PENSAMIENTO SALUDABLE (PENSA)

¿QUÉ ES PENSAMIENTO SALUDABLE?

El programa PENSAMIENTO SALUDABLE (PENSA) una intervención basada en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), implementada en Pakistán y otros países de bajos recursos. El grupo objetivo de la intervención son madres expuestas a muchas presiones psicosociales que evidencia algún nivel de depresión. PENSA puede usarse también como herramienta de motivación para todas las madres que viven en situación de pobreza con tasas bajas de alfabetización.

ANTECEDENTES:

El embarazo es un evento significativo y representa un periodo de vulnerabilidad para la presentación o recurrencia de un trastorno depresivo, es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha creado materiales para abordar la depresión perinatal y dentro de ellos el Manual de Pensamiento Saludable (OMS 2021).

En el Perú, la tasa de depresión perinatal se estima entre 24% y 40% (Aramburu et al. 2008; Luna Matos et al. 2009). Es por eso que, en 2017, Socios En Salud (SES) implementó el programa "Pensamiento Saludable" (PENSA) en el distrito de Carabayllo en Lima; una estrategia psicológica de baja intensidad para el tratamiento de la depresión perinatal. Además de fortalecer la salud emocional del binomio madre-hijo desde el séptimo mes de gestación hasta el décimo mes, después del nacimiento del niño.

OBJETIVOS CENTRALES:

- Objetivo de PENSA: Reducir la depresión materna en la comunidad.
- Objetivo de la capacitación: Desarrollar habilidades de acompañamiento y soporte emocional para la entrega de sesiones a gestantes con algún nivel de depresión.

PAQUETE DE CAPACITACIÓN:

- Entrenamiento en Habilidades de Ayuda Básica.
- Plataforma de capacitación virtual de Pensamiento Saludable.
- Manual de Pensamiento Saludable.
- Fichas de registro de información.
- Cuaderno de trabajo para la gestante.
- Calendario de la salud para la gestante.
- Certificado de capacitación.

VALORES FUNDAMENTALES:

- La sesión es brindada por un personal de salud mental no especializado, capacitado en PENSA, en el domicilio de la gestante o mediante una video llamada.
- Se requiere supervisión constante de un profesional a las Agentes Comunitarias de Salud que entregan sesiones.
- Cada módulo de PENSA contiene los tres pasos y las tres áreas de pensamiento saludable.
- PENSA se enfoca en la salud de la madre y el bebé animando la participación de toda la familia.
- El abordaje usado es simple y pictórico, pero conserva las características esenciales de la TCC.
- Fortalece el uso de las habilidades de ayuda básica: confidencialidad, empatía, normalización, etc).

TEMAS DE LAS SESIONES:

El programa Pensamiento Saludable consta de 16 sesiones distribuidas en 5 módulos..

Cada modulo desarrolla los siguientes temas:

Módulo 1: Preparándose para la llegada del bebé.

Módulo 2: La llegada del bebé.

Módulo 3: Infancia temprana.

Módulo 4: Etapa media de la infancia.

Módulo 5: Etapa tardía de la infancia.

Socios En Salud
Partners In Health

Partners In Health