

# Intervenciones psicológicas escalables para personas en las comunidades afectadas por la adversidad

Una nueva área de salud mental  
y trabajo psicosocial en la OMS



**World Health  
Organization**

## Qué comunidades se ven afectadas por la adversidad?

Las comunidades afectadas por la adversidad existen en todos los rincones del mundo. En estas comunidades, la mayoría de las personas han experimentado pérdidas graves, eventos traumáticos u otros factores estresantes extremos y tienen acceso limitado a los recursos esenciales.

En algunos casos, la experiencia de adversidad de la comunidad es un solo evento, por ejemplo, un desastre natural, un accidente industrial o un acto de terrorismo. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones se mantiene la adversidad, por ejemplo, la pobreza crónica, la comunidad endémica y la violencia de género, los conflictos civiles prolongados o el desplazamiento. Como resultado, las nuevas generaciones a menudo nacen en circunstancias difíciles que implican una adversidad prolongada. Aunque cada comunidad es diferente y tendrá recursos útiles, la mayoría de las personas en dichas comunidades no tienen acceso a un apoyo psicosocial y de salud mental eficaz.



## ¿Cuál es el impacto de la adversidad?

El impacto de la adversidad en la vida de una persona puede ser de largo alcance. Puede afectar la calidad de vida y el funcionamiento a largo plazo de las personas y puede aumentar significativamente la probabilidad de que una persona desarrolle angustia incapacitante. Por ejemplo, se estima que después de una emergencia humanitaria, las tasas de trastornos mentales graves aumentan del 2-3 % al 3-4 %. Además, se estima que los trastornos mentales de leves a moderados aumentan del 10% al 15-20% en la misma población.

Aunque estas estimaciones muestran cuán significativamente la adversidad puede influir en las tasas de trastornos mentales, no captan la gran cantidad de otras personas que experimentan sufrimiento psicológico general después de la adversidad. Ante esta realidad, es evidente que desarrollar intervenciones psicosociales y de salud mental accesibles para las poblaciones afectadas por la adversidad es una prioridad.



## ¿Qué intervenciones son potencialmente escalables?

Las intervenciones psicológicas que son potencialmente escalables incluyen tratamientos psicológicos modificados basados en evidencia, tales como:

- Versiones breves, básicas y no impartidas por especialistas de los tratamientos psicológicos existentes basados en la evidencia (p. ej., versiones básicas de la terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal).
- Materiales de autoayuda basados en principios de tratamiento psicológico basados en evidencia, en forma de:
  - Libros de autoayuda
  - Materiales audiovisuales de autoayuda
  - Intervenciones de autoayuda en línea.
- Autoayuda guiada en forma de programas individuales o grupales, brindando orientación a las personas en el uso de los materiales de autoayuda mencionados anteriormente.

La escalabilidad no es un concepto de todo o nada. Algunas intervenciones tienen características que las hacen más escalables que otras. Las intervenciones se vuelven más escalables cuando dependen menos de recursos humanos especializados.

Para que las intervenciones sean potencialmente escalables, se cambian aspectos de la intervención para que sean factibles en comunidades que no tienen acceso adecuado a especialistas. Tales modificaciones pueden crear una atención más accesible que llegue a un mayor número de personas. Estas modificaciones podrían incluir el uso de no especialistas para realizar la intervención, o estrategias de ejecución innovadoras, como libros de autoayuda o el uso de dispositivos móviles.

Algunas de estas intervenciones, implementadas a escala, pueden resultar algo menos efectivas que los modelos convencionales de tratamiento psicológico. Esto, sin embargo, puede ser aceptable a cambio de una mayor cobertura y accesibilidad obtenida a cambio. Este compromiso se puede evaluar utilizando métodos de investigación de rentabilidad del campo de la economía de la salud.

## ¿Por qué utilizar intervenciones escalables?

El acceso global a la atención para las personas con problemas psicosociales y de salud mental podría mejorarse significativamente mediante el desarrollo, la implementación y la evaluación de intervenciones escalables. Como se destaca en el Programa de acción sobre brechas en salud mental (mhGAP) de la OMS, existe una gran brecha entre la prevalencia de los problemas de salud mental y la disponibilidad y el uso de servicios basados en evidencia en la gran mayoría de las comunidades del mundo. Por lo tanto, en las comunidades afectadas por la adversidad, donde esta brecha suele ser aún más pronunciada, el caso de las intervenciones psicológicas escalables es especialmente fuerte.

Las comunidades que enfrentan adversidades también tienden a tener los sistemas de atención de salud mental menos desarrollados y la mayor cantidad de barreras que impiden que las personas accedan a los servicios disponibles. Las barreras potenciales para la atención incluyen servicios sociales y de salud con recursos insuficientes, disponibilidad limitada de profesionales y pobreza.

En los últimos años, se ha descubierto que una variedad de intervenciones escalables son efectivas para las personas que sufren estrés, depresión y ansiedad incapacitantes. Aunque la mayor parte de este trabajo se ha realizado en países de ingresos altos, nuestro trabajo en esta área se sumará a investigaciones pioneras sustanciales realizadas en los últimos 15 años por destacados académicos en países de ingresos bajos y medianos.



## ¿Cuál es nuestra estrategia para desarrollar estas intervenciones?

Informada por las pautas mhGAP basadas en evidencia de la OMS, la OMS comenzó a diseñar y probar rigurosamente intervenciones psicológicas escalables en 2012. El objetivo es desarrollar intervenciones escalables para múltiples grupos de edad a través de varios modelos de entrega para llegar a diversas poblaciones.

Como parte del programa mhGAP, la OMS revisó formalmente la evidencia disponible y convocó a grupos de elaboración de directrices (GDG) de expertos para asesorar sobre intervenciones psicológicas para la depresión, el trastorno de estrés postraumático, las molestias somáticas sin explicación médica, el suicidio y la depresión y la ansiedad por debajo del umbral, entre otras. otras condiciones. Sobre la base de este proceso, la OMS ahora recomienda una variedad de intervenciones psicológicas, incluida la terapia cognitiva conductual, la terapia interpersonal y el manejo del estrés.

Desde la finalización de las directrices, la OMS ha avanzado en el desarrollo y la investigación de modelos de intervención escalables. Por ejemplo, con un fuerte apoyo de socios académicos, la OMS ha desarrollado y publicado Problem Management Plus (PM+). PM+ es una intervención conductual breve, individual y de múltiples componentes que puede ser realizada por especialistas o no especialistas para adultos en comunidades afectadas por la adversidad. Está diseñado para abordar problemas psicológicos y sociales a través de asesoramiento para la resolución de problemas e intervenciones conductuales. PM+ para individuos se probó formalmente en comunidades afectadas por la violencia en Kenia y Pakistán y se demostró que es eficaz para reducir la depresión y la ansiedad y mejorar el funcionamiento. Actualmente, la OMS está probando una versión grupal (Group PM+) en Pakistán y Nepal. Además, mientras tanto, la OMS ha publicado Thinking Healthy, que involucra la terapia cognitivo-conductual para la depresión perinatal, y la Terapia grupal interpersonal (IPT) para la depresión, que puede ser administrada por

no especialistas.

La OMS está diseñando actualmente una gama de intervenciones escalables para poblaciones afectadas por la adversidad basadas en enfoques de tratamiento empíricamente respaldados existentes, que actualmente incluyen:

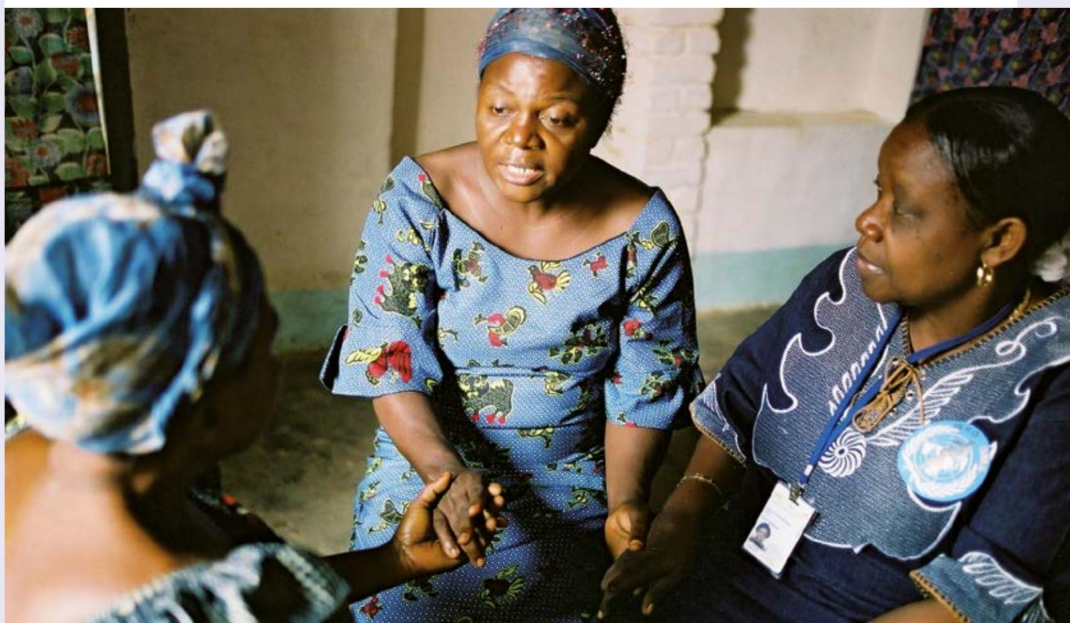
- Autoayuda Plus (SH+). Un paquete multimedia de autoayuda para el manejo del estrés que incluye un curso de audio pregrabado complementado con un libro de autoayuda.
- Paso a paso. Intervención en línea (salud mental electrónica) basada en la activación conductual con o sin un apoyo mínimo de un trabajador no especialista.
- Ayudar a los jóvenes adolescentes a sobrellevar la situación. PM+ adaptado para grupos de jóvenes adolescentes afectados por la angustia.

## ¿Cuáles son los siguientes pasos?

Antes de que la OMS publique manuales y materiales de intervención escalables como bienes públicos mundiales, tiene la intención de demostrar la eficacia de cada una de las intervenciones con dos ensayos controlados aleatorios (ECA) de alta calidad. Actualmente se están realizando ECA sobre algunas de las intervenciones no publicadas, pero se necesitarán más para cumplir con este requisito y producir evidencia de alta calidad.

La OMS también está mirando hacia la fase posterior a la prueba, donde busca obtener una mayor comprensión y desarrollar una guía sobre cómo las intervenciones disponibles públicamente pueden ampliarse como parte de los sistemas existentes de salud, atención social, educación u otros servicios públicos.

Las perspectivas de implementación obtenidas del uso en el mundo real de intervenciones escalables se compartirán para contribuir al objetivo general de aumentar la cobertura de las intervenciones psicológicas basadas en la evidencia. La OMS estará disponible para trabajar con agencias clave en el uso de estas nuevas herramientas. Con base en dicha experiencia, la OMS busca desarrollar y evaluar una Guía sobre la Integración de la Atención Psicológica en los Servicios de Salud, Sociales y Educativos.



OMS / M. Kokic

## ¿Cuál sería su impacto en las personas afectadas por la adversidad?

Al alejarse de las intervenciones proporcionadas por expertos hacia intervenciones autoguiadas o facilitadas por no especialistas, los sobrevivientes de experiencias adversas y las personas que viven en situaciones prolongadas de adversidad podrán obtener acceso al apoyo que actualmente no está disponible. Al desarrollar, implementar y evaluar intervenciones escalables, poblaciones enteras obtienen el potencial de una mayor capacidad de autoayuda, una mejor salud mental, resiliencia y un mejor funcionamiento general.

## ¿Qué busca la OMS?

La OMS busca promover la agenda de desarrollo, prueba, difusión e implementación de intervenciones potencialmente escalables. Además de asegurar asociaciones y recursos para probar la eficacia de las intervenciones de la OMS, la OMS también busca adquirir y difundir conocimientos sobre estrategias de implementación y ampliar dichas intervenciones en los servicios y sistemas públicos existentes.

Los productos de este trabajo deben contribuir a alcanzar el más alto nivel de salud mental, bienestar y funcionamiento general para todas las personas afectadas por la adversidad.

Si tiene más preguntas, póngase en contacto con:

Dr. Shekhar Saxena: [saxenas@who.int](mailto:saxenas@who.int)

Dr. Mark van Ommeren: [vanommerenm@who.int](mailto:vanommerenm@who.int)

Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias  
Organización Mundial de la Salud, Ginebra



**World Health  
Organization**