



## RESOLUCIÓN DE GERENCIA GENERAL N° 098-2021-GG-UPNW

Lima, 26 de octubre de 2021.

**VISTO:** El oficio N° 41-VRA-2021 de fecha 25 de octubre de 2021, elevado por el Vicerrectorado Académico de la Universidad, y;

### **CONSIDERANDO:**

Mediante Resolución N° 085-2004-CONAFU de fecha 14 de abril de 2014, el CONAFU autorizó el funcionamiento definitivo de la Universidad Privada Norbert Wiener, y mediante Resolución del Consejo Directivo N° 161-2019-SUNEDU/CD de fecha 11 de diciembre de 2019, SUNEDU le otorga la Licencia Institucional.

El inciso 18) del Artículo 37° del Estatuto Social de la Universidad, señala que son facultades del Gerente General aprobar el reglamento general y reglamento académico general de la universidad; así como, cualquier normativa académica y/o administrativa interna que implique la organización de la universidad.

El Artículo 13° del Reglamento General de la Universidad, aprobado mediante Resolución Gerencial N° 82-2019-RG-UPNWSA de fecha 18 de setiembre de 2019, y modificado mediante Resolución Gerencial N° 03-2020-RG-UPNWSA de fecha 17 de enero de 2020, señala que la Gerencia está a cargo del Gerente General, quien es designado según lo estipulado por el Estatuto Social, realiza la supervisión general de los asuntos académicos, administrativos y de la actividad empresarial de la Universidad”.

El Vicerrectorado Académico de la Universidad, mediante oficio N° 41-VRA-2021 de fecha 25 de octubre de 2021, informa a la Gerencia General que, para efectos del Licenciamiento de la Escuela Académica Profesional (EAP) de Medicina Humana, se requiere contar con la aprobación del “Plan de Salud Mental”, elaborado por el Director de la Escuela Académica Profesional (EAP) de Medicina Humana.

La Gerencia General luego de revisada la solicitud por parte del Vicerrectorado Académico de la Universidad, resuelve aprobar el “Plan de Salud Mental” de la Escuela Académica Profesional (EAP) de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener. Ordenando su inmediata implementación y cumplimiento.

Estando a la Resolución del Consejo Directivo N° 161-2019-SUNEDU/CD, el oficio N° 41-VRA-2021 de fecha 25 de octubre de 2021, y a la normatividad complementaria;

### **SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO. - APROBAR** el **PLAN DE SALUD MENTAL DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL (EAP) DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**, que como **ANEXO I** forma parte integrante de la presente resolución. Ordenando su inmediata implementación y cumplimiento.

**ARTÍCULO SEGUNDO. –** Remítase un ejemplar de la presente resolución al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Secretaría General y demás autoridades para su conocimiento y fines correspondientes.



at



**Universidad  
Norbert Wiener**

---



Regístrese, comuníquese, archívese.-

---

Mg. Olga Flor Horna Horna  
Gerente General



**Universidad  
Norbert Wiener**

---

# **ANEXO 1**



Universidad  
Norbert Wiener

PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA  
HUMANA

CÓDIGO: UPNW-GAC-PLA-006

VERSIÓN: 01

REVISIÓN: 01

FECHA: 29/10/2021



Universidad  
Norbert Wiener

PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA  
ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA  
HUMANA



ELABORADO POR	REVISADOR POR	APROBADO POR
Director de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana	Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud	Vicerrector Académico



## INDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
I. PROBLEMÁTICA O LINEAMIENTOS PARA LAS ACCIONES DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LA SALUD MENTAL UNIVERSITARIA.....	4
II. OBJETIVOS.....	5
III. ALCANCE.....	5
IV. MARCO LEGAL.....	5
V. JUSTIFICACIÓN.....	6
VI. DEFINICIONES GENERALES.....	6
VII. PROYECTOS / ACTIVIDADES.....	8
VIII. INDICADORES Y METAS.....	11
IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	14
X. PRESUPUESTO.....	16
XI. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	17
XII. BIBLIOGRAFÍA.....	17
XIII. ANEXO.....	18

 <b>Universidad Norbert Wiener</b>	<b>PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GAC-PLA-006</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

## INTRODUCCIÓN

La Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, creada mediante Resolución Rectoral N°1037-2013-R-UPNW de fecha 10 de diciembre 2013, está conformada por estudiantes del primero al décimo cuarto ciclo, en quienes es nuestra responsabilidad intervenir mediante diversas herramientas para mejorar su salud mental.

El futuro de la profesión médica depende, en gran medida, de quienes aprenden Medicina hoy en las aulas. El proceso que atraviesa un estudiante desde que llega a la Facultad hasta que se gradúa, es determinante para la calidad del servicio que prestará a la sociedad como profesional (Wells 2011), desde un punto de vista técnico y humano; pero también es determinante en la forja del carácter y del estilo de vida adulto.

Los estudios realizados a lo largo de 14 semestres académicos conllevan a un demandante esfuerzo, el cual se va desarrollando en un periodo de ciclo de vida llamado adolescencia; el estudiante es consciente que requiere de una preparación óptima la cual resulta fundamental para su futuro profesional, en base a ello los niveles de stress que maneja durante el desarrollo de sus destrezas y habilidades es sumamente alto. Perales, J., Sogi, C., & Morales, R. (2003)

La “Salud Médica” es un tema fundamental en el marco de la calidad asistencial (West 2009, Grol 2003, Devi 2011) y la seguridad del paciente (NHS 2006, IoM 1999, West 2006, Patterson 2010), también lo es desde un punto de vista ético (Dyrbye 2010) y de coherencia profesional (West 2007, Mitchell 2005). Se ha visto que el ejercicio profesional de la Medicina Humana, de forma similar a las demás profesiones sanitarias, se asocia paradójicamente a múltiples riesgos para la salud, entre otros relacionados con la alta exigencia laboral, y se debe de tener en cuenta el ámbito psicosocial (Huppert 2009), así como las condiciones de trabajo (Chen 2004) que propician con frecuencia la fatiga, el estrés (Wells 2011), el aislamiento, el burn-out o la depresión.

Las características de la cultura médica tal y como la conocemos trae el problema añadido de que la búsqueda efectiva de ayuda, puede resultar más compleja y dificultosa respecto a la población general, ya que se superpone al estigma propio de la patología mental (Wallace 1997), la polaridad de la autoimagen profesional, que contrapone la identidad médica al rol de paciente (Henderson 2012).

Por todo lo anteriormente expuesto, se debe comprender que sustancialmente el acceso tanto de médicos como estudiantes (Nuzzarello 2004, Chew-Graham 2003) a la atención clínica, a la utilización de medidas preventivas y de promoción de la salud es bastante complicada. Como decíamos, el estrés, el burn-out y la depresión, se encuentran entre las patologías más relevantes de la profesión médica (Baldwin 1997); no solo por la frecuencia con que aparecen, sino también por otras razones de peso: el gasto que ocasionan, en asistencia, en fármacos (en muchos casos auto prescritos), los costes indirectos correspondientes a los días de baja laboral y bajo rendimiento (Blum 2011, West 2009) que suponen los problemas de salud mental de médicos en ejercicio, sin olvidar los riesgos para el paciente por mala praxis (Hojat 2011), más frecuente en momentos de crisis, fatiga o sobrecarga crónica (Thomas 2007).

A pesar de ello, para una mayoría de médicos resulta difícil pedir ayuda (Wallace 2012) y, en muchos casos, procuran ocultar el sufrimiento mental hasta que es incapacitante o se producen consecuencias objetivables (Linda 2008, Williams 2012), que en algunas ocasiones trascienden a la opinión pública por repercusiones que pueden implicar acciones judiciales, y que ejercen un impacto a varios niveles que en nada favorece la buena asistencia de aquellos médicos con problemas de salud más leves, antes bien, se favorece la perpetuación del estigma asociado al médico enfermo.



Es por ello que siendo conscientes de que el ejercicio de la Medicina y su estudio durante el periodo universitario, se asocia a una alta prevalencia de patologías como estrés, conductas autodestructivas, burn-out o depresión. Se decide realizar el presente Plan de Salud Mental, delineando un abordaje preventivo de primer orden, el cual se basa en la detección precoz entre los estudiantes de Medicina Humana de alteraciones de su salud mental.

El perfil mayoritario de los estudiantes de la EAP de Medicina Humana, coinciden con una etapa del ciclo vital (18-40 años) en la que se consolida la identidad adulta y a la que se añade la identidad profesional. En estudios preliminares indican que la prevalencia de problemas de salud mental en Medicina podría ser superior a la de la población en general.

A lo anteriormente manifestado, además se suma la Pandemia por el COVID 19, la cual ha causado no tan solo niveles altos de mortalidad, si no también ha repercutido en la salud mental de las personas y sobre todo en el personal de salud, donde se evidencia estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira, frustración, y miedo al alto riesgo de sufrir infección.

En el caso de la comunidad educativa esta igualmente se ha visto afectada pues nos hemos tenido que adaptar a la virtualidad, lo que conlleva a la nulidad de la interacción presencial entre los integrantes de la comunidad universitaria y a la adaptación de realizar esta interacción de manera virtual, lo cual ha conllevado al agotamiento físico y mental que implica trabajar bajo una nueva realidad. Por lo cual, somos conscientes que la salud mental no solo afecta las funciones psicológicas superiores como: atención, memoria, percepción, comprensión y la capacidad de toma de decisiones, lo que afecta el adecuado rendimiento académico y el efecto duradero en su bienestar general. Por lo tanto, proteger la salud mental de los estudiantes y docentes de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener es importante para permitir un adecuado desenvolvimiento de este equipo de trabajo y optimizar su desempeño.

## I. PROBLEMÁTICA O LINEAMIENTOS PARA LAS ACCIONES DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LA SALUD MENTAL UNIVERSITARIA

La Universidad Privada Norbert Wiener realiza un análisis de diversas fuentes sobre la problemática que enfrenta nuestro país y la región. En ese contexto la Universidad Privada Norbert Wiener conformo un Comité de Salud Mental y mediante el cual se realizó la revisión de los Objetivos de Desarrollo de actividades en salud mental (ODSM).

Estos ODSM son promovidos por el Comité de Salud Mental, el cual esta creado en base a la Resolución N° 090 – 2021 – R – UPNW con fecha 26 de abril del 2021. En base a Coordinaciones con el referido Comité se procederá a realizar las actividades orientadas a promover el desarrollo de conductas para condicionar una adecuada salud mental en la comunidad universitaria, de la misma manera en una acción conjunta se buscará realzar actividades en busca de la detección precoz y la intervención oportuna de los diferentes problemas de salud que puedan estar presentándose en la comunidad universitaria, haciendo un énfasis en la comunidad universitaria perteneciente a la EAP Medicina Humana

El presente Plan de salud mental busca promover acciones para reducir el riesgo de presentar problemas de salud mental en la comunidad universitaria de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana – Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener.

 <b>Universidad Norbert Wiener</b>	<b>PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GAC-PLA-006</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 29/10/2021</b>

## II. OBJETIVOS

### II.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer actividades de Promoción y Prevención de problemas de salud mental para la comunidad universitaria de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.

### II.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer el DTC Coordinador de Salud mental de la EAP Medicina Humana
2. Realizar actividades de índole académico acerca de las pautas para el cuidado y autocuidado que contribuyan a promover la Salud Mental
3. Realizar un diagnóstico situacional para identificar los problemas de salud mental en los estudiantes y docentes de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener
4. Reducir la incidencia de problemas de salud mental en los estudiantes y docentes de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener
5. Incentivar el incremento del porcentaje de proyectos de tesis y trabajos de investigación acerca de Salud mental

## III. ALCANCE

El Plan es aplicable a la comunidad universitaria de la EAP Medicina Humana: estudiantes y docentes dentro de las instalaciones de la universidad y en centros hospitalarios donde se realicen actividades de índole académico.

### RESPONSABLE

Director EAP Medicina Humana

DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana

## IV. MARCO LEGAL

1. Ley Universitaria N° 30220.
2. Plan Estratégico 2019 – 2023 de la Universidad Privada Norbert Wiener, aprobado mediante Resolución Directoral N° 12-2019-D-UPNWSA.
3. Política de Calidad de la Universidad Privada Norbert Wiener.
4. Estatuto
5. Reglamento de Estudios Pregrado
6. Reglamento General V.5 -2019
7. Política de Responsabilidad Social Universitaria.
8. Modelo de acreditación para programas de Estudios de Educación Superior Universitaria.
9. Ley N° 26842; Ley General de Salud.
10. Ley N° 28983, Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.
11. Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales
12. Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
13. Ley N° 30947, Ley de Salud Mental
14. Decreto Supremo N° 008-2020-SA que declara el Estado de Emergencia Sanitaria, y sus ampliatorias.



15. Resolución Ministerial N° 935-2018; Lineamiento de Política Sectorial en Salud Mental.
16. Resolución Ministerial N° 356-2018; Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021.
17. Resolución Ministerial N° 186-2020; “Guía Técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19”

## V. JUSTIFICACIÓN.

El futuro de la profesión médica depende, en gran medida, de quienes aprenden Medicina hoy en las aulas. El proceso que atraviesa un estudiante desde que llega a la Facultad hasta que se gradúa, es determinante para la calidad del servicio que prestará a la sociedad como profesional (Wells 2011).

Globalmente, la prevalencia de malestar psicológico alcanza un 42,2% en mujeres y un 29,8% en hombres. Estas cifras son alarmantes, por ser muy superiores a las de la población general de referencia, pero sobre todo porque solo un 8% de futuros médicos con malestar psicológico en la carrera afirma estar recibiendo alguna ayuda especializada, y casi 2/3 de ellos ni siquiera cree necesitarla. La “Presión socioacadémica” percibida es alta aun en época libre de exámenes (2.5 sobre 4), y la percepción del “Esfuerzo” supera la de “Logro” en más de un 30%. En promedio, la falta de satisfacción en las relaciones universitarias es llamativa, en particular con el profesorado (máximo de 80% poco-nada satisfecho)

Desde la década de los 90 en estudios preliminares se describe (Pastor 2001; Rodríguez 2000; Al-Nakeeb 2003; Habashneh 2009) que la prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes de Medicina es superior a la de la población general de referencia, mayor en los primeros cursos y entre el sexo femenino, lo cual coincide con el estado del arte actual (Salamero 2012; Backovic 2012; Löve 2009; Dyrbye 2006; Hayasaka 2007).

## VI. DEFINICIONES GENERALES

**Estrés laboral.** Es una respuesta física y emocional nociva, que ocurre en consecuencia al desequilibrio entre la exigencia laboral y las capacidades, necesidades y/o los recursos disponibles del trabajador para cumplir con su labor.

**Riesgos psicosociales.** Son aquellos riesgos derivados de la realización o exposición a actividades que generan una afectación real o potencial de la salud de los trabajadores a través del estrés y la aparición de afecciones como problemas cardiovasculares, respiratorios, inmunitarios, gastrointestinales, dermatológicos, endocrinológicos, musculoesqueléticos, mentales, psicosociales, entre otros.

**Comunidad universitaria.** Son todos los docentes, estudiantes y trabajadores dentro de las instalaciones y sedes y en centros hospitalarios donde se realicen actividades de nuestros estudiantes.

**Salud Mental.** Es el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de los individuos como de los grupos y colectivos que forman la sociedad. Incluye la presencia de conflictos en la vida de las personas, así como la posibilidad de afrontarlos de manera constructiva. Implica el proceso de búsqueda de sentido y armonía, que se encuentra íntimamente ligado a la capacidad de



autocuidado, empatía y confianza que se pone en juego en la relación con las demás personas, así como con el reconocimiento de la condición, propia y ajena, de ser sujeto de derechos.

**Crisis.** Es un estado de alteración y desorganización en el estado emocional de la persona producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver.

**Cuidado de la salud mental de la comunidad universitaria.** Conjunto de acciones y actitudes que la comunidad universitaria despliega en forma horizontal y solidaria para crear las condiciones para la conservación o recuperación de su salud mental. Incluye acciones de promoción de la salud, prevención, asistencia o ayuda, atención, acompañamiento y protección de riesgos, realizados con diligencia y oportunidad, desde el nivel comunitario e institucional.

**Autocuidado.** Es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de personal de la salud.

**Acompañamiento Psicosocial.** Proceso de acompañamiento personal, familiar y comunitario, que busca proteger y restablecer la integridad emocional de las personas, así como de sus redes sociales. No se puede ofrecer de manera aislada, sino que debe formar parte de una estrategia integral de ayuda humanitaria, material y sanitaria.

**Primeros Auxilios Psicológicos.** Son parte del acompañamiento psicosocial para el cuidado de la salud mental de las personas que están pasando por una situación de crisis. Tienen el objetivo de ayudar a la persona a aceptar lo sucedido, expresar sentimientos, facilitar que busque soluciones y apoyo social, ayudar a que recupere el nivel de funcionamiento que tenía antes del incidente y prevenir la aparición de consecuencias negativas para su salud mental.

**Síndrome de agotamiento ocupacional en el personal de salud.** Padecimiento que produce como respuesta a las presiones prolongadas que el personal de la salud sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionadas en el trabajo. También denominado Síndrome de Burnout. Es un tipo especial de estrés relacionado con el trabajo, un estado de agotamiento físico y/o emocional que también implica una ausencia de la sensación de logro y pérdida de la identidad personal.

**Pandemia de COVID-19.** Es una pandemia de la enfermedad por coronavirus iniciada en 2019 (COVID-19) causada por el virus coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). La Organización Mundial de la Salud la reconoció como una pandemia global el 11 de marzo de 2020.

**Grupos de autocuidado para personal de la salud.** Consiste en un grupo de profesionales y/o técnicos de la salud, coordinados por un profesional de la salud mental que se reúnen para reflexionar sobre las experiencias subjetivas en la tarea cotidiana de realizar acciones relacionadas al cuidado de la salud.

**Equipo de Acompañamiento Psicosocial para la comunidad universitaria (EDACU).** Equipo de profesionales de la salud miembros de la comunidad universitaria, designado por el Comité de salud mental de la Universidad Norbert Wiener en Coordinación con la Dirección de la EAP Medicina Humana para que se encargue de gestionar, implementar y monitorizar el cumplimiento del plan. Se constituye mínimamente por profesionales de la medicina (de preferencia psiquiatría), psicología, enfermería y trabajo social.

**Problemas en Salud Mental:** Comprenden:

 <b>Universidad Norbert Wiener</b>	<b>PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GAC-PLA-006</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

a) Problema psicosocial. Dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre estas y su ambiente.

b) Trastorno mental y del comportamiento. Condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidades variables el funcionamiento de la mente y del comportamiento, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente.

## VII. PROYECTOS / ACTIVIDADES

### 7.1. GESTIÓN INSTITUCIONAL EN SALUD MENTAL

#### **Iniciativa 1: LA DIRECCIÓN DE LA EAP MEDICINA HUMANA, DESIGNARA UN DTC PARA LA COORDINACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE SALUD MENTAL DE LA EAP MEDICINA HUMANA**

##### **Sub iniciativas:**

- Se designará responsabilidades
- Se coordinará en forma directa con el Comité de Salud Mental de la Universidad Privada Norbert Wiener.

**Responsible:** Director EAP Medicina Humana

**Co-Responsible:** DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana

##### **Acciones a Realizar:**

1. Se realizará las coordinaciones necesarias con el Comité de Salud Mental de la Universidad Norbert Wiener, con la finalidad alinear las acciones y dar cumplimiento a los lineamientos Generales establecidos por el Comité de Salud Mental, que se verán reflejados a nivel de la EAPMH.
2. Se presentará al DTC Coordinador del Plan de Salud Mental para que la comunidad universitaria lo conozca y tenga en cuenta la importante acción que realizará a favor de la comunidad universitaria
3. La Dirección de la EAP Medicina Humana comunicará al DTC Coordinador de Salud mental acerca de las responsabilidades respectivas.

#### **Iniciativa 2: PROMOCIÓN DE LAS PAUTAS PARA EL CUIDADO Y AUTOCUIDADO QUE CONTRIBUYAN A PROMOVER UNA MEJOR SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.**

##### **Sub iniciativas:**

- Webinars en temas de salud mental mediante plataforma zoom a la comunidad universitaria de la EAP Medicina Humana

 <b>Universidad Norbert Wiener</b>	<b>PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GAC-PLA-006</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

- Elaboración y difusión de material audiovisual breves en diversos temas de Salud Mental.

**Responsable:**

Director EAP Medicina Humana

DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana.

**Acciones a Realizar:**

1. Webinars sobre salud mental mediante la plataforma zoom, en temas como:

- Ansiedad.
- Depresión (suicidio).
- Trastorno de estrés postraumático.
- Comunicación asertiva.
- Reestructuración cognitiva.
- Regulación emocional.
- Mindfulness.
- Aceptación radical.

2. We train en temas de salud mental mediante la plataforma zoom, en temas como:

- Autocuidado salud mental.
- Reestructuración cognitiva.
- Comunicación asertiva.
- Mindfulness.
- Aceptación radical.
- Tolerancia al malestar.
- Efectividad interpersonal.
- Higiene de sueño y uso inadecuado benzodiazepinas.

3. Se elaborará y difundirá material audiovisual en los siguientes temas

- Suicidio.
- Regulación emocional.
- Comunicación asertiva.
- Higiene de sueño.
- Técnica de relajación.
- Pausas activas.
- Primeros auxilios psicológicos.

**Iniciativa 3: DIAGNÓSTICO SITUACIONAL (TAMIZAJE) DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA EAP MEDICINA HUMANA.**

**Sub iniciativas:**

- Se realizará tamizaje de los integrantes de la comunidad universitaria de la EAP Medicina Humana en coordinación con el Comité de Salud Mental de la Universidad Norbert Wiener.



#### Acciones a realizar

1. Se realizará tamizaje a través de MINIMULT ,individualizado vía aplicación por Google Forms a la comunidad universitaria que brinde su aprobación mediante su Consentimiento Informado.
2. Se brindará apoyo psicológico a los miembros de la comunidad universitaria cuyos resultados evidenciaran un problema de salud mental

#### Responsable:

Director EAP Medicina Humana

DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana.

#### **Iniciativa 4: FOMENTAR LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA PERTENECIENTE A LA EAP MEDICINA HUMANA**

#### **Sub iniciativas:**

- Coordinar las acciones con el Comité de Salud Mental
- Intervención del equipo de salud mental (psicología), para la aplicación de los Primeros auxilios psicológicos a los integrantes de la comunidad universitaria si ello fuera requerido (ANEXO N° 01 Y 02)

#### **Co-Responsable:**

Director EAP Medicina Humana

DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana.

#### **Acciones a realizar:**

1. Realización de tele consulta a pacientes con indicación de intervención para soporte emocional.
2. Fortalecer las capacidades del médico ocupacional para brindar los primeros auxilios psicológicos
3. Se brindará los Primeros Auxilios Psicológicos a través de personal del equipo de salud mental capacitado para atender a personas de la comunidad universitaria que lo requieran.

#### **Iniciativa 5: PROMOVER E INCREMENTAR EL PORCENTAJE DE TESIS Y TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN ORIENTADAS A INVESTIGAR SOBRE LA PREVALENCIA DE LOS DIFERENTES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO ACADÉMICO Y PROFESIONAL**

#### **Sub iniciativas:**

- Webinars sobre pautas para la realización de proyectos de investigación relacionados a temas de Salud mental en la comunidad universitaria.



**Co-Responsable:**

Director EAP Medicina Humana

Vicerrectorado de Investigación

DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana

DTC Coordinador de Investigación de la EAP Medicina Humana

**Acciones a realizar:**

1. Realizar Webinars sobre pautas para la realización de proyectos de investigación en temas de Salud mental a los integrantes de la comunidad universitaria.
2. Realizar Webinars sobre la utilidad de buscadores bibliográficos en temas pertinentes a la salud mental a los integrantes de la comunidad universitaria

**VIII. INDICADORES Y METAS**

**I. Actividades a realizar**

Actividades previas:

- Los tutores de cada ciclo y coordinadores de las diferentes asignaturas serán los responsables de promover la participación de la comunidad universitaria a las actividades del plan.
- Coordinar con el área de Comunicaciones para la Campaña Gráfica de las actividades a realizar dentro de la comunidad universitaria.



OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	PROYECTOS/ ACTIVIDADES	INDICADORES	METAS	EVIDENCIA
Establecer actividades de Promoción y Prevención de problemas de salud mental para la comunidad universitaria de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener	Establecer el DTC Coordinador de Salud mental de la EAP Medicina Humana	La Dirección De La EAP Medicina Humana, Designara un DTC para la Coordinación del cumplimiento del Plan de Salud Mental De La EAP Medicina Humana	(N° de Acta de Reunión de la EAPMH aprobada con designación de DTC Coordinador de Salud Mental/N° de Acta de reunión de la EAPMH realizada) X 100	DTC Coordinador de Salud Mental de la EAP Medicina Humana	Acta firmada donde se determine el DTC Coordinador de Salud mental
	Realizar actividades de índole académico acerca de las pautas para el cuidado y autocuidado que contribuyan a promover la Salud Mental	Promoción de las pautas para el Cuidado Y autocuidado que contribuyan a promover una mejor salud mental de la comunidad universitaria.	(N° de Webinars o We train realizados/ N° de Webinars o We train planteados) X 100	04 Webinars o We train por semestre académico	Informe de Webinars o We train realizados
	Realizar un diagnóstico situacional para identificar los problemas de salud mental en los estudiantes y docentes de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener	Diagnóstico situacional (Tamizaje) de los problemas de Salud Mental de los integrantes de la comunidad universitaria de la EAP Medicina Humana	(N° de Pruebas MINIMULT realizadas con consentimiento informado/ N° de Pruebas de MINIMULT planteadas con consentimiento informado) X 100	398 Pruebas realizadas de MINIMULT	Informe de resultados de MINIMULT



**Universidad  
Norbert Wiener**

**PLAN DE SALUD MENTAL ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA  
HUMANA**

**CÓDIGO: UPNW-GAC-PLA-006**

**VERSIÓN: 01**

REVISIÓN: 01

**FECHA: 29/10/2021**

	Reducir la incidencia de problemas de salud mental en los estudiantes y docentes de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener	Fomentar la recuperación de la Salud Mental de los integrantes de la comunidad universitaria perteneciente a la EAP Medicina Humana	(N° de teleconsultas realizadas/ N° de teleconsultas planteadas) X 100	10 consultas durante el semestre académico	Informe semestral de las atenciones realizadas
	Incentivar el incremento del porcentaje de proyectos de tesis y trabajos de investigación acerca de Salud mental	Promover e Incrementar el porcentaje de Tesis y Trabajos De Investigación Orientadas a investigar sobre la prevalencia de los diferentes problemas de Salud Mental en la comunidad universitaria y su impacto en el desarrollo académico y profesional	(N° de Proyectos de investigación en salud mental aprobados/ N° de Proyectos de salud mental planteados) X 100	05 proyectos de investigación presentados en el Fondo Concursable o Congreso nacional o Internacional durante el año académico	Informe anual de las relaciones de proyectos de salud mental de las atenciones realizadas



**IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	a				s				o				n				d				e				f				m				a				m				j				j			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
La Dirección de La EAP Medicina Humana, designara un DTC para la Coordinación del cumplimiento del Plan de Salud Mental De La EAP Medicina Humana																																																
Promoción de las pautas para el Cuidado Y autocuidado que contribuyan a promover una mejor salud mental de la comunidad universitaria.																																																
Diagnóstico situacional (Tamizaje) de los problemas																																																







## XI. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La Dirección de la EAP de Medicina Humana mediante su DTC Coordinador de Salud Mental emitirá el informe final del cumplimiento de las actividades planteadas en el presente documento. El informe de carácter semestral será enviado al Comité de Salud Mental

## XII. BIBLIOGRAFÍA.

1. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. Gen Psychiatry [Internet]. 6 de marzo de 2020;33(2). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7061893/>
2. Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. Lancet Psychiatry. 2020;7(3):e14.
3. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP, Ornell F, Schuch JB, et al. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. Braz J Psychiatry [Internet].
4. 2020 [citado 13 de mayo de 2020];(AHEAD). Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1516-44462020005008201&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1516-44462020005008201&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
5. Huang JZ, Han MF, Luo TD, Ren AK, Zhou XP. [Mental health survey of medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19]. Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi Zhonghua Laodong Weisheng Zhiyebing Zazhi Chin J Ind Hyg Occup Dis. 20 de marzo de 2020;38(3):19
6. Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 180-2020-MINSA) / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental - Lima: Ministerio de Salud; 2020.
7. Mendoza M, Acevedo C, Herrera V, Velásquez W, Cabrera S. Adaptación y validación del cuestionario de auto reporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) para el tamizaje de problemas de salud mental en establecimientos de salud de Lima Metropolitana. 2016.
8. Guía de Actuaciones en psiquiatría, salud mental y apoyo psicosocial en la pandemia por COVID-19. Servicio Madrileño de Salud 2020.
9. Ministerio de salud Pública y Asistencia Social de El Salvador, Guía técnica para facilitadas en atención psicosocial. [http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia\\_facilitadores\\_psicosocial.pdf](http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_facilitadores_psicosocial.pdf).
10. FACE-COVID 2020. Russ Harris
11. Slaikeu, K (1996). Intervención en crisis. (2da ed.) México. Manual Moderno.
12. El enfoque ACT para manejar la ansiedad como ser humano. Rob Archer, 2020. Aplicada a la ansiedad ante el coronavirus. <http://fapcontexto.blogspot.com/>
13. Guía de práctica clínica de depresión MINSA 2008.
14. Salud mental en estudiantes de medicina: depresión – estrés, burnout – suicidio (elservir)



### XIII. ANEXO

#### ANEXO Nº 01

##### Grupos de autocuidado para personal de la salud<sup>12</sup>.

###### Objetivos de los grupos de autocuidado para el personal de la salud:

1. Ayudar a percibir algunos de los componentes psicológicos involucrados en la relación del personal de la salud con el(la) usuario(a), especialmente aquella relación más cercana en un contexto de cuidado o atención de la salud. Los componentes psicológicos que se buscan percibir son tanto del consultante como del profesional.
2. Proporcionar apuntes sobre cómo ayudar a orientar esos componentes psicológicos de la relación de forma que resulten favorables para la salud (entendida a nivel biopsicosocial).
3. Aportar elementos de formación psicológica y psicosocial al personal de la salud del grupo.
4. Ayudar a que el personal de la salud pueda identificar y tener en cuenta alguno de los problemas o conflictos personales que interfieren la práctica sanitaria.
5. Sensibilizar al participante sobre la importancia que los elementos anteriores poseen para el bienestar personal y profesional en la práctica sanitaria.
6. Favorecer procesos adecuados de derivación del personal de la salud hacia ayudas especializadas de salud mental, cuando ello se haga necesario.

###### Pautas para la organización y trabajo en los grupos de autocuidado para personal de la salud:

- Es muy importante la continuidad de un mismo grupo de reflexión en el tiempo, dado que favorece el establecimiento de lazos de confianza entre los participantes y la expresión de las experiencias subjetivas, emociones y reflexiones.
- Es recomendable que los grupos se organicen en base a la profesión u oficio de los participantes, en base a la pertenencia a equipos de trabajo (emergencias, hospitalización, cuidados intensivos, personal itinerante, gestión, entre otros).
- Es muy importante que las sesiones de grupo se realicen en resguardo de la intimidad de todos los participantes.
- La duración de cada sesión semanal no debe ser menor a 45 minutos.



## ANEXO N° 02

### Primeros Auxilios Psicológicos.

#### Definición:

Los primeros auxilios psicológicos son parte del acompañamiento psicosocial para el cuidado de la salud mental de las personas que están pasando por una situación de crisis. Tienen el objetivo de facilitar la activación, en la persona o grupo, estrategias de afrontamiento eficaces frente a la crisis, es decir, desarrollar o fortalecer aquellos modos de pensar y actuar que facilitan la resolución de una situación percibida como demandante para poder recuperar mayor control sobre aspectos de esta<sup>25</sup>.

#### Componentes de actuación:

- ▶ **Observar:** Permite reconocer y priorizar la atención de las personas que están afectadas por una situación de crisis, con mayor estado de vulnerabilidad por su edad, estado de salud, género, discapacidad, entre otras condiciones.
- ▶ **Escuchar:** Es el momento de establecer una relación con la persona que está afectada por una situación de crisis e iniciar un vínculo que contribuye a facilitar la recuperación, priorizar la atención sus necesidades y facilitar la toma de decisiones para el cuidado de su salud.
- ▶ **Conectar:** Implica el inicio de un vínculo horizontal, empático y respetuoso con la persona que está afectada, donde se fomenta la autonomía y optimización de las estrategias de afrontamiento individual o grupal.

\*\*<sup>(8)</sup>



**ANEXO 3.**  
**FLUJOGRAMA DE IDENTIFICACIÓN Y TRATAMIENTO DE PERSONAL DE LA COMUNIDAD**  
**UNIVERSITARIA CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

