

## Paso a paso: cómo fortalecer los servicios de salud mental de tu centro de estudios superiores

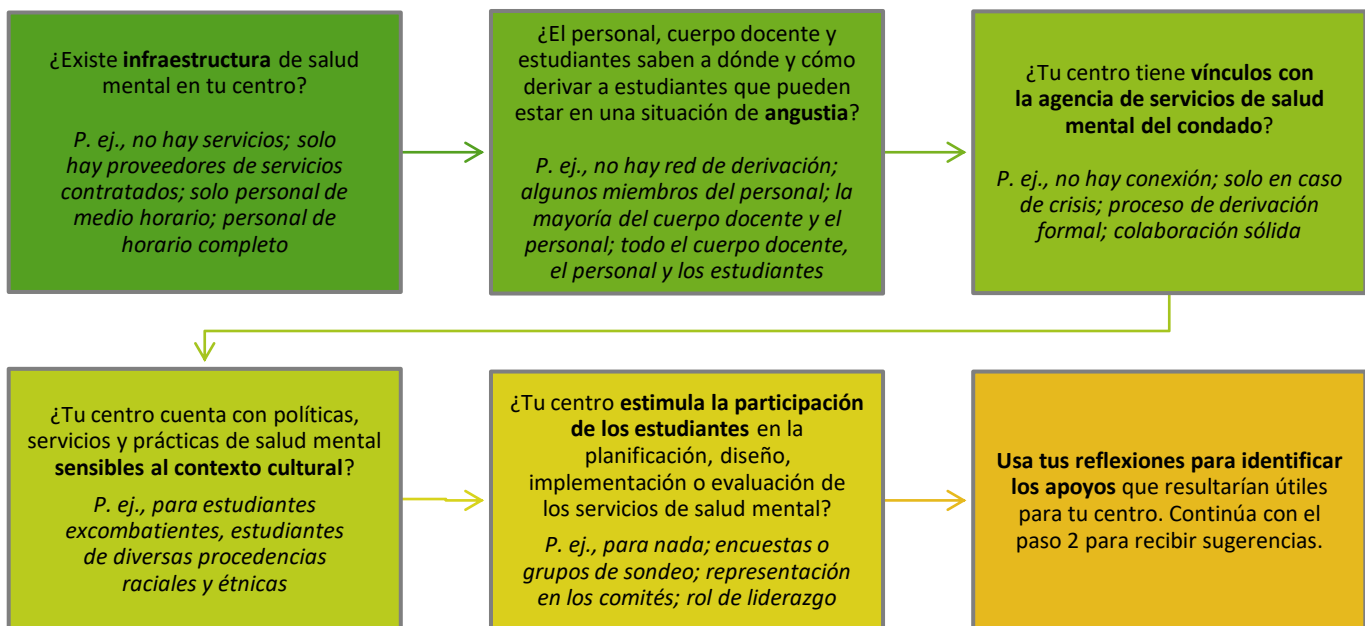
**Antecedentes.** El presupuesto estatal de California 2018-2019 asignó a la Rectoría de California Community Colleges una única partida de fondos para distribuir entre los centros de estudios superiores. El artículo 70 del capítulo 33 del proyecto de ley 1809 de la Asamblea de California asignó \$10,000,000 para expandir los servicios de salud mental, brindar capacitación y fortalecer las relaciones con el departamento de salud del comportamiento de los condados y los servicios de salud mental de la comunidad. Todos los centros de California Community Colleges (CCC, por su sigla en inglés) recibieron fondos a través del proceso de distribución. Las asignaciones se basaron en los datos de población estudiantil del año anterior.

Los financiamientos previos para salud mental otorgados a los centros resultaron fundamentales en el desarrollo de la capacidad de CCC de prestar servicios de salud mental a los estudiantes. Sin embargo, persiste una diferencia significativa entre la disponibilidad de los servicios de salud mental y la demanda de estos servicios. El financiamiento actual representa una oportunidad para expandir estos servicios de forma considerable.

**Propósito de esta herramienta.** Existe una gran diversidad en la forma en que los centros están atendiendo las necesidades de salud mental de los estudiantes: desde no prestar ningún servicio o hacerlo en forma limitada hasta ofrecer amplios servicios y colaboraciones entre el campus y la comunidad. Según el punto en que tu centro se encuentre ahora, quizá no sepas cómo avanzar en la calidad y alcance de los servicios. **Esta herramienta está diseñada para ayudar a los centros de estudios superiores, independientemente del nivel de preparación en que se encuentren, a seleccionar estrategias para establecer o incrementar los servicios de salud mental.**<sup>1</sup>

### Paso 1. Herramienta de reflexión guiada.

Utiliza las preguntas a continuación para explorar en dónde se encuentra tu centro **ahora** en términos de servicios, apoyos y práctica de salud mental.



<sup>1</sup> Este material se proporciona a efectos puramente informativos. Las decisiones sobre el uso de los fondos deberían tomar en cuenta de qué manera el costo o la actividad contribuye directamente al logro de los fines perseguidos por la ley.

## Paso 2. Niveles de apoyo.

Ahora piensa a dónde quiere dirigirse tu centro **a continuación**. Los siguientes tres niveles proporcionan **ejemplos de estrategias** o temas sobre los que podrías querer enfocarte. Estos podrían ser áreas en las que te beneficiarías de capacitación adicional o asistencia técnica con un consultante o plan de estudios de capacitación formal.

# NIVEL 1



**Nivel 1: nuestro centro no tiene infraestructura de salud o la que tiene es limitada. No tenemos conexiones con los servicios de salud mental del condado o las que tenemos son limitadas. El cuerpo docente, personal y estudiantes tienen conciencia limitada de la salud mental, o no hemos evaluado su nivel de conciencia al respecto.**



### Servicios de salud mental para estudiantes

- ✓ Crea una lista de recursos existentes en el campus y fuera de él (incluye las necesidades básicas).
- ✓ Realiza una evaluación de las necesidades mediante encuestas, grupos de sondeo, etc.
- ✓ Identifica poblaciones de prioridad o mal atendidas (p. ej., excombatientes, jóvenes que vivieron en hogares de acogida, estudiantes LGBTQ, estudiantes latinos y latinas).
- ✓ Revisa las políticas existentes sobre salud mental, intervención del comportamiento, etc.
- ✓ Comparte materiales de Crisis Text Line.



### Capacitación para el cuerpo docente, personal y estudiantes

- ✓ Ofrece capacitaciones sobre los principios básicos de la salud mental de los estudiantes y de prevención del suicidio.
- ✓ Crea protocolos para el bienestar después de situaciones de catástrofe y brinda capacitación sobre ellos.
- ✓ Organiza capacitaciones de primeros auxilios en salud mental (MHFA, por su sigla en inglés) para el personal y el cuerpo docente.
- ✓ Participa en capacitaciones breves en intervención en crisis.



### Coordinación con el condado

- ✓ Lleva a cabo el acercamiento inicial a proveedores del condado y de la comunidad.
- ✓ Elabora protocolos de derivación para los estudiantes en situaciones de angustia.
- ✓ Identifica el contacto principal para coordinar servicios.

# NIVEL 2



**Nivel 2: Nuestro centro tiene pocos o limitados servicios de salud.** Acudimos al condado principalmente durante las crisis. La mayoría del cuerpo docente y del personal sabe con quién contactarse, aunque se necesita más capacitación.



## Servicios de salud mental para estudiantes

- ✓ Brinda adaptaciones que contemplen la discapacidad.
- ✓ Incluye preevaluaciones y recursos de salud mental en el sitio web del campus.
- ✓ Implementa herramientas de evaluación.
- ✓ Crea grupos, clubes, talleres, alcance y educación culturales y específicos de diversas poblaciones (estudiantes musulmanes, negros, excombatientes, etc.).
- ✓ Establece secciones o clubes de pares.
- ✓ Organiza eventos de concientización.
- ✓ Promueve la participación de los estudiantes en la planificación.



## Capacitación para el cuerpo docente, personal y estudiantes

- ✓ Brinda capacitaciones para los días de aprendizaje flexible sobre cómo apoyar mejor a los estudiantes angustiados o perturbados.
- ✓ Establece un equipo de intervención del comportamiento (BIT, por su sigla en inglés) o imparte capacitaciones sobre cómo reducir la intensidad en situaciones tensas.
- ✓ Brinda capacitaciones de respuesta y derivación MHFA, QPR, SBIRT o de otro tipo.
- ✓ Capacita al cuerpo docente y el personal sobre el trauma.
- ✓ Imparte capacitaciones en competencia cultural para el personal y el cuerpo docente respecto de las necesidades y fortalezas de salud mental de diversos grupos.
- ✓ Designa embajadores de bienestar estudiantil.



## Coordinación con el condado

- ✓ Establece políticas para el traspaso fluido al condado antes de una crisis.
- ✓ Infórmate sobre las cuestiones de confidencialidad (leyes HIPAA/FERPA, etc.).
- ✓ Elabora una lista de derivaciones adecuadas al contexto cultural (p. ej., organizaciones basadas en la comunidad [CBO, por su sigla en inglés]).
- ✓ Crea materiales de fácil consulta, como la carpeta roja o Red Folder.
- ✓ Modifica las políticas vigentes o formula políticas nuevas en relación con el clima del campus y la salud mental.

# NIVEL 3



**Nivel 3: Nuestro centro cuenta con servicios médicos y psicológicos sólidos que incluyen conexiones formales con el condado.** El cuerpo docente y el personal tienen al menos un conocimiento básico de los temas principales de salud mental y de cómo derivar a los estudiantes que están en crisis.



## Servicios de salud mental para estudiantes

- ✓ Crea y sostiene un grupo asesor en salud mental.
- ✓ Formaliza un rol de liderazgo de los estudiantes en la planificación e implementación.
- ✓ Identifica, implementa o adapta prácticas fundadas en la evidencia para poblaciones de interés.
- ✓ Establece un centro social u otros servicios especializados para pares (p. ej., DropZone for Veterans).
- ✓ Organiza grupos de apoyo para pares (p. ej., terapia de duelo).
- ✓ Aumenta el personal clínico o los programas de pasantías.



## Capacitación para el cuerpo docente, personal y estudiantes

- ✓ Implementa actividades y capacitaciones sobre reducción de la estigmatización para los estudiantes.
- ✓ Da capacitaciones sobre el trauma histórico, la sanación racial y la resiliencia.
- ✓ Establece políticas, servicios y liderazgo que se basen en el conocimiento del trauma.
- ✓ Crea campañas de marketing social.
- ✓ Da capacitaciones y recursos sobre el bienestar del cuerpo docente y el personal.



## Coordinación con el condado

- ✓ Fortalece las alianzas entre el condado y la comunidad por intermedio de memorandos de entendimiento (MOU, por su sigla en inglés).
- ✓ Contrata organizaciones comunitarias (CBO, por su sigla en inglés) para la prestación de servicios psicológicos en el campus.
- ✓ Entabla relaciones con los sistemas hospitalarios, tratamiento de consumo abusivo de sustancias y otros proveedores de salud del comportamiento.
- ✓ Haz seguimiento de las derivaciones a proveedores fuera del campus.
- ✓ Explora estrategias de financiamiento alternativas (p. ej., Medi-Cal LEA).
- ✓ Coorganiza eventos de revisión, inscripción y demás con el condado y las organizaciones comunitarias.

### Paso 3: Recursos para apoyar tus actividades.

Los siguientes recursos y herramientas (en inglés) te pueden resultar útiles en la implementación de estrategias para establecer o ampliar los servicios de salud mental de tu centro.

#### Capacitaciones y desarrollo profesional

La siguiente lista contiene sugerencias de capacitaciones que los fondos asignados para salud mental pueden financiar. Ten en cuenta que esta lista no es exhaustiva.

- ✓ [Mental Health First Aid](#): Mental Health First Aid es un curso de 8 horas que enseña a identificar, entender y responder a señales de trastornos de salud mental y consumo abusivo de sustancias. La capacitación te aporta las destrezas necesarias para acercarte a personas que pueden estar desarrollando un problema de salud mental o consumo de sustancias o experimentando una crisis y para proporcionarles ayuda inicial y apoyo.
- ✓ [Proyecto Safe Zone](#): El Proyecto Safe Zone (SZP, por su sigla en inglés) es un recurso en línea gratuito que contiene planes de estudio, actividades y otros recursos para los educadores que facilitan capacitaciones de Safe Zone (sesiones educativas sobre sexualidad, género y LGBTQ+) y personas que quieren explorar estos conceptos por sí mismas. También se ofrecen capacitaciones pagas por intermedio de varias organizaciones nacionales, como [Out Alliance](#) y [Campus Pride](#), así como el [Centro de Soluciones de Investigación Aplicada](#) (CARS, por su sigla en inglés).
- ✓ [Kognito](#) (para la salud mental de los estudiantes de CCC): Este conjunto de simulaciones de capacitación en línea, interactivas y fundamentadas en la investigación está diseñado para educar al cuerpo docente, el personal y los estudiantes sobre mejores prácticas para los siguientes apoyos: 1) a los estudiantes que luchan con problemas psicológicos, como depresión e ideación suicida; 2) a los estudiantes LGBTQ que tienen dificultades debido al acoso o la exclusión, y 3) a los estudiantes excombatientes que enfrentan dificultades para ajustarse a la vida después de la secundaria. Cada capacitación tiene una duración de 30 a 60 minutos, y está estructurada como un entorno virtual de práctica donde los usuarios aprenden mediante la participación en conversaciones interactivas de juego de roles con avatares de estudiantes con respuestas emocionales.
- ✓ [Healthy Transitions](#): Healthy Transitions proporciona planes de estudio para adultos jóvenes que están haciendo la transición de la vida en hogares de acogida a la vida independiente para que aprendan a reconocer de qué manera el estrés, la ansiedad y los traumas pasados afectan su vida cotidiana, y cómo identificar y manejar estos factores puede contribuir al progreso en su vida. Puede haber capacitaciones pagas realizadas por un facilitador o capacitador.
- ✓ [Capacitación certificada de educador de pares](#) (NASPA BACCHUS): La capacitación CPE constituye una estrategia eficaz para armar un grupo de educación de pares con buena formación y sostenible. Ayuda a los educadores de pares a desarrollar destrezas de liderazgo para crear e implementar con éxito programas en el campus. La capacitación incluye ocho módulos que cubren lo siguiente: el rol de la educación de pares; la ayuda a los pares para que hagan cambios de conducta; destrezas de escucha; destrezas de respuesta y derivación; cómo actuar e intervenir; reconocimiento del rol de la diversidad e inclusión; programación y presentación; autocuidado, y dinámicas de grupo.
- ✓ [Capacitación QPR \(sigla en inglés de “cuestionar, persuadir y derivar”\) en prevención del suicidio para guardianes](#): Se trata de un programa educativo de 1 a 2 horas diseñado para enseñar a “guardianes”, profesionales o no, las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo responder a ellas. Un “guardián” puede ser cualquiera que esté en posición estratégica de reconocer cuándo alguien está en riesgo de suicidio y de derivarlo (p. ej., padres, amigos, vecinos, maestros, entrenadores, asistentes sociales, policías). El proceso consta de tres pasos: 1) cuestionar el deseo o intento de la persona en relación con el suicidio; 2) persuadir a la persona para que busque y acepte ayuda, y 3) derivar a la persona a los recursos adecuados.

- ✓ Atención con la perspectiva del trauma: El trauma es un problema extendido que puede dificultar el aprendizaje y participación de los estudiantes, y que también aumenta el riesgo de padecer problemas de salud mental y del comportamiento. Un abordaje con la perspectiva del trauma y orientado a la resiliencia es esencial para reconocer los signos y síntomas del trauma, proveer un entorno seguro y solidario para todas las partes interesadas del campus y evitar la retraumatización. Muchas organizaciones ofrecen capacitaciones de atención con la perspectiva del trauma. [Respectful Relationships](#) ofrece capacitaciones sobre los efectos de largo plazo del estrés crónico en el apego, el cerebro y el desarrollo, incluidas herramientas con la perspectiva del trauma para lograr interesar a los jóvenes expuestos a traumas. [CARS](#) da capacitaciones sobre el bienestar del cuerpo docente y el personal, prácticas de liderazgo para promover el bienestar y la resiliencia, y otros temas relacionados con el trauma.
- ✓ [Welcome Home: Veterans on Campus](#): La capacitación de Welcome Home es un programa para el cuerpo docente y el personal sobre las necesidades de salud mental de los estudiantes excombatientes. Sus principales objetivos son aumentar la concientización sobre los signos y síntomas del trastorno por estrés postraumático (PTSD, por su sigla en inglés), las lesiones cerebrales traumáticas (TBI, por su sigla en inglés) y la depresión, de tal manera que los docentes y miembros del personal puedan entender mejor cómo estos trastornos pueden afectar el buen desempeño de los estudiantes en la clase y en el campus. La capacitación de Welcome Home dura 4 horas. Fue adaptada de “Combat to Community”, un curso instructivo de 8 horas para el personal policial. Se imparten capacitaciones pagas por medio de CARS.
- ✓ [Solicitar capacitaciones y asistencia técnica](#): Usa este enlace para solicitar más información sobre instructores en los temas enumerados anteriormente u otras áreas de interés con el proveedor de asistencia técnica de todo el estado de CCC Health & Wellness, CARS. El propósito de la capacitación y asistencia técnica (TTA, por su sigla en inglés) es generar capacidad para desarrollar el sistema de CCC. A fin de alcanzar esta meta, puede haber una amplia gama de servicios de consulta o terapia, capacitación, patrocinio o demás servicios de desarrollo en los centros de estudios superiores.

### Grupos de educación y defensa

Estas organizaciones ofrecen programas para secciones o clubes dirigidos por estudiantes.

- ✓ [Active Minds](#)
- ✓ [Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales](#) (NAMI, por su sigla en inglés)

### Publicaciones y multimedia

Además de acceder a consultas, capacitaciones y apoyos similares, puedes encontrar de utilidad los siguientes recursos y herramientas (en inglés). Los recursos que se enumeran a continuación fueron desarrollados por los centros de estudios superiores que integran California Community Colleges o para ellos.

#### Principios básicos de salud mental

- ✓ [Principios básicos de salud mental en el campus](#)
- ✓ [Hoja de datos de la atención con la perspectiva del trauma](#)
- ✓ [Directorio del campus de los servicios de salud mental](#)

#### Evaluación de necesidades

- ✓ [Abordaje de la salud mental de los estudiantes en los centros locales de estudios superiores: comenzar con una evaluación de necesidades](#)
- ✓ [Guía complementaria para CCC sobre la implementación de la evaluación de necesidades: encuesta impresa](#)

#### Derivaciones

- ✓ [Desarrollar y mantener las fuentes de derivación](#)
- ✓ [Preguntas para potenciales fuentes de derivación](#)
- ✓ [Modelo de política: identificar y derivar estudiantes angustiados o perturbados](#)

### Colaboración en el campus y fuera de él

- ✓ [Herramientas de colaboración: CCC y los departamentos de salud mental y del comportamiento de los condados de California](#)
- ✓ [Guía y plantilla del memorando de entendimiento \(MOU\)](#)
- ✓ [Argumentos a favor de los servicios de salud mental de los condados, los proveedores comunitarios y los servicios de salud mental para los estudiantes de Santa Monica College](#)

### Reducción de crisis y respuesta

- ✓ [Materiales de concientización de Crisis Text Line de CCC](#)
- ✓ [Prevención del suicidio en los campus de los centros de estudios superiores: guía paso a paso para elaborar un abordaje integral](#)
- ✓ [Consideraciones para ponerle nombre a tu equipo de intervención del comportamiento](#)

### Reducción de la estigmatización

- ✓ [Estrategias de reducción de la estigmatización en el campus](#)
- ✓ [Programas y servicios para estudiantes con discapacidades \(DSPS, por su sigla en inglés\) para alumnos con discapacidades de salud mental](#)

### Poblaciones de interés

- ✓ [Cómo apoyar a los estudiantes asiaticoestadounidenses e isleños del Pacífico \(AAPI, por su sigla en inglés\) \(video\)](#)
- ✓ [Cómo apoyar la salud mental de estudiantes de educación superior latinos y latinas \(video\)](#)
- ✓ [Cómo apoyar a los estudiantes LGBTQ+ \(video\)](#)
- ✓ [Cómo apoyar a los jóvenes en edad de hacer la transición de la vida en hogares de acogida a la vida independiente](#)
- ✓ [Cómo apoyar a los estudiantes excombatientes \(video\)](#)
- ✓ [Pautas para los enlaces con los jóvenes sin hogar de California Community College](#)

### Necesidades básicas

- ✓ [Atender las necesidades básicas para apoyar la salud mental y el buen desempeño de los estudiantes](#)
- ✓ [Apoyar a los estudiantes de CCC para que puedan satisfacer sus necesidades básicas \(infografía\)](#)
- ✓ [Guía de CCC de transferencias electrónicas de beneficios \(EBT, por su sigla en inglés\)](#)
- ✓ [Cómo ayudar a los estudiantes a inscribirse en CalFresh \(video\)](#)

### Otros temas

- ✓ [Puntos destacados de la práctica: cómo formular un programa de pasantías de servicios psicológicos en tu centro local de estudios superiores](#)
- ✓ [Recursos de respuesta ante catástrofes](#)

California Community Colleges Health & Wellness

[www.cccstudentmentalhealth.org](http://www.cccstudentmentalhealth.org)

Fecha de publicación: julio de 2019. CCC Health & Wellness es una colaboración entre la Rectoría de California Community Colleges (CCCCO) y la Fundación de California Community Colleges.