

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp.78-86

RECOMENDACIONES DE EXPERTOS POR EXPERIENCIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PSICOSOCIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Recommendations of experts by experience for the promotion of mental health and psychosocial well-being in times of pandemic

Natalia Beamin Santander¹
<https://orcid.org/0009-0008-6811-0763>

Luna Henríquez Olivares²
<https://orcid.org/0009-0008-9750-5158>

Krisna Keim Molina³
<https://orcid.org/0009-0008-1949-318X>

Roberto Caro⁴
<https://orcid.org/0009-0000-2217-9396>

DOI: <https://doi.org/10.53689/int.v13i1.169>

Recibido: 25 de mayo 2023

Aceptado: 3 de julio 2023

Resumen

Estudio cualitativo con enfoque fenomenológico que surge de la necesidad de contar con experiencias y recomendaciones para la promoción de salud mental y bienestar psicosocial en personas diagnosticadas con patología psiquiátrica, desde expertos por experiencia, durante el periodo de aislamiento por pandemia COVID-19. El objetivo del artículo es sintetizar estrategias para promoción de Salud Mental y Bienestar Psicosocial de personas diagnosticadas con patología psiquiátrica, utilizadas por expertos por experiencia. Con respecto a la metodología, se trabajó con tres expertos por experiencia que participaran como acompañantes terapéuticos en Unidades de Salud Mental, donde no se hubieran presentado casos de reagudizaciones que requirieran hospitalización. Se realizaron focus group y entrevistas en profundidad, que fueron sometidas a análisis de contenido, obteniéndose seis categorías: planificación de rutina diaria; realización de actividades recreativas; mantener actitud optimista; recibir información útil y de fuentes confiables; activar red de apoyo social y reconocimiento y manejo del estrés. Estas recomendaciones fueron

¹ Enfermera con Mención en Salud Mental y Psiquiatría. Mg en Psicología Comunitaria. Profesora Asistente en Escuela de Enfermería, Universidad de Santiago de Chile. E-mail: natalia.beamin@usach.cl.

² Experta por experiencia. Escritora, Editora en Griffo Ediciones. E-mail: lunahenriquezo@gmail.com

³ Experta por experiencia. TENS, Diplomada en gestión, planificación y acompañamiento de usuarios con patología dual. Administradora del Hogar Protegido Alsino. E-mail: krisna.keim.m@gmail.com

⁴ Experto por experiencia. Miembro del Grupo de Egresados de la Comunidad Terapéutica Alsino.

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp.78-86

validadas posteriormente por los expertos por experiencia. Los principales resultados dan cuenta que las estrategias para la promoción de salud mental y bienestar psicosocial utilizadas por expertos por experiencia concuerdan con estrategias descritas en la literatura. Los expertos por experiencia dan valor a mantener una actitud optimista, centrándose en las habilidades desarrolladas por las personas, como el reconocimiento de sus habilidades para enfrentar las dificultades y el sentido del humor.

Palabras clave: Promoción, Salud Mental, Experto por Experiencia.

Abstract

Qualitative study with a phenomenological approach that arises from the need to have experiences and recommendations for the promotion of mental health and psychosocial well-being in people diagnosed with psychiatric pathology, from experts by experience, during the period of isolation due to the COVID-19 pandemic. The objective of the article is to synthesize strategies for the promotion of Mental Health and Psychosocial Well-being of people diagnosed with psychiatric pathology, used by experts based on experience. Regarding the methodology, we worked with three experts by experience who participated as therapeutic companions in Mental Health Units, where there were no cases of exacerbations that required hospitalization. Focus groups and in-depth interviews were carried out, which were subjected to content analysis, obtaining six categories: daily routine planning; carrying out recreational activities; maintain optimistic attitude; receive useful information and from reliable sources; activate social support network and stress recognition and management. These recommendations were subsequently validated by experts based on experience. The main results show that the strategies for the promotion of mental health and psychosocial well-being used by experienced experts agree with strategies described in the literature. Experts by experience value maintaining an optimistic attitude, focusing on the skills developed by people, such as recognition of their abilities to face difficulties and a sense of humor.

Keywords: Promotion, Mental Health, Expert by Experience.

Cómo citar

Beamin, N., Henríquez, L., Keim, K. y Caro, R. (2023). Recomendaciones de expertos por experiencia para la promoción de la salud mental y el bienestar psicosocial en tiempos de pandemia. *Intervención*, 13(1), 78-86.

1. Introducción

La promoción de la salud ha sido definida por la OMS (2016) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud" (s.p). Este concepto implica favorecer las condiciones del entorno para promover y proteger la salud. Considera, entre otros aspectos, las políticas públicas y las acciones que se pueden desarrollar tanto a nivel comunitario como familiar e individual que favorecen el bienestar (OMS, 2016).

Así mismo, la promoción de la salud mental se concibe como el proceso de potenciar los factores protectores que contribuyen a una buena salud mental (Pollet, 2007). En este sentido, la promoción de la salud mental implica el desarrollo de condiciones individuales, sociales y ambientales, que posibiliten una salud óptima y promuevan el empoderamiento y desarrollo personal. Las iniciativas de promoción implican la participación de las personas en el proceso de lograr un bienestar y una salud mental positiva y mejorar la calidad de vida. Es un proceso participativo realizado por, con y para las personas, que debe distinguirse de la prevención de enfermedades o trastornos mentales

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp. 78-86

que, más bien, tiene como objetivo reducir la aparición, frecuencia y reaparición de trastornos mentales (De Angelis et al., 2020).

En consideración a la conceptualización de promoción de salud como proceso participativo, resulta relevante analizar distintos enfoques y visiones que aporten desde la comunidad para promover acciones de salud y un actor clave en este sentido, lo constituye el Experto por experiencia. El concepto de experto por experiencia o usuario experto deviene de las capacidades y habilidades que han desarrollado las personas que tienen una enfermedad crónica, para hacer frente a una serie de situaciones: reconocer síntomas y actuar ante ellos, manejarse con los fármacos y los servicios, compaginar la vida cotidiana con los cuidados que la enfermedad requiere para manejar la enfermedad en sí misma y sus consecuencias físicas, psíquicas y sociales (Palomer, Izquierdo, Leahy, Masferre y Flores, 2010).

Existe evidencia de la labor de apoyo a otros usuarios por parte de expertos por experiencia y el impacto positivo en la salud de estos (Palomer et al., 2010; Jones & Pietilä, 2020; Hankir et al., 2019). También existe evidencia del trabajo de los expertos por experiencia en la formación profesional de enfermería y el impacto que tienen sus intervenciones para la comprensión, valga la redundancia, del cuidado comprensivo (Hankir et al., 2019; Horgan et al., 2020; Happell et al., 2019), así como también de su participación en investigaciones como coautores (Happell et al., 2019).

1.1. Impacto de la pandemia en la salud mental

La pandemia de COVID-19 ha afectado la salud y calidad de vida de muchas formas, especialmente en aspectos de promoción de la salud (Aung et al., 2020), debido principalmente a las medidas adoptadas por los gobiernos de distintos países para contener la propagación del virus y de la enfermedad por COVID-19. Estas medidas incluyen el distanciamiento social y restricciones para la circulación en espacios públicos, lo que ha significado que muchas actividades económicas, culturales y sociales se hayan visto limitadas (Broucke, 2020).

Esta situación ha tenido un impacto económico, social y psicológico dentro de las familias, afectando su funcionamiento y salud mental, debido a la pérdida de productividad o de ingresos, peor percepción de la salud global y disminución calidad de vida (De Macêdo et al., 2021).

Si bien el aislamiento social y las medidas de distanciamiento han contribuido al control epidemiológico en la pandemia por coronavirus, también han tenido consecuencias en la salud mental de la población (De Macêdo et al., 2021; Jiang, Deng, Zhu, Ji, Tao, Liu, et al., 2021). Durante la pandemia por COVID-19 han aumentado significativamente los trastornos de salud mental relacionados con ansiedad y depresión que dependen directamente de la duración de las medidas de distanciamiento (De Macêdo et al., 2021).

Dentro de las consecuencias psicosociales más frecuentes se encuentran la inestabilidad del ánimo, aumento de los niveles de ansiedad y estrés, sentimientos de rabia, frustración y soledad, así como cambios en el patrón de sueño (De Macêdo et al., 2021; Jiang, et al., 2020). Estas consecuencias se asocian con factores como duración prolongada de las medidas, a las posibilidades de contagio, inestabilidad económica e impacto financiero que puede conllevar a una disminución de los ingresos económicos familiares, desconocimiento e incertidumbre del curso de la enfermedad y diseminación de información falsa. Cabe destacar que la presencia de síntomas clínicos de la infección por COVID-19, también fue predictor del desarrollo de estas reacciones emocionales. Todos ellos han sido determinantes en el nivel de sufrimiento psíquico (De Macêdo et al., 2021).

La pandemia por COVID-19 representa una amenaza no solo al bienestar individual, sino también a nivel familiar, debido a los desafíos relacionados con la interrupción social, la inseguridad financiera, la carga del cuidado y el estrés relacionado con el confinamiento debido a los cambios en la estructura y la rutina e incluso el hacinamiento. Además, las vulnerabilidades preexistentes dentro

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp. 78-86

de las familias aumentan la susceptibilidad a los trastornos sociales y las secuelas de la pandemia (Prime, Wade & Browne, 2020).

1.2. Estrategias de promoción de salud mental en el contexto de la Pandemia por COVID-19

De acuerdo con el modelo de resiliencia familiar de Walsh, entendida como los procesos familiares de adaptación y superación de situaciones de crisis (Bravo y López, 2015), el bienestar familiar se conceptualiza mediante tres procesos generales (Prime et al., 2020 y Bravo y López, 2015):

- Comunicación: información clara, intercambio emocional, resolución colaborativa de problemas, afrontamiento diádico y familiar.
- Organización: adaptabilidad, conectividad y acceso a recursos sociales y económicos.
- Sistemas de creencias: creación de significado, esperanza y espiritualidad.

Estos procesos se han visto alterados en muchas familias en el contexto de la pandemia, sin embargo, también pueden servir como fuentes de resiliencia, a través de la construcción y mantenimiento de relaciones familiares que compensen las consecuencias de esta situación a través de apoyo y de la optimización de los sistemas de creencias familiares que proporcionen un marco de comprensión de los eventos relacionado con COVID-19 (Prime et al., 2020).

En este contexto, las recomendaciones dirigidas a las familias, descritas por Prime et al. (2020) consideran los procesos generales mencionados anteriormente, en función de las rutinas, los rituales y las reglas y su rol en la resiliencia familiar.

De acuerdo con Prime et al. (2020), las rutinas familiares enfatizan funciones pragmáticas y utilitarias, como, por ejemplo, prepararse para iniciar la jornada laboral. En tanto, los rituales, al ser simbólicos, a menudo tienen un significado emocional y sirven para fortalecer la unidad familiar y su conjunto de valores compartidos, por ejemplo, el ritual transcultural de comer todos juntos en la mesa. Finalmente, las reglas pueden referirse a los patrones emocionales y relacionales tácitos que gobiernan las interacciones en una familia o pueden literalmente referirse a límites en los estándares de conducta, con el propósito de socialización familiar.

El mantener rutinas y rituales familiares, con la flexibilidad necesaria para poder funcionar en este nuevo contexto de normalidad, es importante para dar estructura a las actividades diarias, favorecer la cohesión y el bienestar familiar. En este sentido las rutinas y rituales constituyen un factor protector, en tanto han sido identificados como una característica central de la resiliencia familiar frente al estrés.

El desarrollo y mantenimiento de relaciones familiares que compensan las consecuencias de una situación que de otro modo sería angustiada, y la optimización de los sistemas de creencias familiares al proporcionar un marco de comprensión de los eventos relacionado con COVID-19, constituyen así mismo, factores protectores de la salud mental, favoreciendo la seguridad emocional en las familias (Prime et al., 2020).

Otro aspecto de la resiliencia familiar está dado por el sistema de creencias que cada familia co-construye entre sus miembros y que guía su forma de ver el mundo, atribuyen significado a las experiencias de la vida y responden a las dificultades. Se destacan tres áreas críticas en que las creencias familiares estarán implicadas en la respuesta al COVID-19: dar sentido a la adversidad, fomentar una perspectiva positiva y trascendencia y espiritualidad (Prime et al., 2020).

Otro factor importante para la resiliencia y el bienestar familiar es el apoyo social extrafamiliar, que deviene de la comunidad (Anigstein et al., 2021).

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp.78-86

Cada comunidad cuenta con sus propios recursos o activos comunitarios que son todos aquellos recursos con los que puede contar la comunidad para el desarrollo de proyectos colectivos y recibir y entregar apoyo social (Botello et. al, 2013). Estos recursos pueden ser activos individuales, como las personas y sus conocimientos, habilidades, motivaciones, entre otros; activos colectivos como las agrupaciones y organizaciones de la comunidad (juntas de vecinos, agrupación de familiares y amigos de personas con problemas de salud mental, grupos organizados de ayudas para el barrio, etc.); activos institucionales, como los centros de salud, equipos comunitarios de salud mental, Hospitales de día, Municipalidad, etc.; y activos del entorno físico, que son todos los lugares con los que puede contar la comunidad para el desarrollo de proyectos de interés para esta. En este contexto, resulta importante identificar los recursos con los que cuenta cada comunidad y la forma en que se puede acceder a ellos o participar, de manera que las personas puedan desarrollar vínculos que favorezcan el tejido social y activar de esta manera, las redes sociales de apoyo.

Como se ha descrito hasta ahora, existe evidencia sobre la importancia de la promoción de la salud mental en el contexto de la Pandemia por COVID-19 y en consideración con el concepto de promoción como proceso participativo es que resulta interesante analizar las experiencias de los usuarios expertos en esta materia como un aporte en primera persona y también como fuente de apoyo a otras personas que tienen un diagnóstico de psiquiatría.

2. Metodología

Estudio cualitativo con enfoque fenomenológico.

El objetivo de este trabajo fue sintetizar estrategias para la promoción de la Salud Mental y Bienestar Psicosocial de personas diagnosticadas con patología psiquiátrica, recomendadas y utilizadas por expertos por experiencia.

Se trabajó con tres expertos por experiencia que se desempeñaban como acompañantes terapéuticos, en dos centros de atención de salud mental; uno de ellos de carácter ambulatorio y otro centro que cuenta con un dispositivo residencial y un centro ambulatorio, ubicados en la Región Metropolitana, durante el periodo de Pandemia desde el año 2020. En los dispositivos mencionados, que atienden principalmente a personas con diagnósticos de esquizofrenia, trastorno bipolar y patología dual, no se presentaron casos de reagudizaciones que requirieran hospitalización durante el periodo 2020-2021.

Para obtener la información de los expertos por experiencia se realizó, en primera instancia, un *focus group* donde se recabaron las principales ideas y recomendaciones realizadas por ellos. En segunda instancia, se realizaron entrevistas en profundidad, las que posteriormente fueron estudiadas a través de análisis de contenido, obteniendo seis categorías de recomendaciones que fueron presentadas a los expertos por experiencia para su validación.

3. Resultados

A continuación, se describen las recomendaciones realizadas por los expertos por experiencia, obtenidas del análisis de contenido, donde se identificaron seis categorías: planificación de la rutina diaria; realización de actividades recreativas y de ocio; mantener una actitud optimista; recibir información útil y de fuentes confiables; activar red de apoyo social y; reconocimiento y manejo del estrés.

1°Planificación de la rutina diaria: Considerando los cambios a los que las personas se han enfrentado debido al confinamiento, incluyendo cambios en la situación laboral (cesantía o teletrabajo), la planificación y estructuración de la rutina constituyen un factor protector para la salud mental, en tanto contribuyen a la gestión del tiempo para las distintas actividades diarias tanto productivas, como el trabajo o labores domésticas; como de autocuidado, tales como levantarse por

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp. 78-86

las mañanas, preparar el almuerzo, tomar los medicamentos, entre otras y también para las actividades de ocio y recreación que se revisarán en el siguiente punto, dada su importancia como factor protector de la salud.

2° Realización de actividades recreativas y de ocio: Estas actividades, según los intereses y habilidades personales, tienen distintos aportes para la salud y el bienestar, en tanto constituyen actividades de tiempo libre, que entregan satisfacción y distracción de acontecimientos estresantes, así como también pueden favorecer la expresión de emociones. Al respecto se afirma en las entrevistas,

Las actividades artísticas, entre las que destacan la escritura, la lectura, la pintura, la música, favorecen la expresión de emociones y sentimientos los que pueden o no haber sido previamente identificados. Además, entregan satisfacción y permiten un espacio de distracción frente a las dificultades y el exceso de información, muchas veces catastrófica, que circula en los medios (Fragmento 1, entrevista 1).

Leer no solamente ayuda a despertar la imaginación y a introducirnos en escenarios ficticios, en los cuales podemos ponernos en lugar de un personaje y situaciones inimaginables, sino que a la vez distraemos de las catastróficas cifras que los medios de comunicación informan a diario, siendo la perfecta vía de escape de lo que estamos viviendo. Esto no quiere decir que nos hacemos inmunes ante la compleja situación a nivel país que estamos viviendo, sino más bien lograr abstraernos un poco de la realidad, y tener un respiro, un descanso (Fragmento 2, entrevista 1).

El dibujar, puede ayudar a expresar emociones que a veces no identificamos o no sabemos cómo liberarlas. También entrega satisfacción, mientras se está realizando y al ver el resultado final (Fragmento 1, entrevista 2).

Las actividades deportivas tienen así mismo múltiples beneficios para salud física y mental, en tanto aportan a mejorar el estado físico, la capacidad muscular, el ánimo y la energía, liberar las tensiones y el estrés. Es importante identificar una actividad deportiva que sea de agrado, para que pueda ser mantenida en el tiempo.

Otras actividades y hobbies también pueden ser actividades de tiempo libre, como el reparar artefactos, la decoración de espacios o cualquier actividad que genere satisfacción.

3° Mantener una actitud optimista: Desarrollar la autoeficacia, reconocer la propia creatividad para resolver distintos problemas, cultivar el sentido del humor y ser capaces de poder reír de situaciones cotidianas.

4° Recibir información útil y de fuentes confiables: El conocer formas de prevenir el contagio de COVID-19, conocer las estrategias exitosas de prevención que han sido utilizadas en servicios de salud, comunidades u otros países tanto para la prevención como para el reconocimiento de síntomas y el tratamiento o cuidados en el hogar del COVID-19, pueden ayudar a disminuir la ansiedad y la angustia que genera la situación epidemiológica durante la Pandemia. Dentro de las fuentes confiables se considera participar de formaciones que ofrecen los dispositivos de salud y otras instituciones o consultas a los equipos tratantes. También incluyen consultar al teléfono de Salud Responde.

5° Activar la red de apoyo social: Si bien por las medidas para evitar la propagación y contagio, se han reducido las interacciones personales, consideran importante desarrollar formas para mantener espacios de conversación e interacción con amigos y familiares a través de redes sociales, incluyendo videollamadas, reuniones virtuales y chat en línea como WhatsApp. En los hogares protegidos, debido a que se han restringido las visitas presenciales a causa de la situación

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp. 78-86

epidemiológica, es posible satisfacer la necesidad de contacto con las familias a través de videollamadas o de llamados telefónicos.

Dentro de la familia, reconocen la importancia de resguardar momentos para compartir, ya sea en las comidas o en actividades de tiempo libre, para tener el espacio para conectar entre los miembros, recibir y entregar apoyo.

A nivel comunitario, resulta útil conocer los recursos que ofrecen los servicios de salud, como COSAM, Hospital de día, centros comunitarios, entre otros, para poder acceder a ellos frente a distintas dificultades y recibir orientación.

6° Reconocimiento y manejo del estrés: La situación de Pandemia es factor de riesgo e incluso, precipitante de estrés. Es importante reconocer en cada uno las manifestaciones del estrés que pueden ser sensación de intranquilidad, irritabilidad, preocupación excesiva, dificultades para dormir, aumento del consumo de alimentos, café, bebidas azucaradas o alcohólicas, tabaco, entre otros. En estos casos, los expertos por experiencia recomiendan utilizar estrategias para el manejo del estrés, especialmente si han sido utilizadas con éxito en ocasiones anteriores, como técnicas de respiración, técnicas de relajación muscular, imaginación, meditación o Mindfulness.

Otra observación importante es que el estrés puede desencadenar el deseo de consumo de drogas ilícitas cuando se ha llevado un proceso de rehabilitación y se lleva un largo tiempo de abstinencia o la aparición o reagudización de síntomas de la enfermedad. En estos casos, los expertos por experiencia recomiendan pedir ayuda al equipo tratante para evitar una recaída.

4. Conclusiones

De acuerdo con la literatura revisada las recomendaciones dirigidas a las personas y familias para la promoción de la salud mental en el contexto de la Pandemia por COVID-19, se describen a continuación:

- Planificar las rutinas diarias, incluyendo actividades de la vida diaria, productivas y recreativas (Prime et al., 2020).
- Mantener los rituales familiares, flexibilizando en función de las posibilidades dadas en el contexto del distanciamiento social (Prime et al., 2020).
- Desarrollo y mantenimiento de relaciones familiares de apoyo e interacciones positivas con los miembros de la familia (Prime et al., 2020; Bravo y López, 2015).
- Dar sentido a la adversidad en su cosmovisión existente o modificando sus puntos de vista, de manera que promueva la salud, la unión y un sentido de coherencia. Esto es, desarrollar un marco de confianza donde todos los miembros sientan que están juntos afrontando la situación, entendiéndola como un evento específico y limitado en el tiempo (Bauer et al., 2020)
- Entregar información veraz y pertinente que favorezca una visión realista y esperanzadora de la situación. (Vacunación, formas de prevenir el contagio, acceso a beneficios estatales, etc.) (Broucke, 2020)
- Las experiencias y creencias trascendentes, que pueden incluir valores, moral y espiritualidad, tienen un papel importante en el desarrollo de la resiliencia familiar. En particular, la espiritualidad es una construcción general que abarca tanto experiencias religiosas como no religiosas, como la oración o la meditación, la comunión con la naturaleza, las artes expresivas y otras formas de inspiración trascendente (Bravo y López, 2015).

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp.78-86

- Activar la red de apoyo social extrafamiliar (Anigstein et al., 2021), a través de interacciones virtuales o presenciales, según lo permita la situación epidemiológica (Jiang et al., 2020).

Estas recomendaciones coinciden con las identificadas por expertos por experiencia, quienes llenan de significado cada una de las seis categorías al explicar su vivencia en cada una de ellas. La planificación de una rutina diaria aporta a la estructuración del día a día en función de actividades productivas, recreativas y de autocuidado, incluyendo en este aspecto la medicación como apoyo frente al estrés generado por el confinamiento.

Otorgan especial importancia al desarrollo de actividades de tiempo libre, especialmente a creaciones artísticas. Cabe destacar que los expertos por experiencia que entregan estas recomendaciones, así como las personas a quienes ellos apoyan, han trabajado previamente con distintas expresiones artísticas, incluyendo artes plásticas, escritura, música, entre otros. También relevan el aporte de realizar otras actividades de tiempo libre o hobbies considerándolas como actividades que generan satisfacción, entre ellas mencionan el deporte, reparar artefactos, decoración y organización de espacios, recalcando la importancia de que estas actividades deben generar satisfacción para que cumplan la función de promover la salud mental y para que puedan sostenerse en el tiempo.

Un punto importante dentro de las recomendaciones de los expertos por experiencia es mantener una actitud optimista y el sentido del humor, para lo cual resulta fundamental el nutrir la red de apoyo tanto familiar como social.

La red de apoyo social cumple diversas funciones en tanto otorga soporte emocional, pero también cumple una función en la prevención de recaídas y como apoyo socioeconómico. Además, incluyen dentro de esta red a los dispositivos de salud y los equipos tratantes, reconociéndolos como una fuente confiable de información.

Finalmente, los expertos por experiencia recomiendan el entrenamiento en técnicas para el manejo del estrés, así como también describen signos y síntomas del estrés que pueden orientar a las personas a identificarlo cuando se presenta.

El valor de estas recomendaciones deviene, siguiendo a Palomer et al. (2010), de la experiencia y conocimientos de las personas sobre su propia patología y las habilidades que han desarrollado para hacer frente a distintas situaciones en que deben conciliar la vida cotidiana con los cuidados de su enfermedad y sus consecuencias, validando que estos conocimientos son útiles y valiosos no sólo para las personas y familias que conviven con un diagnóstico de psiquiatría, sino también para los equipos de salud.

Referencias

- Anigstein, M., Burgos, S., Medina, S., Pesse, K., Espinoza, P. y Toledo, C. (2021). *Desafíos y aprendizajes para la promoción de la salud durante la pandemia de la COVID-19 en Chile. Un análisis de experiencias locales desde la salud colectiva*. Recuperado de <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/182560>
- Aung, M., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. (2020). Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo. *Journal of infection in developing countries*, 14(4), 328-331. <https://doi.org/10.3855/jidc.12684>
- Bauer, G., Roy, M., Bakibinga, P., Contu, P., Downe, S., Eriksson, M., Espnes, G., Jensen, B., Juvinya, D., Lindström, B., Mana, A., Mittelmark, M., Morgan, A., Pelikan, J. M., Saboga-Nunes, L., Sagy, S., Shorey, S., Vaandrager, L., & Vinje, H. (2020). Future directions for the

ISSN: 2452-4751

Volumen 13 N°1, 2023, pp. 78-86

- concept of salutogenesis: a position article. *Health promotion international*, 35(2), 187-195. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz057>
- Botello, B., Palacio, S., García, M., Margolles, M., Fernández, F., Hernán, M., Nieto, J. y Cofiño, R. (2013). Metodología para el mapeo de activos de salud en una comunidad. *Gaceta Sanitaria*, 27(2), 180-183. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.05.006>
- Bravo, A. y López, P. (2015). Resiliencia familiar: una revisión sobre artículos publicados en español. *Revista de Investigación en Psicología*, 18(2), 151-170. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v18i2.12089>
- Broucke, S. (2020). Why health promotion matters to the COVID-19 pandemic, and vice versa. *Health promotion international*, 35(2), 181-186. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa042>
- De Angelis, M., Giusino, D., Nielsen, K., Aboagye, E., Christensen, M., Innstrand, S. y Mazzetti, G., van den Heuvel, M., Sijbom, R., Pelzer, V., Chiesa, R. y Pietrantonio, L. (2020). Proyecto H-WORK: Intervenciones multinivel para promover la salud mental en pymes y lugares de trabajo públicos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(21), 8035. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17218035>
- De Macêdo, D., Soares, J., Moura, I., Martins, P., Santos, D. y Santos, M. (2021). Efeitos psicossociais do distanciamento social durante as infecções por coronavírus: revisão integrativa. *Acta Paulista De Enfermagem*, 34, 1-9. <https://doi.org/10.37689/actape/2021AR01141>
- Hankir, A., Mahmood, J., Houbby, N., Ali, S., Carrick, F., & Zaman, R. (2019). Using Experts by Personal and Professional Experience (EPPE) to increase interest in Psychiatry as a Career at Sixth-Form Level. *Psychiatría Danubina*, 31(Suppl 3), 242-248.
- Happell, B., Waks, S., Horgan, A., Greaney, S., Bocking, J., Manning, F., Goodwin, J., Scholz, B., Jan van der Vaart, K., Allon, J., Hals, E., Granerud, A., Doody, R., Wai-Chi Chan, S., Platania-Phung, C., Griffin, M., Russell, S., MacGabhann, L., Pulli, J., Vatula, A., ... Biering, P. (2019). Expert by Experience Involvement in Mental Health Nursing Education: Nursing Students' Perspectives on Potential Improvements. *Issues in mental health nursing*, 40(12), 1026-1033. <https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1631417>
- Horgan, A., Manning, F., Donovan, M., Doody, R., Savage, E., Bradley, S., Dorrity, C., O'Sullivan, H., Goodwin, J., Greaney, S., Biering, P., Bjornsson, E., Bocking, J., Russell, S., MacGabhann, L., Griffin, M., van der Vaart, K., Allon, J., Granerud, A., Hals, E., ... Happell, B. (2020). Expert by experience involvement in mental health nursing education: The co-production of standards between Experts by Experience and academics in mental health nursing. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 27(5), 553-562. <https://doi.org/10.1111/jpm.12605>
- Jiang, X., Deng, L., Zhu, Y., Ji, H., Tao, L., Liu, L., Yang, D., & Ji, W. (2020). Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry research*, 286, 112903. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112903>
- Jones, M., & Pietilä, I. (2020). Personal perspectives on patient and public involvement - stories about becoming and being an expert by experience. *Sociology of health & illness*, 42(4), 809-824. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13064>
- OMS (2016). *Novena Conferencia Mundial de Promoción de la Salud: La promoción de la salud en los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/21-11-2016-9th-global-conference-on-health-promotion-global-leaders-agree-to-promote-health-in-order-to-achieve-sustainable-development-goals>
- Palomer, E., Izquierdo, R., Leahy, E., Masferrer, C. y Flores, P. (2010). El usuario como experto: concepto, modalidades y experiencia desde el Proyecto Emilia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(1), 109-123.
- Pollett, H. (2007). *Mental health promotion: A literature review*. Ottawa, Ontario: Canadian Mental Health Association. Recuperado de https://www.sfu.ca/~hcscoop/mentalhealth/mentalhealthpapers/Pollett_2007.pdf
- Prime, H., Wade, M. & Browne, D. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>