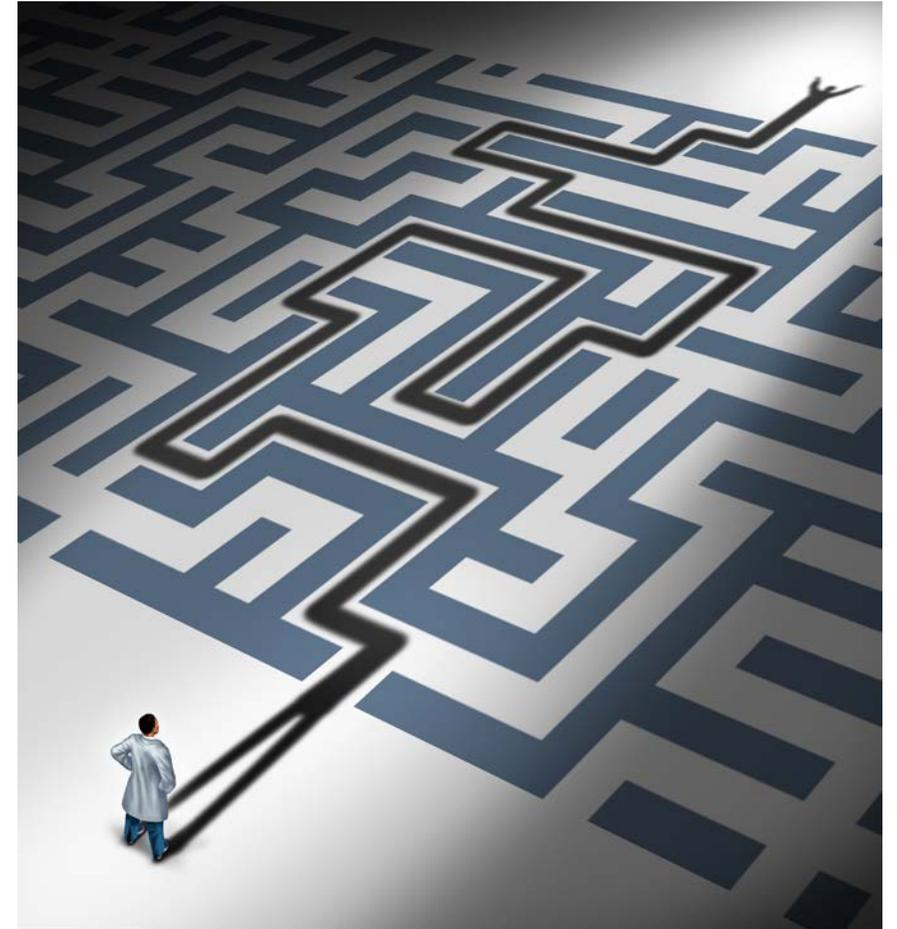
BUSCANDO ASISTENCIA – SEÑALES COMUNES



- Falta de interés en las actividades cotidianas
- Deterioro en la higiene personal o la vestimenta
- Pérdida o aumento significativo de peso
- **Problemas académicos**
- **Aislamiento social** y comportamientos inusuales
- **Cambios** notables en el **estado de ánimo**, violencia
- **Ausencias inexplicadas**, repetidas o sin permiso
- Fumar o **beber excesivamente**, interés por las drogas

BUSCANDO ASISTENCIA – OBSERVA Y ACÉRCATE

- Notar las dificultades
- Reconocer y preguntar
- Ser paciente y estar dispuesto a escuchar
- Prestar atención a las señales no verbales
- Enfoque somático vs. psicológico
- Intervenciones académicas, médicas y/o psicológicas
- Buscar asesoría



BUSCANDO ASISTENCIA – CÓMO SUGERIR UN TERAPEUTA

Primera fase:

- Construcción de la confianza y relaciones.
- Ofrecer soporte dentro de los servicios que tiene la Universidad.
 - Consejería en servicios estudiantiles.
 - Centro de Salud/ Área de atención psicológica.

Segunda fase:

- Una vez que se tiene un diagnóstico específico y es necesario un tratamiento, se debe consultar con el seguro, la clínica o doctor con el que puede asistir.
- Construye una relación con el Centro de Asesoramiento/ lista de proveedores.



BUSCANDO ASISTENCIA – SERVICIOS DE APOYO

Hospedaje

- Homestay.
- Dormitorios UPAEP.
- *(Cualquiera de esta opción proporcionaría un ambiente saludable para los estudiantes y permitirá una comunicación cercana sobre el estado del estudiante y el progreso de adaptabilidad, como un monitoreo)*

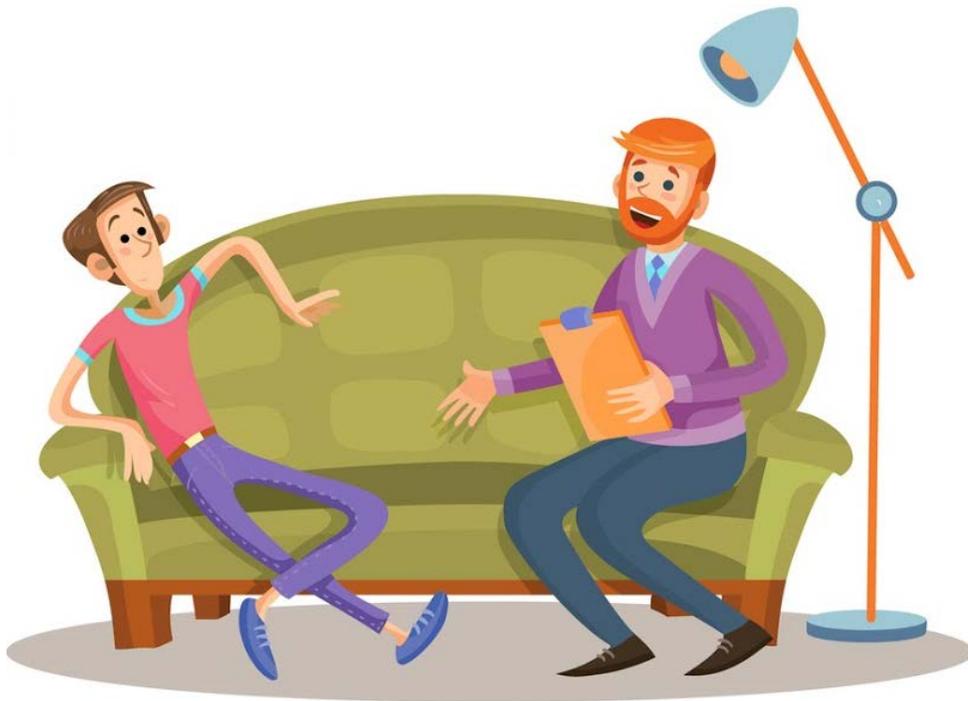
Clínica UPAEP

- Soporte en cualquier emergencia.
- Soporte en actualizar la prescripción médica. (usando el formulario de salud y la última receta)
- Asesoramiento psicológico.

La oficina de asuntos internacionales

- Sesión de orientación.
- Consejo de cualquier caso. (celular de emergencia).
- Actividades culturales.
- Protocolos de emergencias.

BUSCANDO ASISTENCIA – DESPUÉS DEL ASESORAMIENTO



- Pon un recordatorio para darle seguimiento al estudiante
- Preguntas: ¿Qué tal estuvo la visita?/ ¿Tienes otras citas para darle seguimiento al tema?/
- Asegúrate de escuchar y ve si hay alguna barrera
- Anima a asistir de manera consistente a su tratamiento
- El asesoramiento es voluntario



PLANEACIÓN ES LA CLAVE

“... la calidad del **sistema de apoyo social** puede tener un efecto tanto directo como **amortiguador** cuando los estudiantes internacionales sufren **estrés psicológico**”

PLANEACIÓN – FORMATO DE SALUD

El formulario de salud ayuda a conocer el estado general del estudiante y a asegurarse de que el alumno recibirá el tratamiento adecuado.

En base a esta información, podemos dar una mejor asesoría y seguimiento al estudiante.

Health Form – Cuestionario de Salud

Personal Information- Información personal

Last Name(s) – Apellido(s) _____
 Name(s) – Nombre(s) _____
 Age – Edad _____
 Type of blood – Tipo de sangre _____
 Email address – Correo electrónico _____
 Contact in case of emergency – Contacto en caso de emergencia _____

Complete Name – Nombre Completo _____ Telephone Number – Teléfono: _____
 Relationship – Parentesco _____ Mobile Number – Número Celular _____

Alternative contact in case of emergency – Contacto alternativo en caso de emergencia

Complete Name – Nombre Completo _____ Telephone Number – Teléfono: _____
 Relationship – Parentesco _____ Mobile Number – Número Celular _____

Medical History – Historial Médico

Please answer with "SI" or "No" highlighting one of the " " in the appropriate column.
 Favor de contestar "SI" o "No" marcando al " " en la columna apropiada.
 Have you ever undergone: ¿Alguna vez has padecido:

	SI	No		SI	No
Tuberculosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	High fever - Fiebre Alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Asthma – Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heart disease - Enfermedades del corazón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hepatitis A/B/C (please circle the option)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cancer - Cáncer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hepatitis A / B / C / (por favor marque la opción)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arthritis - Artritis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Epilepsy - Epilepsia / convulsiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scarlet Fever - Escarlatina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	High blood pressure - Presión arterial alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Measles (red) - Sarampión (rojo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Syphilis - Sífilis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
German measles - Sarampión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rheumatic fever - Fiebre reumática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mumps - Paperas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Insomnia - Insomnio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chicken pox - Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anxiety / Depression - Ansiedad / depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Worry / Nervousness - Nerviosismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anemia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Convulsions - Convulsiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stomach problems - Problemas digestivos y estomacales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sinusitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulcers - Úlceras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ear problems (a kind of infection)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migraine - Migraña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problems of ear (un tipo de infección)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Recurrent diarrhea - Diarrea recurrente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Eye problems	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



		Problemas de los ojos	
Tooth problems - Problemas en la dentadura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nose / Throat problems - Nariz / Problemas de garganta
Frequent colds - Resfriados frecuentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frequent headaches - Dolores de cabeza frecuentes
Head injury with loss of consciousness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Chest pain - Dolor en el pecho
Traumatismo craneal con pérdida de conciencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Chronic cough - Tos crónica
Shortness of breath - Falta de aliento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Heart Disease - Enfermedades del corazón
Dizziness / fainting - Mareos / desmayos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Joint disease / injury - Enfermedad común o lesión
Galbladder problems - Problemas en la vesícula biliar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Do you suffer from any allergies? If yes, please give details including reaction and the treatment.
 ¿Sufres de alergias? En caso afirmativo, indica información detallada de la reacción y el tratamiento.

Alergias	Yes	No	Describe the reaction	Treatment
Alergias	SI	No	Describe la reacción	Tratamiento
Penicillin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sulfa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Salicylic acid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Food (please specify)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Animals (please specify)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Insect (please specify)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Others:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Are there any abnormalities of the following organs and/or systems?
 ¿Padece anomalías de los siguientes órganos y/o sistemas?

	Yes	No		Yes	No
Head – Cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ear - Oído	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cardiovascular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Respiratory (including throat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eye (infection)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Respiratory (including the gargle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ear (infection)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Skin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gastrointestinal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nervous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nervous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musculoskeletal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Musculoskeletal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musculoskeletal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Musculoskeletal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

If you have answered yes to any of the above, please explain:
 Si, contestaste sí a cualquiera de los anteriores, por favor explica:

Do you have any special needs or require special services during your exchange? (Physioal or psychological)
 ¿Tienes algún tipo de necesidad física o psicológica o algún tratamiento que requiera de servicios especiales durante tu intercambio? Explica, por favor:

PLANEACIÓN – FORMATO DE SALUD

Host Institution UPAEP University

Instructions Please read and answer the questions below.

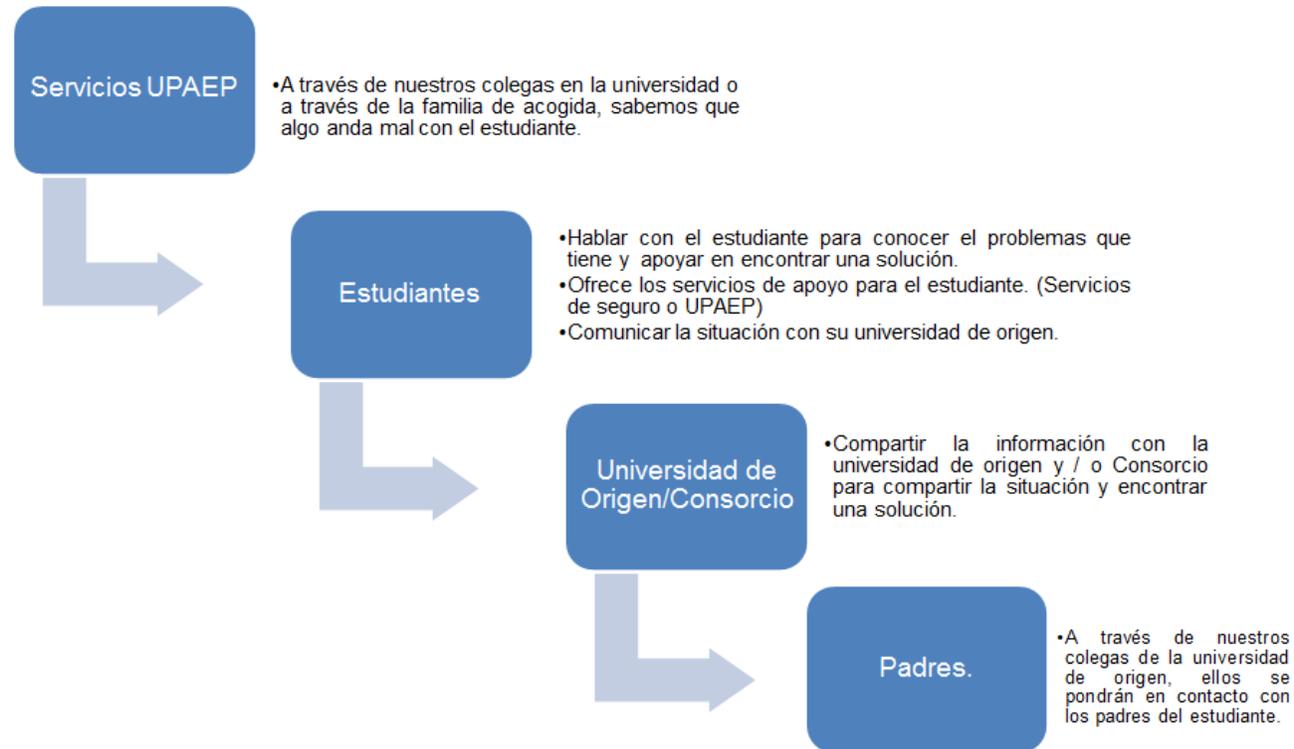
If you are a student entering the U.S., you will be asked by your host institution to show proof of various immunizations (for example: diphtheria, tetanus, polio, measles, mumps, rubella). You will either be required to bring documentation (with English translation) and present it upon registration, or you will be asked to complete a health form sent to you by your host university prior to your departure. This information must be signed by a licensed health professional. Be sure to bring copies of medical records (with English translation) of any accompanying family members as well. The cost of immunizations is the student's responsibility.

Please contact ISEP at 703-504-9960 if you would like to speak further with an ISEP staff member regarding your health or medical needs while abroad.

- 1) Do you have any pre-existing conditions? Yes No
- 2) Do you currently receive any treatments or medication on a regular basis? Yes No
- 3) Do you have any dietary restrictions? Yes No
- 4) Do you have any allergies to medication, plants, food, animals, insect stings, etc.? Yes No
- 5) Do you have any physical limitations or disabilities? Yes No
- 6) Have you ever had a major illness? Yes No
- 7) Have you ever had a major surgical operation or been advised to have one? Yes No
- 8) Have you ever been hospitalized? Yes No
- 9) Have you ever received treatment for drug or alcohol addiction? Yes No
- 10) Have you ever been treated by a psychiatrist, psychoanalyst, or psychologist for any mental, emotional or nervous disorder? Yes No
- 11) Have you ever had treatment in a mental institution? Yes No

12) If you have answered YES to any of questions 1 through 11, please explain below:

PLANEACIÓN – PROCESO DE RESPUESTA



PLANEACIÓN – CONSTRUIR LA CONFIANZA

- Materiales de introducción sobre las iniciativas de Asesoramiento/Bienestar disponibles en el campus con fotos y números de teléfono/email:
- Testimonios de estudiantes actuales sobre nostalgia, choque cultural, estrés, ansiedad y depresión (quizás en formato de video)
- Citas sobre la aceptación de la salud mental y el asesoramiento (como "Mitos comunes")

PLANEACIÓN – LA SALUD MENTAL EN LA ORIENTACIÓN

- Informar a los estudiantes sobre los desafíos y la adaptación cultural
- Invitar a un Centro de Asesoramiento u a otros profesionales de la salud mental para presentar el servicio de salud mental/organizar un almuerzo
- Educar a los estudiantes sobre los recursos del campus/comunidad
- Programas para padres y compañeros
- Capacitar a los líderes y tutores para que estén lo suficientemente informados sobre estos temas como para ayudar a guiar a los estudiantes
- Colaborar en residencias estudiantiles en programación de alcance

PLANEACIÓN – CONSTRUIR SISTEMAS DE APOYO

- Programa de mentores de compañeros/colegas
- Talleres (ej., “Descifrar la cultura estadounidense”, “Perdido en la traducción”, “Choque de culturas”)
- Horario de atención
- Cursos universitarios tipo 101
- Organizaciones sociales/Clubes de estudiantes
- Programas de verano/vacaciones
- Programas familiares de amistad
- Grupos de apoyo/discusión
- Iniciativas creativas (ej., “Exhibición fotográfica Bienvenido a mi mundo”)

PLANEACIÓN – REDUCIR EL ESTIGMA

- Desaparecer los mitos:
 - Definir/describir claramente lo que es la Salud Mental y el asesoramiento
- Conocer los hechos sobre las diferencias culturales en torno al asesoramiento
- Invitar a consejeros/psicólogos del campus a orientaciones y oportunidades de conocerlos
- Educar a los consejeros/psicólogos en cómo comunicarse a través de las culturas
- Dar testimonios incluso de manera anónima, y quizás en su lengua materna
- Normalizar las preocupaciones y el estrés de los estudiantes
- Maneras creativas de presentar el asesoramiento





RECURSOS

RECURSOS



[Video de concientización sobre la salud mental para estudiantes internacionales](#)



[Video sobre buscar ayuda de la OMS](#)

RECURSOS – LÍNEAS DE AYUDA



51 32 09 09
Medicina a distancia

- Medicina a distancia – Gobierno de la CDMX

Proporcionan servicios de asesoría médica, psicológica y nutricional, además de orientación veterinaria, las 24 horas los 365 días del año.

- SAPTEL – Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por teléfono
(55) 5259-8121 Recursos en línea y otras instituciones.

- Facultad de Psicología, UNAM - 01(55)562-22288

Atención psicológica inmediata vía telefónica desde el diagnóstico hasta el seguimiento, pero también tiene ciberterapia psicológica



RECURSOS -

- Línea UAM - ¿Dónde acudir?, ¿Dónde acudir?, Autotest
- Hospital de las emociones - brinda atención psicológica, integral y gratuita para las personas de entre 12 y 29 años de edad.
- Consejo Ciudadano de la Ciudad de México – Apoyo psicológico **5533-5533**



“Los estudiantes internacionales que informaron tener una **relación más **funcional** con sus consejeros tenían **menos** probabilidades de informar que tenían un **problema emocional** o de estrés en el último año.”**



GRACIAS