



PERÚ

Ministerio de Trabajo
y Promoción del Empleo

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
de Junín y Ayacucho"

PLAN DE SALUD MENTAL

2024 - 2025

PROGRAMA NACIONAL DE EMPLEO "JÓVENES PRODUCTIVOS"





PERÚ

Ministerio de Trabajo
y Promoción del Empleo

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
de Junín y Ayacucho"

CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN	3
II.	FINALIDAD	3
III.	OBJETIVOS	3
	3.1 Objetivo general:.....	3
	3.2 Objetivos específicos:.....	3
IV.	ÁMBITO DE APLICACIÓN	4
V.	DEFINICIONES OPERATIVAS.....	4
VI.	RESPONSABILIDADES.....	5
VII.	MATERIALES E INSTRUMENTOS	6
VIII.	CONTENIDO DEL PLAN.....	6
	8.1 Procedimiento 1: Del Autocuidado en los Servidores.....	6
	8.2 Procedimiento 2: De la Identificación y Diagnóstico de Personas con Problemas de Salud Mental.	7
	8.3 Procedimiento 3: Del Cuidado de la Salud Mental en Servidores con Factor de Riesgo Psicosocial.	8
IX.	ANEXOS.....	9

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

I. INTRODUCCIÓN

Regularmente las personas experimentan malestares o emociones negativas como respuesta natural ante una situación amenazante o de incertidumbre. Estos malestares pueden ser: ansiedad, miedo, temor, tristeza, preocupación, sentimiento de soledad, irritabilidad, miedo a enfermar o a morir, cambios en el apetito y el sueño; especialmente si las personas no satisfacen sus necesidades básicas y no cuentan con redes de soporte social.

Estas situaciones y sus malestares asociados, también pueden afectar la salud mental del personal del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos; por tal motivo, es de vital importancia identificar tempranamente los indicios de afectación de la salud mental en nuestros servidores y derivarlos oportunamente para que reciban atención médica especializada; siendo tareas fundamentales para reducir el impacto psicológico, restablecer la salud mental y promover la estabilidad psicosocial, como parte del cuidado integral de la salud de los servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos.

II. FINALIDAD

Promover y mantener el bienestar psicológico, emocional y social de todos los servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos a través del cuidado de la salud mental.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general:

- Identificar los indicios de afectación de la salud mental de los servidores (riesgo psicosocial), estableciendo los criterios técnicos y procedimientos para el cuidado y autocuidado de la salud mental de los servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos.

3.2 Objetivos específicos:

- Establecer los procedimientos para el fomento del autocuidado de la salud mental en los servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
de Junín y Ayacucho"

- Establecer los procedimientos para el cuidado y la vigilancia de la salud mental de los servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos.

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos.

V. DEFINICIONES OPERATIVAS

- **Autocuidado:**

Se refiere a la capacidad, prácticas y decisiones de las personas, familias y comunidad, para promover su propia salud, prevenir y afrontar enfermedades, discapacidades y problemas ergonómicos y/o psicosociales, con o sin el apoyo de personal de salud.

- **Acompañamiento psicosocial:**

Conjunto de actividades desarrolladas por el personal de la salud para proteger, promover la autonomía y participación de las personas afectadas por una situación de crisis considerando sus recursos y derechos.

- **Duelo:**

Es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida o muerte de un ser querido o persona significativa. Es diferente en cada persona, y puede experimentarse ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, entre otros.

- **Estigma:**

Es la asociación negativa entre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características y una enfermedad específica. Esto puede significar que las personas sean etiquetadas, estereotipadas, discriminadas, que se las trate por separado y/o que experimenten una pérdida de status debido a su relación con la enfermedad. Este tipo de trato puede afectar negativamente la salud mental de quienes padecen la enfermedad, sus cuidadores/familiares y comunidad.

- **Problemas de salud mental:**

Comprenden los problemas psicosociales y los trastornos mentales y del comportamiento:

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

- **Problema psicosocial:**

Dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre éstas y su ambiente (ej. violencia basada en género, maltrato infantil).

- **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.

- **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. Asimismo, 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.

VI. RESPONSABILIDADES

• **Gerencia de Administración del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos:**

- Aprobar el presente plan.
- Brindar el soporte en las áreas para su ejecución.

• **Jefatura del Área de Recursos Humanos /Bienestar Social del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos:**

- Monitoreo de cumplimiento del Plan.

• **Médico Ocupacional del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos:**

- Ejecución y seguimiento del Plan.

• **Servidor:**

- Participa brindando información oportuna y veraz sobre su estado de salud mental.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

VII. MATERIALES E INSTRUMENTOS

a. Instrumentos de tamizaje de problemas de salud mental (usados en el primer nivel de atención de salud):

1. Cuestionario SRQ Abreviado para detectar problemas de ansiedad, depresión (Ver Anexo 1).
2. Cuestionario Audit C (Ver Anexo 2).
3. Cartillas informativas dirigidas a todos los servidores sobre el autocuidado y cuidado de la salud mental.

b. Recursos Humanos:

Médico Ocupacional del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos.

VIII. CONTENIDO DEL PLAN

8.1 Procedimiento 1: Del Autocuidado en los Servidores

8.1.1. Objetivo:

Describir las pautas para el autocuidado de los servidores. El autocuidado es fundamental porque es el inicio y base de todos los cuidados en salud.

8.1.2. Implementación del plan de autocuidado:

- Sensibilizar mediante estrategias comunicacionales sobre la importancia del autocuidado para la conservación de la salud.
- Fortalecer el sentimiento de comunidad, solidaridad y respeto del bienestar común a través del fomento del cumplimiento de las recomendaciones emitidas por la autoridad sanitaria para evitar el riesgo de complicaciones.
- Socializar información relevante para cuidar la propia salud que incluye la alimentación saludable, el ejercicio regular, el cumplimiento de las horas de descanso necesarias y mantener un patrón regular del sueño, la estructuración del tiempo y establecer rutinas, reducir o eliminar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el manejo de tiempo libre y ocio saludable, entre otras prácticas identificadas como parte del bienestar. (Anexo 3)

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

8.2 Procedimiento 2: De la Identificación y Diagnóstico de Personas con Problemas de Salud Mental.

8.2.1 Objetivo:

Describir las pautas para la identificación de problemas de salud mental en los servidores.

8.2.2 Acciones a realizar:

- Identificación activa de problemas de salud mental utilizando las preguntas del SRQ abreviado, AUDIT C (Anexo 1 y 2) y de detección de la violencia hacia las mujeres. Se pueden identificar con mayor frecuencia los siguientes trastornos:
 - a. Reacción a estrés agudo.
 - b. Trastornos de adaptación.
 - c. Problemas de ansiedad.
 - d. Episodio depresivo.
 - e. Trastorno de estrés postraumático.
 - f. Síndromes de maltrato (en especial hacia mujeres y otras poblaciones vulnerables).
 - g. Trastornos por consumo de alcohol, tabaco y/u otras sustancias psicoactivas.
 - h. Conducta suicida.
- La aplicación de los cuestionarios se realizará por defecto de manera semestral a todo el personal y cada vez que sea necesario a todo trabajador según determine el personal de salud.
- Todos los servidores del Programa Nacional de Empleo Jóvenes Productivos ingresan al plan de salud mental para detección rutinaria.
- Los casos detectados son derivados para atención médica especializada (diagnóstico, tratamiento y terapias), y el personal de salud ocupacional realiza el seguimiento periódico de su evolución.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

8.3 Procedimiento 3: Del Cuidado de la Salud Mental en Servidores con Factor de Riesgo Psicosocial.

8.3.1 Objetivo:

Describir las pautas para el cuidado de la salud mental, en servidores con factor de riesgo en salud, ya que particularmente se encuentran en una situación con mayores estresores emocionales. Se circunscribe a los casos de dolencias leves, que son de manejo domiciliario, ya que los casos de molestias moderadas y severas tienen un manejo diferenciado durante la hospitalización.

8.3.2 Acciones a realizar:

- Acompañamiento psicosocial: Acciones de fomento de la salud mental. Se realiza de forma presencial según necesidad, o de forma virtual.
- Primeros auxilios psicológicos: en caso de crisis (Ver Anexo 4).
- Identificación de malestares, trastornos mentales y problemas psicosociales mediante el tamizaje y la consejería según los resultados.
- Seguimiento de los colaboradores detectados con problemas de salud mental hasta el restablecimiento de sus molestias.
- Acompañamiento psicosocial al servidor que haya sufrido fallecimiento: El personal responsable realiza el acompañamiento psicosocial al servidor, a través de la telemedicina (por celular), durante las fases del duelo (Ver Anexo 5), para lograr aceptación y adaptación emocional para continuar con sus proyectos de vida. (Ver Anexo 6).

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

IX. ANEXOS

Anexo N° 1

Cuestionario de Autoreporte de Síntomas Psiquiátricos (SRQ) Abreviado para el Tamizaje de Problemas de Salud Mental

Ítem	Pregunta	SI	NO
01	¿Ha tenido o tiene dolores de cabeza?		
02	¿Ha aumentado o disminuido su apetito?		
03	¿Ha dormido o duerme mucho o duerme muy poco?		
04	¿Se ha sentido o siente nervioso/a o tenso/a?		
05	¿Ha tenido tantas preocupaciones que se le hace difícil pensar con claridad?		
06	¿Se ha sentido muy triste?		
07	¿Ha llorado frecuentemente?		
08	¿Le cuesta disfrutar de sus actividades diarias?		
09	¿Ha disminuido su rendimiento en el trabajo, estudios o sus quehaceres en la casa?		
10	¿Ha perdido interés en las cosas que realiza?		
11	¿Se siente cansado/a, agotado/a con frecuencia?		
12	¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?		
13	¿Ha sentido usted que una o varias personas han tratado de hacerle daño?		

Se considera CASO PROBABLE si presenta al menos 5 ítems positivos.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Anexo N° 2

Prueba de Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT – C)

1) Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?

- a) Nunca
- b) Una o menos veces al mes
- c) Dos o cuatro veces al mes
- d) Dos-tres veces/semana
- e) Cuatro o más veces a la semana

2) ¿Cuántas consumiciones (mostrar anexo 7) de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?

- a) Una o dos
- b) Tres o cuatro
- c) Cinco o seis
- d) Siete a nueve
- e) Diez o más

3) ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en una ocasión de consumo?

- a) Nunca
- b) Menos de una vez al mes
- c) Mensualmente
- d) Semanalmente
- e) A diario o casi a diario

El AUDIT-C se califica en una escala de 0 a 12 puntos (puntajes de 0 indican ningún uso de alcohol).

En hombres, una puntuación de 4 o más es considerada significativa (o "positiva"); en mujeres, se considera significativa una puntuación de 3 o más.

Un puntaje significativo ("positivo") indica que la persona está en riesgo elevado de consumo perjudicial o abusivo o dependencia de alcohol.

GÉNERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MASCULINO				POSITIVO								
FEMENINO			POSITIVO									

Anexo N° 3

Mensajes Clave de Autocuidado para la Población

Cartilla: Mensajes clave

- **Atienda sus necesidades básicas y utilice estrategias de afrontamiento útiles:** asegúrese de descansar y evite la sobrecarga laboral, coma lo suficiente e ingiera alimentos saludables, realice actividad física y manténgase en contacto con la familia y amigos. Evite utilizar estrategias de afrontamiento poco útiles como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, esto puede dañar su bienestar mental y físico.
- **Desafortunadamente, algunas personas con infección por COVID-19 pueden ser excluidos por su familia o comunidad debido al estigma.** Esto puede hacer que una situación que ya es complicada se vuelva más difícil. Si es posible, mantener la comunicación con sus seres queridos a través de llamadas telefónicas o mensajes de texto es una forma de mantenerse en contacto. Busque a personas de confianza para recibir apoyo social.
- **Es probable que esta sea una situación única y sin precedentes.** Aun así, utilizar estrategias que haya puesto en práctica en el pasado para manejar los tiempos del estrés puede ser de ayuda ahora. Las estrategias para que los sentimientos de estrés sean favorables son las mismas, aunque la situación sea diferente.
- **Si el estrés empeora y se siente sobrepasado, no es su culpa.** Cada persona experimenta el estrés y lo enfrenta de una forma diferente. Las presiones tanto actuales como anteriores de su vida personal pueden afectar su bienestar mental en su labor cotidiana. Es posible que note cambios en su forma de trabajar; el humor puede cambiar, por ejemplo, estar más irritable, sentirse desanimado o más ansioso, sentirse crónicamente agotado o que sea más difícil relajarse durante los períodos de relevo; o también es posible que note molestias físicas sin explicación, como dolor corporal o malestar estomacal.
- **El estrés crónico puede afectar su bienestar mental y su trabajo y puede afectarle incluso después de que la situación mejore.** Si el estrés se vuelve abrumador, acuda a su líder o la persona de su confianza para asegurarse de recibir el apoyo adecuado.
- **Recomendar siempre mantener el lavado de manos periódico y la distancia física.**

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ANEXO N° 4

Primeros Auxilios Psicológicos.

Los primeros auxilios psicológicos son parte del acompañamiento psicosocial para el cuidado de la salud mental de las personas afectadas cuyo objetivo es facilitar la activación de las estrategias de afrontamiento de forma eficaz ante la situación de crisis.

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 y género.
- **Escuchar:** Es el momento de establecer una relación con la persona que está afectada por una situación de crisis e inicia 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.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
de Junín y Ayacucho"

ANEXO N° 5

RECOMENDACIONES PARA ACOMPAÑAMIENTO EN FASES DEL DUELO

Es importante que el equipo de intervención en salud mental sea empático, asegure la confidencialidad, brinde la escucha activa, validación emocional de la persona afectada ante la pérdida y su sufrimiento. Concerte con la persona afectada la necesidad de sesiones terapéuticas. Establezca el número de sesiones en función de las necesidades de soporte emocional, fortalezas, red de apoyo disponible, recursos de afrontamiento ante la pérdida.

En caso de:

1. Negación:

Recuerde que la incredulidad puede ser la primera reacción ante una pérdida. La negación es un escalón inevitable que hay que atravesar y del que finalmente hay que salir para procesar la pérdida. El equipo de intervención en salud mental comprende que la reacción de negar es una manera de decirle a la realidad que espere, que todavía no estamos preparados. El impacto emocional de la noticia es tan fuerte que muchas veces las personas no desean escuchar. Muéstrese empático/a y respetuoso/a ante ello. Evite el criticismo.

2. Enfado:

Algunas personas pueden responder con rabia. El personal de la salud debe reconocerla, propiciar que la persona exprese sus emociones, validarlas, procurando prevenir la agresión hacia sí mismo o a los demás. Recuerde que toda rabia no expresada puede seguir manteniendo el dolor ante la pérdida. En el caso de la rabia, en ocasiones se puede llegar a convertir en deseo de venganza impulsando a la persona a llevarla a cabo.

3. Miedo o depresión:

La persona afectada puede sentir tristeza, incertidumbre ante el futuro, vacío y un profundo dolor. La persona se siente agotada y cualquier tarea se vuelve complicada. El equipo de intervención en salud mental valida sus emociones, realiza el acompañamiento psicosocial e identifica signos de alarma (riesgo suicida, agitación psicomotriz, afectación significativa de los hábitos alimenticios, etc.) La persistencia de culpa, autorreproches puede intensificar la presencia de síntomas depresivos.

4. Aceptación:

Es el último paso del duelo. El equipo de intervención en salud mental y equipos de salud intervinientes acompañan a la elaboración del duelo personal, propicia el procesamiento de la pérdida como un aspecto más de la vida, de la misma forma que perdemos relaciones, lugares, seres queridos. Esta duración del duelo es variable, eso significa que pueden pasar meses e incluso años. La mayoría de las personas elaboran el duelo de manera adecuada, pero existen otras que no lo logran, por ese motivo es importante tener claro qué síntomas son los que se mantienen y agudizan a pesar de que el tiempo transcurra.

Recuerde distinguir entre el duelo normal al patológico donde la persona afecta su funcionamiento impidiendo la elaboración de ese dolor.

Importancia de los velatorios para afrontar el duelo por fallecimiento de persona con COVID-19

El ritual elegido tiene como objetivo contribuir con la asimilación de la pérdida en el grupo familiar. En caso de que la persona fallecida haya dado positivo por coronavirus, el protocolo del Ministerio de Salud determina que antes de trasladar el cuerpo se debe permitir el acceso de dos familiares, manteniendo la distancia y medidas de bioseguridad respectiva. Se puede ofrecer la posibilidad de realizar una ceremonia de despedida a los fallecidos por COVID-19 una vez que haya finalizado el periodo de cuarentena. Dicho rito será elegido por el grupo familiar, respetando sus creencias culturales y costumbres. Durante todo el proceso de duelo, a lo largo de sus fases, el equipo de salud realiza el acompañamiento psicosocial, poniendo especial énfasis en los grupos vulnerables, con riesgo de duelo patológico y presencia de problemas de salud mental y/o físico previos.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ANEXO N° 6

CARTILLA DE RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO

- Perder a un ser querido es doloroso y más aún en este momento tan difícil y particular como el que estamos viviendo.
- En estas circunstancias nuestro dolor ante la pérdida puede ser más intenso al no tener la oportunidad de despedirnos directamente de nuestro ser querido por la misma situación de emergencia y riesgo sanitario para todos, inclusive para los familiares.
- Es natural sentir frustración, rabia, cólera, culpa y otros malestares porque quizás pensemos que no hemos hecho lo suficiente para cuidar a nuestro ser querido, e incluso lleguemos a negar lo que está sucediendo. Sin embargo, toma en cuenta que ante esta situación de emergencia el riesgo es constante y lo que suceda depende de factores externos que no podemos controlar.
- Al no haber la posibilidad de un velorio como de costumbre, es recomendable que realicemos una ceremonia simbólica considerando algunas de nuestras costumbres (por ejemplo, usando una fotografía o algo que lo recuerde) en homenaje a nuestro ser querido, en la cual podamos expresar afecto y recordarlo como a él o ella le gustaría.
- Si te sientes triste, conversa, y si los deseas, llora, son sentimientos normales ante un hecho de dolor.
- Recuerda en todo momento, conéctate con tu familia o tus seres queridos o allegados. El WhatsApp puede ser una buena opción para formar una cadena de oración, según tus creencias, y solidaridad, en tiempos en que tenemos que permanecer físicamente distantes para protegernos y proteger a los demás.