

**ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL  
PARA EL PERSONAL UNIFORMADO  
DE LAS NACIONES UNIDAS**



## Índice

Prólogo.....	3
Glosario.....	4
Agradecimientos .....	6
Resumen ejecutivo .....	7
1. Introducción y antecedentes .....	8
Misiones pasadas y presentes de las Naciones Unidas .....	8
Llamamiento a una mayor concienciación sobre la salud mental.....	9
2.  Ámbito y objetivos .....	9
Alcance .....	9
Objetivos .....	10
3.  Concepto OMS: prevenir; proteger y promover; apoyar .....	11
4.  Acciones para el bienestar mental.....	14
Visión general de las funciones y responsabilidades de los Estados miembros, los PAC/FP y la Secretaría de las Naciones Unidas .....	14
Funciones de liderazgo de los PAC/FP .....	15
Funciones de los profesionales médicos .....	16
Personal uniformado - Funciones individuales .....	17
5.  Aplicación de la estrategia .....	18
6.  Una plataforma digital .....	19
7.  Anexos .....	19
8.  Referencias .....	20

## Prólogo

En nuestra misión común de promover la paz y la seguridad en todo el mundo, las Naciones Unidas confían en la firme dedicación de nuestro personal uniformado. Mientras prestan servicio en entornos diversos y a menudo difíciles, estos hombres y mujeres ponen en peligro su bienestar físico y mental. Con profundo agradecimiento por su compromiso y una clara comprensión de sus desafíos únicos, presentamos esta Estrategia de Salud Mental para el personal uniformado de las Naciones Unidas.

En consonancia con el compromiso mundial de alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas para 2030, que incluyen garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, es crucial adoptar una definición holística de la salud. La Organización Mundial de la Salud define la salud como "un estado de completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esta definición global subraya la interconexión física, mental y social en el fomento del bienestar.

En 2018, las Naciones Unidas dieron un paso importante al presentar la iniciativa "A Healthy Workforce for a Better World: United Nations system mental health and well-being strategy, for civilian personnel." [Una fuerza de trabajo saludable para un mundo mejor: Estrategia de Salud Mental y Bienestar del sistema de las Naciones Unidas, para el personal civil]. Sin embargo, un examen más profundo reveló que el personal uniformado de las Naciones Unidas se enfrenta a un conjunto específico de retos y factores de estrés en el lugar de trabajo.

Esta Estrategia de Salud Mental subraya la importancia crítica de optimizar los conocimientos sobre salud mental de nuestro personal uniformado, reduciendo así las barreras para buscar apoyo a los problemas de salud mental. Los extensos y muy informativos anexos de la estrategia delimitan funciones y responsabilidades integrales en materia de prevención, protección, promoción y apoyo al personal uniformado, sus familias y los dirigentes, para alcanzar los objetivos de la estrategia. Hemos sido meticulosos a la hora de garantizar que los contenidos no solo tuvieran en cuenta las cuestiones de género, sino que también fueran culturalmente inclusivos.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a los expertos uniformados en salud mental de diversos Estados Miembros y países que aportan contingentes y fuerzas de policía (PAC/FP), a la Organización Mundial de la Salud y a las organizaciones no gubernamentales dedicadas a la salud mental y a sus expertos en la materia por su inestimable contribución a la elaboración de esta estrategia.

Reconocemos que esta Estrategia de Salud Mental y sus anexos pueden evolucionar a medida que los Estados Miembros y los PAC/FP los apliquen. Sus comentarios serán fundamentales para perfeccionar y adaptar estos recursos y contribuirán significativamente al bienestar y la resiliencia del personal uniformado de las Naciones Unidas y sus familias.

Esta estrategia es testimonio de nuestro compromiso de situar el bienestar mental de quienes trabajan incansablemente por un mundo más seguro al frente de nuestras prioridades.

Atul Khare  
Secretario General Adjunto  
de Apoyo Operacional

## Glosario

**Trauma por incidente crítico (CIT):** Suceso que se sale de la experiencia cotidiana, repentino e inesperado, que hace perder el control, que implica la percepción de una amenaza para la vida y que puede incluir elementos de pérdida física o emocional. El CIT puede implicar una amplia gama de situaciones, como accidentes, desastres naturales, delitos violentos o cualquier acontecimiento que desborde la capacidad de afrontamiento de una persona y la deje sintiéndose indefensa. La gravedad del trauma puede variar en función de la experiencia personal y la resiliencia de la persona.

**Salud mental:** es un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad. La salud mental es un componente integral de la salud y el bienestar y es algo más que la ausencia de trastornos mentales.

**Modelo de Proceso Continuo de Salud Mental:** Un espectro de bienestar con salud mental y enfermedad mental en ambos extremos. Dependiendo de las circunstancias de una persona en un momento dado, puede encontrarse en un punto del proceso continuo y cambiar de posición a medida que su situación mejora o empeora.

**Alfabetización en salud mental:** se refiere al conocimiento, comprensión y concienciación de una persona sobre las condiciones de salud mental y cómo promover y mantener un buen bienestar mental. Abarca la capacidad de reconocer cuándo puede haber un problema de salud mental, comprender los factores que contribuyen a la salud mental y saber cómo y dónde buscar ayuda o apoyo para uno mismo o para los demás.

**Trastorno mental:** Según la definición de la Clasificación Internacional de Enfermedades 11ª Revisión (CIE-11), un trastorno mental es un síndrome caracterizado por alteraciones clínicamente significativas de la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o de desarrollo que subyacen al funcionamiento mental y conductual. Estas alteraciones suelen asociarse con malestar o deterioro del funcionamiento personal, familiar, social, educativo, laboral o de otras áreas importantes. Esta estrategia utiliza el término "trastorno mental" cuando se habla de síntomas que se basan en categorías definidas de trastornos mentales.

**Sucesos potencialmente lesivos para la moral (SIPM):** son experiencias que hacen referencia a sucesos o situaciones que pueden violar el código moral de una persona y provocar malestar psicológico o trauma. Pueden ser subjetivas y variar de una persona a otra, pero a menudo implican experiencias como la traición, la injusticia percibida, transgresiones morales o ser testigo o autor de un daño.

**Eventos potencialmente traumáticos (PTE):** se trata de acontecimientos inesperados que pueden evocar reacciones emocionales extremas e interferir potencialmente en la capacidad de la persona para funcionar adecuadamente. Por lo general, estos sucesos implican que el personal ha experimentado, presenciado o se ha enfrentado a un único suceso agudo, a uno prolongado o a una serie de sucesos que se producen a lo largo del tiempo y que implican una muerte real o una amenaza de muerte o lesiones graves o una amenaza para la integridad física de uno mismo o de los demás.

**Resiliencia psicológica:** se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse y afrontar eficazmente adversidades, retos, traumas o fuentes significativas de estrés, incluida la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles, mantener el bienestar psicológico y seguir funcionando de forma positiva y saludable a pesar de enfrentarse a contratiempos o circunstancias desafiantes.

**Autocuidado psicológico:** se refiere a las prácticas intencionadas y proactivas que las personas llevan a cabo para cuidar y promover su bienestar mental y emocional. Consiste en tomar medidas deliberadas para mantener, mejorar y proteger la propia salud psicológica gestionando el estrés, afrontando los retos y fomentando un sentido positivo de uno mismo.

**Estrés:** el estrés puede definirse como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil. El estrés es una respuesta humana natural que nos impulsa a afrontar retos y amenazas en nuestras vidas. Todo el mundo experimenta estrés en algún grado. Sin embargo, la forma en que respondemos al estrés marca una gran diferencia en nuestro bienestar general.

**Aptitud espiritual:** creencias y prácticas que refuerzan la conexión con fuentes de esperanza, sentido y propósito. La aptitud espiritual puede contribuir al desarrollo del bienestar general.

**Estigma:** se refiere a las actitudes negativas, creencias y estereotipos mantenidos por personas, grupos o instituciones hacia el personal uniformado que experimenta problemas de salud mental o que busca apoyo de salud mental. Las actitudes y creencias negativas sobre la salud mental pueden influir en el comportamiento y las acciones de las personas hacia los demás. Este estigma puede crear barreras a la hora de reconocer y abordar los problemas de salud mental dentro de la comunidad del personal uniformado. Las actitudes estigmatizadoras pueden provocar vergüenza, reticencia a buscar ayuda y la percepción de que solicitar asistencia por problemas de salud mental puede afectar negativamente a la propia carrera o reputación.

**Respuesta al trauma:** se refiere al conjunto de reacciones psicológicas, emocionales y fisiológicas que puede experimentar una persona tras un acontecimiento o situación traumática. Esta respuesta puede abarcar diversas emociones, comportamientos y cambios fisiológicos desencadenados por el recuerdo o las reminiscencias de la experiencia traumática. Entre las respuestas habituales al trauma se encuentran el aumento de la ansiedad, las escenas retrospectivas, la hipervigilancia, la evitación de los desencadenantes, el embotamiento emocional, los cambios de humor, la dificultad para concentrarse y síntomas físicos como taquicardia o sudoración. Las respuestas al trauma pueden variar mucho de una persona a otra y pueden verse influidas por factores como la naturaleza del trauma, las experiencias pasadas y los mecanismos de afrontamiento.

Por **personal uniformado** se entiende todo el personal militar/policial/de justicia y penitenciario enviado en comisión de servicio por su respectivo Estado Miembro y desplegado con casco azul como parte de un contingente militar/unidad formada por policías o como Oficiales de Estado Mayor, observadores militares o policías individuales.

## Agradecimientos

Este trabajo se ha realizado bajo la dirección de Atul Khare, Secretario General Adjunto de Apoyo Operacional (USG DOS), Lisa Buttenheim, Subsecretaria General de Apoyo Operacional (ASG DOS) y el Dr. Bernhard Lennartz, Director de la División de Gestión Sanitaria y Seguridad y Salud en el Trabajo del Departamento de Apoyo Operacional (DHMOSH/DOS).

**Director del proyecto:** Dr. Adarsh Tiwathia, Director Adjunto, DHMOSH/DOS.

**Desarrollo y coordinación:** Dr. Shashikumar Ramadugu, Oficial de salud mental, DHMOSH/DOS; Dr. Eric Vermetten, psiquiatra asesor, DHMOSH/DOS; Dr. Rakesh Jetly, psiquiatra consultor.

**Equipo de apoyo DHMOSH/DOS:** Dr. Haraprudveswara Koka Rao, Consultor; Dr. Sophia Oteng, Oficial médico superior; Brandy L. Bryant, Oficial médico de calidad sanitaria y seguridad del paciente; Dr. Saurabha Urmi, analista de datos.

**Equipo de apoyo del Departamento de Operaciones de Paz:** Andrew W. Morritt, Oficial del programa de gestión asociado.

### Consejo Asesor de Salud Mental de los siguientes Estados Miembros:

**Australia:** Colonel Neanne Bennett; **Bosnia y Herzegovina:** Kamaric Sanela; **Brasil:** Capitán Carolina Silveira, Lugarteniente Comandante Luciana Marzo Japiassu; **Burkina Faso:** Capitán Aïcha Traore; **Canadá:** Capitán (Marina) Iain Beck, Teniente Coronel Andrea Tukarea; **China:** Teniente coronel Longbiao Cui, coronel Yan Gao; **República Checa:** Teniente coronel Pavel Kral; **Timor Leste:** Capitán Manuel Pereira, Cabo Salvador Santos; **Ecuador:** Mayor Maria Cuesta; **Alemania:** Coronel Peter Zimmermann, Anja Courte, Thomas Eibl; **Ghana:** Lieutenant-colonel Emmanuel Yobanya; Dra. Erica Danfrekua Dickson; **Grecia:** Capitán Christos Pezirkianidis, Capitán Sofia Theodorou; **India:** Brig. Vinay Chauhan, Coronel Raghu Mani; **Irlanda:** Major Dorota O'Brien, Dr. Fionnbar Lenihan; **Israel:** Mayor Michal Lifshitz; **México:** Teniente coronel José Manuel Romero Torres; **Marruecos:** Teniente coronel Yassine Otheman; **Nepal:** Brig. Gen. (Dr.) Namrata Rawal, Dra. Pradeep Manandhar, profesor adjunto; **Países Bajos:** Cirujano Pieter Eland, Mayor Martine Huetting; **Filipinas:** Mayor Christine De Jesus, Corazón Arce; **Portugal:** Fernando Passos, Jorge Silva; **Rumania:** Lorina Ariton, Cătălin Călin; **Serbia:** Teniente Coronel Dr. Danilo Jokovic; **Eslovaquia:** Ladislav Muller, Emilia Kinska; **Togo:** Saliou Salifou.

### Consejo Asesor de Salud Mental del sistema de las Naciones Unidas y ONG

**CISMS/DSS:** M Sohail Ali, **DHMOSH/SCO:** Dawn Straiton, Silvia Campo Sanchez; **MINUSCA:** Kadidiatou Gouro; **MINUSMA:** Colleen Brady; **MONUSCO:** Annabelle Borg; **NATAL (Israel):** Efrat Shaprut, Idit Michael, Ophir Peleg; **OMA (punto focal):** Teniente Coronel Iulia Batista; **División de Policía, OROLSI:** Ahmed El Harrech; **UCSD:** Michael M Kitvi; **Equipo de Paridad de Género de la Sede de las Naciones Unidas:** Annika Kovar, Thanujah Yogarajah; **OMS:** Werner Obermeyer; Dra. Devora Kestel.

## Resumen ejecutivo

Las operaciones de paz de las Naciones Unidas se despliegan en entornos difíciles y no permisivos. Más allá del mantenimiento de la paz tradicional, en el que el personal uniformado de las Naciones Unidas supervisa el alto el fuego y los acuerdos de paz en condiciones pacíficas, el Consejo de Seguridad empuja cada vez más a las misiones de las Naciones Unidas hacia nuevas fronteras. Además de trabajar en entornos difíciles, la mayoría de las misiones de mantenimiento de la paz son responsables de salvaguardar a los civiles de la violencia y hacer frente a delitos graves a gran escala, violaciones graves de las leyes y costumbres de la guerra y actos tipificados como crímenes contra la humanidad.

El sistema de las Naciones Unidas no puede alterar los entornos operacionales específicos, que pueden ser estresantes y emocionalmente agotadores, ni evitar los estragos que los incidentes causan en el personal. Las Naciones Unidas reconocen que ahora deben dar prioridad a mejorar la comprensión y la consideración de las necesidades de salud mental del personal uniformado.

Las Naciones Unidas también reconocen la importancia de mantener la capacidad de recuperación y la aptitud psicológica del personal uniformado para que esté listo desde el punto de vista operacional, contribuyendo así al éxito de la misión. La complejidad de los mandatos actuales exige un enfoque global de las necesidades de salud mental del personal uniformado.

La aplicación de la Estrategia de Salud Mental fomentará un entorno de trabajo más positivo y solidario, aumentando la concienciación sobre los retos a los que se enfrenta el personal uniformado de las Naciones Unidas. La estrategia se centra en la prevención, la protección, la promoción y el apoyo, utilizando como modelo fundacional un proceso continuo de salud mental bien establecido y adoptado en todos los Estados Miembros.

Las herramientas descritas en esta estrategia estarán a disposición del personal uniformado en su lugar de trabajo. Se prevé que una plataforma o aplicación digital les preste apoyo durante todo el ciclo de implantación. Se recomienda a los Estados Miembros que apoyen esta estrategia y la integren en sus propias iniciativas sanitarias.

# 1. Introducción y antecedentes

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender bien, trabajar bien y contribuir a su comunidad. Es un componente integral de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, entablar relaciones y dar forma al mundo en que vivimos. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

## Misiones pasadas y presentes de las Naciones Unidas

En las misiones pasadas y presentes de las Naciones Unidas, el personal uniformado se ha enfrentado a numerosos factores de estrés, a menudo con una conciencia mínima de su impacto psicológico, y ha tenido a mano herramientas de afrontamiento limitadas. La Resolución 2668 (2022) del Consejo de Seguridad alentó a los países que aportan contingentes y fuerzas de policía, incluidos los Estados Miembros y la Secretaría de las Naciones Unidas, según proceda, a proporcionar servicios de salud mental al personal de apoyo durante la capacitación previa al despliegue, a fin de sensibilizar al personal sobre el reconocimiento eficaz de los signos y síntomas de malestar mental". También les animó a "seguir prestando al personal de las operaciones de paz, en la fase posterior al despliegue, servicios adecuados de salud mental y apoyo psicosocial, y a aplicar un enfoque que tenga en cuenta las cuestiones de género, según proceda"<sup>1</sup>. La Asamblea General y el Comité Especial de Operaciones de Mantenimiento de la Paz (C34) también han hecho hincapié en la necesidad de prevenir, mitigar y tratar los trastornos de salud mental y los factores de riesgo asociados<sup>2</sup>, y varios informes históricos de la Secretaría General de las Naciones Unidas han recomendado normalizar el apoyo médico, incluido el apoyo de salud mental, al personal uniformado.

El personal uniformado de las operaciones de paz de las Naciones Unidas trabaja en condiciones únicas, a menudo opuestas a las que forman parte de su capacitación militar o policial nacional; de ahí la importancia de atender sus necesidades de salud mental.

Una evaluación exhaustiva de las necesidades llevada a cabo por la DHMOSH en cuatro misiones de alto riesgo reforzó aún más la necesidad de una estrategia de salud mental. Identificó los factores de estrés más críticos, su impacto psicológico, las barreras para buscar ayuda y las posibles soluciones.

La presente Estrategia de Salud Mental para el personal uniformado de las Naciones Unidas tiene por objeto proporcionar un marco global para abordar las necesidades de salud mental en consonancia con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre salud mental en el trabajo. La estrategia se centra en la prevención, la protección y promoción, y el apoyo. Estos pilares abarcan actividades a lo largo de todo el ciclo de despliegue, desde antes del despliegue hasta el regreso a casa, con el objetivo de concienciar sobre las necesidades de salud mental, mantener la resiliencia, reducir la estigmatización y garantizar la eficacia operacional.

<sup>1</sup> S/RES/2668 (2022) adoptada en la 9229ª sesión del Consejo de Seguridad el 21 de diciembre de 2022.

<sup>2</sup> Véanse las resoluciones de la Asamblea General A/RES/77/303, adoptada el 30 de junio de 2023, y A/RES/76/274, sobre Cuestiones transversales, adoptada el 29 de junio de 2022, así como el anexo 17, cap. II. 3, anexo C, apéndice 5 del informe del Grupo de Trabajo sobre el equipo de propiedad de los contingentes a la Quinta Comisión de la Asamblea General (A/77/736) sobre los niveles de apoyo médico: requisitos y normas para el nivel 2 (hospital de campaña básico); véase también *Documentos Oficiales de la Asamblea General, septuagésimo séptimo periodo de sesiones, Suplemento núm. 19* (A/77/19).

<sup>3</sup> Véase *Informe del Grupo Independiente de Alto Nivel sobre las Operaciones de Paz "Aunar nuestras fuerzas en pro de la paz": Política, asociaciones y personas* (A/70/95-S/2015/446); véase también Carlos Alberto dos Santos Cruz, William R. Phillips y Salvador Cusimano *Mejora de la seguridad del personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas: Tenemos que cambiar la forma en que estamos haciendo negocios* (publicación de las Naciones Unidas, 2017).



## **Llamamiento a una mayor concienciación sobre la salud mental**

La estrategia pretende aumentar la concienciación y la comprensión de los problemas de salud mental entre el personal uniformado. Su objetivo es facilitar las habilidades de afrontamiento, mejorar la accesibilidad a los recursos de alfabetización en salud mental y fomentar un entorno de trabajo positivo y de apoyo.

El desarrollo de esta estrategia está impulsado por la creciente concienciación sobre la salud mental y su impacto en la preparación operacional del personal uniformado.

Se aplicará mediante diversas iniciativas y actividades que den prioridad a las necesidades de salud mental a lo largo de todo el ciclo de despliegue. La estrategia pretende proporcionar herramientas e información para apoyar la salud mental y el bienestar del personal uniformado (anexo II).

Los elementos clave incluyen abordar los factores de estrés específicos del entorno del mantenimiento de la paz, promover el apoyo entre pares y la cohesión de la unidad, implicar a los líderes en los esfuerzos de desestigmatización, aprovechar las fases de despliegue para las intervenciones de salud mental y fomentar la búsqueda de ayuda. Se incluirán disposiciones de resolución rápida para hacer frente a las dificultades psicológicas y contribuir positivamente al éxito de la misión.

El género y la salud mental en los contextos de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas están estrechamente relacionados debido al importante impacto de los factores específicos de género en el bienestar del personal uniformado. Las normas tradicionales de género influyen en sus funciones, responsabilidades e interacciones dentro de las misiones. Las mujeres suelen comprometerse más con las comunidades locales y atender las necesidades específicas de su sexo, pero estas normas pueden perpetuar estereotipos limitadores. En consecuencia, ambos géneros se enfrentan a retos distintos, como la exposición a la violencia sexual y de género, que afectan a su salud mental. Este problema se agrava en el personal uniformado, en el que predominan los hombres, que se ven disuadidos de buscar ayuda o de hablar abiertamente de su salud mental debido al estigma y a los estereotipos relacionados con el género. Por lo tanto, se justifica un enfoque de las funciones y responsabilidades que tenga en cuenta el género.

La presente Estrategia de Salud Mental para el personal uniformado de las Naciones Unidas se basa en la evolución de la comprensión de la salud mental en contextos operacionales y en los conocimientos disponibles y el trabajo de campo realizado en diversas misiones. Prevé una cultura en la que todo el personal uniformado pueda acceder a un apoyo eficaz y oportuno en materia de salud mental, contribuyendo en última instancia al éxito de la misión.


## **2. Ámbito y objetivos**

### **Alcance**

La Estrategia de Salud Mental para el personal uniformado de las Naciones Unidas abarca un enfoque global e integrador que se ajusta a las directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo. Su ámbito de aplicación se extiende a todo el personal uniformado de las Naciones Unidas, centrándose en:

- Prevención, aumentando la concienciación y la comprensión de los problemas de salud mental mediante iniciativas de educación y capacitación.

- Protección y promoción, facilitando capacitación en salud mental para el personal uniformado y sus familias antes, durante y después del despliegue, mejorando el acceso a materiales de salud mental, reduciendo la estigmatización y fomentando la búsqueda de ayuda para los problemas de salud mental.
- Apoyo, fomentando un entorno de trabajo positivo y solidario que promueva la salud mental y el bienestar.

Figura I. Enfoque alineado con las directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo, extensivo a todo el personal uniformado de las Naciones Unidas 



## Objetivos

Mediante su aplicación, la estrategia pretende:

- Establecer directrices para la prestación de servicios de salud mental en las misiones de mantenimiento de la paz (anexos I/II/III);
- proporcionar apoyo e intervenciones psicológicas culturalmente sensibles, teniendo en cuenta los diversos orígenes y factores de estrés a los que se enfrenta el personal uniformado;
- centrarse en la educación, la capacitación y el apoyo como pilares de la estrategia, cada uno con actividades y objetivos específicos;
- proporcionar a los líderes recursos informativos para mejorar la concienciación sobre la salud mental y reducir las barreras que dificultan la búsqueda de servicios de salud mental;
- crear una plataforma que fomente la búsqueda de ayuda para problemas de salud mental, derribando barreras y promoviendo el apoyo;
- integrar las consideraciones de salud mental en todos los aspectos de la planificación y el despliegue de la misión;

- ofrecer directrices a los Estados Miembros para apoyar a las familias del personal desplegado durante todo el ciclo de despliegue;
- facilitar la cooperación y el intercambio de conocimientos entre expertos y partes interesadas de los Estados Miembros para mejorar el apoyo a la salud mental;
- fomentar experiencias positivas para el personal uniformado.

### 3. Concepto OMS: prevenir; proteger y promover; apoyar

**"La salud mental sigue siendo uno de los aspectos más desatendidos de la asistencia sanitaria. Es hora de acabar con el estigma de buscar ayuda y garantizar que todo el mundo, en todas partes, pueda acceder al apoyo que necesita".**

**(António Guterres, Secretario General de las Naciones Unidas, 2023)**

La Estrategia de Salud Mental se basa en el concepto de la OMS de prevenir las enfermedades mentales, promover y proteger la salud mental y prestar apoyo a quienes desarrollan problemas de salud mental. Para ello es fundamental fomentar la alfabetización y la capacitación en salud mental, mantener y mejorar la promoción de la salud mental y hacer frente al estigma que rodea a los problemas de salud mental.

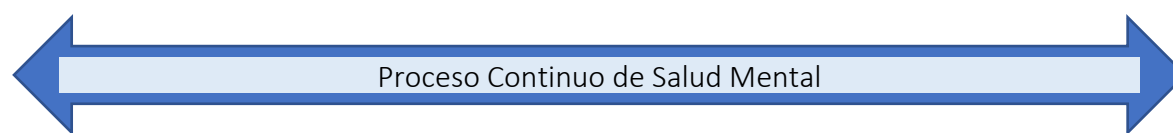
Utilizado por los ejércitos y las comunidades de primeros intervinientes de varios Estados Miembros, el modelo del Proceso Continuo de Salud Mental es una piedra angular de los programas de alfabetización y capacitación en salud mental. La filosofía que subyace a este modelo es que la salud mental no es una cuestión binaria de bienestar mental o enfermedad mental, e incluye la mejora de los conocimientos sobre salud mental de todas las partes interesadas. Al igual que ocurre con la salud física, la salud mental y el bienestar de una persona pueden fluctuar, moviéndose en cualquier dirección en un proceso continuo que va del bienestar al malestar, o viceversa. Esto se refleja en el cuadro siguiente (véase el cuadro 1). Este modelo reconoce que los síntomas de salud mental pueden manifestarse de forma diferente y con distintos niveles de intensidad, por lo que deben evaluarse mediante un enfoque holístico e integrador que aplique diversos métodos, como entrevistas clínicas cara a cara, cuestionarios y observaciones de pares o colegas.

La educación sobre el proceso continuo de salud mental es fundamental para la eficacia de esta estrategia. Aborda los efectos del estrés y los traumas en la salud mental y proporciona métodos para fomentar el bienestar mental. Los elementos clave de esta estrategia son la prevención, la protección y promoción, y el apoyo. Entre ellas figuran las siguientes:

- **Capacitación en salud mental:** las Naciones Unidas proporcionarán material de concienciación sobre salud mental para altos dirigentes y una plataforma de acceso al material para la educación del personal uniformado.
- **Autocuidado psicológico:** promover estrategias de autocuidado como mantener un estilo de vida saludable, practicar ejercicio físico con regularidad, dar prioridad a la higiene del sueño y aprender técnicas de relajación como la atención plena y la meditación; compartir conocimientos y habilidades básicas para reconocer una mala salud mental y responder adecuadamente.
- **Apoyo entre pares:** Establecer redes de apoyo entre pares y espacios seguros donde el personal uniformado pueda compartir sus experiencias, buscar ayuda y recibir comprensión de personas que puedan identificarse con sus retos.

- **Gestión del estrés:** dotar a las personas de técnicas de gestión del estrés, como técnicas de resolución de problemas, estrategias de gestión del tiempo y ejercicios de relajación, para afrontar eficazmente los factores estresantes.
- **Resiliencia:** capacitar sobre el desarrollo de la resiliencia mediante el desarrollo de patrones de pensamiento positivo, la mejora de las habilidades de comunicación, la mejora de las habilidades de afrontamiento y el fomento de las redes de apoyo social.
- **Respuesta al trauma:** desarrollar planes para responder al trauma y apoyar a quienes han experimentado eventos potencialmente traumáticos (PTE) y sucesos potencialmente lesivos para la moral (PMIE); hacer hincapié en la importancia de la confidencialidad y la privacidad en el apoyo a la salud mental.

Cuadro 1  
**Descripción de los cambios en la salud mental en un proceso continuo**



	SALUDABLE	REACCIÓN	HERIDO	ENFERMEDAD
<b>ESTADO DE ÁNIMO</b>	Fluctuaciones normales del estado de ánimo, tranquilo y se toma las cosas con calma.	Irritable, impaciente, nervioso, triste, agobiado	Ira, ansiedad, tristeza generalizada/sin esperanza	Ataques de ira/agresión, ansiedad excesiva/ataques de pánico/pensamientos depresivos o suicidas.
<b>ACTITUD Y DESEMPEÑO</b>	Buen sentido del humor, buen rendimiento, control mental	Muestra sarcasmo, procrastinación, olvido	Actitud negativa, bajo rendimiento/adicción al trabajo/baja concentración o toma de decisiones	Insubordinación manifiesta no puede desempeñar sus funciones/controlar el comportamiento/concentrarse
<b>SUEÑO</b>	Patrones de sueño regulares, pocas dificultades para dormir	Problemas para dormir, pensamientos intrusivos, pesadillas	Sueño intranquilo, perturbado, imágenes/pesadillas recurrentes	No puede conciliar el sueño o permanecer dormido, duerme demasiado o demasiado poco.
<b>SÍNTOMAS FÍSICOS</b>	Físicamente bien y niveles de energía sólidos	Dolores de cabeza por tensión muscular, baja energía	Aumento de dolores y fatiga	Enfermedad física, fatiga persistente
<b>COMPORTAMIENTO SOCIAL</b>	Física y socialmente activo	Disminución de la actividad social	Evitación o retraimiento de la actividad física y social	No sale o no responde a las llamadas telefónicas
<b>ALCOHOL Y JUEGO</b>	No consumo de alcohol/juego limitado	Consumo regular pero controlado de alcohol/juegos de azar para sobrellevar la situación	Aumento del consumo de alcohol y del juego, difícil de controlar y con consecuencias negativas.	Consumo frecuente de alcohol o juegos de azar: incapacidad de control con graves consecuencias.
<b>SALUD ESPIRITUAL</b>	Se compromete con el sentido y el propósito de la vida, tiene esperanza en la vida y en el futuro.	Mantiene el sentido y el propósito de la vida, mantiene un sentido de esperanza sobre la vida y el futuro	Pérdida del sentido de la vida y del propósito, poca esperanza en la vida y en el futuro.	Crear que la vida no tiene sentido ni propósito y muestra desesperanza sobre la vida y el futuro.

Las iniciativas de promoción de la salud mental tendrán en cuenta los antecedentes culturales del personal uniformado y abordarán los retos y factores de estrés singulares que pueden encontrar en diferentes entornos y situaciones. La defensa de la salud mental por parte de los altos mandos en sus interacciones rutinarias con el personal uniformado contribuirá a reducir el estigma y la aversión y fomentará la búsqueda temprana de ayuda. Estos módulos de educación, capacitación y apoyo pueden integrarse en el ciclo de implantación.

Áreas clave de apoyo a la salud mental del personal uniformado:

- **Disponibilidad de servicios de salud mental:** mejorar la disponibilidad y la experiencia de los profesionales de la salud mental dentro de la misión; integrar los servicios de salud mental con los servicios sanitarios generales para reducir la distinción y mejorar la accesibilidad.
- **Concienciación y uso del apoyo a la salud mental:** sensibilizar sobre los recursos de salud mental disponibles en la misión y promover su uso.
- **Defensa de la salud mental:** animar a los líderes del personal uniformado a abogar por la salud mental en sus interacciones con el personal uniformado, ayudando a reducir el estigma y fomentando la búsqueda temprana de ayuda.

- **Gestión del estigma en torno a la salud mental:** por temor a una posible repatriación, a veces se ocultan los primeros signos y síntomas hasta que pueden resultar más perjudiciales para la persona y repercutir en la disponibilidad operacional del personal uniformado y de la misión. El personal uniformado a menudo duda en buscar ayuda para los síntomas de salud mental por miedo a la discriminación o a ser juzgado por sus pares o superiores. Esta indecisión puede ser especialmente pronunciada en las misiones de mantenimiento de la paz, donde buscar ayuda se considera a veces un signo de debilidad o vulnerabilidad. Será esencial sensibilizar a los dirigentes y al personal uniformado sobre los problemas de salud mental y la importancia de una intervención precoz y de la reincorporación al servicio.

Al abordar explícitamente el estigma y promover un entorno de apoyo, la Estrategia de Salud Mental puede aumentar la probabilidad de una intervención temprana, lo que conducirá a una pronta reincorporación al servicio y evitará la repatriación, beneficiando en última instancia tanto a las personas como a la disponibilidad operacional de la misión.

## 4. Acciones para el bienestar mental

### **Visión general de las funciones y responsabilidades de los Estados miembros, los PAC/FP y la Secretaría de las Naciones Unidas**

La Secretaría de las Naciones Unidas se encargará de la gobernanza y el seguimiento de las iniciativas de salud mental recomendadas en este documento. En consonancia con las recomendaciones del informe del Comité Especial de Operaciones de Mantenimiento de la Paz sobre su periodo de sesiones sustantivo de 2023 (A/77/19), la Secretaría proporcionará a los PAC/FP y a los Estados Miembros acceso a material informativo y directrices sobre concienciación y alfabetización en materia de salud mental. Las Naciones Unidas desarrollarán mecanismos de seguimiento y evaluación para valorar el apoyo a la salud mental prestado durante el periodo de despliegue del personal uniformado. Los Estados Miembros pueden ayudar a aumentar la capacidad y las aptitudes de los PAC/FP mediante asociaciones bilaterales para seleccionar y preparar mentalmente al personal para su despliegue en misiones de las Naciones Unidas.<sup>4</sup>

Los PAC/FP pueden garantizar la alfabetización en salud mental, la detección y diversas formaciones de su personal uniformado utilizando los recursos proporcionados en los anexos de esta estrategia.

Incluye la evaluación y el seguimiento de la salud mental del personal antes del despliegue, la prestación de apoyo adecuado y el acceso a expertos en salud mental durante el despliegue, y la identificación y gestión de los problemas de salud mental después del despliegue.

Cuadro 2

### Resumen de las funciones y responsabilidades de apoyo a la salud mental de la Secretaría de las Naciones Unidas y los PAC/FP

<b><i>Roles y responsabilidades</i></b>	<b><i>Naciones Unidas Naciones Unidas</i></b>	<b><i>Aportación de contingentes/fuerzas de policía países (PAC/FP)</i></b>
<b>Liderazgo</b>	Defender la salud mental como prioridad en las misiones	Dar prioridad a la salud mental de su personal uniformado durante todo el despliegue
<b>Alfabetización en salud mental</b>	Proporcionar material sobre directrices, capacitación y alfabetización	Garantizar el acceso a recursos, programas de apoyo y atención en materia de salud mental
<b>Servicios de apoyo</b>	Garantizar el despliegue de expertos en salud mental según la lista de equipos de propiedad de los contingentes.	Garantizar el acceso a los servicios de apoyo a la salud mental disponibles
<b>Derivación</b>	Establecer vías de derivación para la atención especializada	Facilitar la derivación del personal que necesite apoyo especializado en salud mental
<b>Reducción del estigma</b>	Promover la sensibilización para reducir el estigma de la salud mental	Abordar la estigmatización en sus filas y promover conversaciones abiertas
<b>Supervisión</b>	Vigilar las tendencias y necesidades en materia de salud mental	Supervisar el estado de salud mental, identificar las necesidades y realizar los ajustes necesarios.
<b>Evaluación</b>	Evaluar la eficacia de los programas de salud mental	Evaluar el impacto de las iniciativas de apoyo a la salud mental en sus filas.
Debe tenerse en cuenta que estas funciones y responsabilidades pueden variar en función de los contextos específicos de las misiones, los acuerdos y los recursos de que dispongan las Naciones Unidas y los PAC/FP.		

### Funciones de liderazgo de los PAC/FP

El apoyo a la salud mental durante el despliegue debe guiarse por principios basados en pruebas para garantizar el bienestar del personal uniformado en las misiones de las Naciones Unidas.

- **Crear una cultura de apoyo:** el liderazgo debe dar prioridad a la salud mental como aspecto esencial del bienestar general. Deben detectar y tratar precozmente los problemas de salud mental, fomentar conductas de búsqueda de ayuda y garantizar el acceso a la ayuda y el tratamiento adecuados. Los líderes pueden mitigar los factores de estrés cumpliendo las normas de infraestructura y aumentando las actividades de bienestar para el personal uniformado en las misiones.
- **Proporcionar recursos materiales:** es esencial garantizar que el personal uniformado tenga acceso a una serie de materiales de alfabetización sobre salud mental, incluidos programas de apoyo entre pares y servicios de atención sanitaria

mental. Los obstáculos para acceder a la asistencia, como la estigmatización, deben abordarse para facilitar los comportamientos de búsqueda de ayuda.

- **Facilitar la educación y la capacitación:** se proporcionará a los líderes recursos informativos para ayudarles a defender la educación y la capacitación sobre la promoción de la salud mental, la identificación de las necesidades de salud mental, la facilitación de los procesos de derivación y la creación de entornos de trabajo favorables. Los equipos de respuesta de salud mental recibirán capacitación especializada para abordar problemas específicos de salud mental.
- **Abordar los factores de estrés organizativos:** los factores organizativos que contribuyen a los problemas de salud mental, como los requisitos dietéticos, las cargas de trabajo variables, el apoyo social, las instalaciones recreativas y las herramientas de comunicación, deben identificarse y abordarse para crear un entorno de trabajo propicio. También es esencial garantizar una fuerte cohesión de la unidad.
- **Supervisión y evaluación** Se pondrán en marcha procesos para hacer un seguimiento de la salud mental del personal uniformado y evaluar la eficacia de los programas de salud mental. La supervisión y evaluación periódicas garantizarán que puedan hacerse los ajustes necesarios para mejorar el apoyo a la salud mental.

## Funciones de los profesionales médicos

La asistencia mental debe integrarse en los servicios médicos generales. Los profesionales médicos de la misión y los PAC/FP desempeñan un papel esencial en la prestación de apoyo a la salud mental:

Cuadro 3

### Composición de los equipos de salud mental de las misiones y de los PAC/FP

<b>Equipo de Respuesta de Salud Mental de la misión</b>	<b>Equipo de respuesta de salud mental de los PAC/FP</b>
Oficial médico superior (de los PAC/FP)	Oficial médico superior
Oficial jefe del servicio médico	Docente religioso/espiritual
Oficial médico de la fuerza	Psicólogo general/clínico**/consejeros
Experto(s) en salud mental en la misión*.	Comandante de la compañía
Comandante de sector	Comandante de la unidad

*\*Experto en salud mental en la misión, es decir, el psiquiatra, la enfermera de psiquiatría y el psicólogo general/clínico del hospital de nivel II/III.*

*\*\*Psicólogo general/clínico cuando esté disponible.*

- **Impartir educación y capacitación:** los profesionales médicos se coordinarán con los especialistas en salud mental de la misión y proporcionarán educación y capacitación sobre temas de salud mental a los líderes del personal uniformado y a otros profesionales médicos. Esto incluye el conocimiento del modelo de Proceso Continuo Salud Mental Continua, el reconocimiento de los signos de problemas de salud mental, el apoyo a los que informan de dificultades y el acceso a la atención adecuada.



- **Defender la salud mental:** los profesionales médicos defenderán las necesidades de salud mental del personal uniformado dentro de sus organizaciones y a nivel político. Trabajarán para garantizar que se disponga de una atención sanitaria mental adecuada y que se dé prioridad a la salud mental dentro de la misión.
- **Coordinación:** los profesionales médicos coordinarán las acciones entre la dirección de la misión y los establecimientos médicos, en particular después de incidentes críticos. Una coordinación eficaz es crucial para prestar un apoyo oportuno y adecuado al personal uniformado.
- **Realización de intervenciones psicológicas:** los profesionales médicos deben ofrecer tratamientos basados en pruebas para los problemas de salud mental, como asesoramiento, medicación y otras intervenciones. Deben elaborarse y aplicarse planes de tratamiento individualizados y adaptados a las necesidades específicas del personal uniformado.
- **Gestión de los problemas de salud mental:** la identificación precoz y la reducción de la morbilidad psicológica contribuyen al bienestar general del personal uniformado. Las evaluaciones oportunas y el tratamiento de los trastornos del sueño, la ansiedad, las respuestas traumáticas, la depresión, los trastornos por consumo de sustancias, las autolesiones/comportamientos suicidas, los síntomas de trastornos de malestar corporal o cualquier otro problema de salud mental deben ser realizados por profesionales médicos. Si no se observa una respuesta adecuada, la persona puede ser derivada a un experto en salud mental de la misión.
- **Seguimiento e informes:** los profesionales médicos de los PAC/FP deben vigilar las tendencias de los factores estresantes y el impacto de los acontecimientos críticos. El seguimiento y la notificación de los indicadores de salud mental contribuyen a una planificación y una asignación de recursos eficaces.

Los profesionales médicos de todos los niveles desempeñan un papel fundamental en la salvaguardia de la salud mental del personal uniformado. Su labor es indispensable para mantener la preparación y eficacia generales del personal uniformado. Aunque todas las partes interesadas, incluidos los profesionales de la salud, contribuyen a la atención de salud mental, especialistas como los psiquiatras y los psicólogos generales/clínicos aportan conocimientos adicionales que mejoran las capacidades de los equipos de respuesta. Sus conocimientos y aptitudes especializados contribuyen significativamente a abordar los problemas de salud mental de forma holística y a garantizar un apoyo integral al personal uniformado, lo que los convierte en puntos focales para los problemas de salud mental en la misión.

## Personal uniformado - Funciones individuales

Reconociendo la importancia de mantener una actitud adecuada, el comportamiento social, los patrones de sueño, las habilidades de afrontamiento y el bienestar espiritual (como la esperanza, el significado, los valores personales y el propósito), cada personal uniformado debe asumir la responsabilidad de su bienestar físico y psicológico. Las Naciones Unidas alientan a todo el personal uniformado a responsabilizarse de adoptar las medidas necesarias para dar prioridad a su aptitud psicológica como aspecto fundamental de la preparación operacional. Esta perspectiva reconoce que mantener el bienestar psicológico es un compromiso personal que los factores externos por sí solos no pueden controlar.

La Estrategia de Salud Mental reconoce la naturaleza diversa de los problemas de salud mental en los Estados Miembros, y que las personas deben reconocer su papel en la preservación de su propio bienestar y aptitud psicológica.

- **Participar en módulos de educación y capacitación:** el personal uniformado debe participar en módulos de educación y capacitación para aumentar su concienciación sobre la salud mental en relación con los problemas de salud mental más comunes. Esto ayuda a superar las barreras a los comportamientos de búsqueda de ayuda.
- **Priorizar el autocuidado:** las actividades de autocuidado como el ejercicio regular, los hábitos alimentarios saludables, una higiene del sueño adecuada y la comunicación regular con la familia y los pares contribuyen al bienestar general y al buen estado psicológico.
- **Desarrollo de resiliencia:** el personal uniformado debe mejorar la resiliencia practicando la atención plena, el pensamiento positivo y las habilidades de resolución de problemas para afrontar eficazmente el estrés y la adversidad.
- **Apoyo a los compañeros:** apoyar a los pares en la promoción del bienestar psicológico crea una cultura de apoyo colegiado y fomenta el sentido de comunidad entre el personal uniformado.
- **Superar el estigma:** es crucial adoptar una cultura que reduzca el estigma que rodea a los problemas de salud mental y fomente la búsqueda de ayuda. El personal uniformado debe contribuir activamente a reducir los obstáculos a la búsqueda de atención sanitaria mental.
- **Búsqueda de ayuda:** es esencial reducir las dudas a la hora de dirigirse a compañeros, amigos, familiares o profesionales de la salud mental siempre que surjan preocupaciones psicológicas. Buscar ayuda a tiempo puede prevenir la escalada de los problemas de salud mental y promover la intervención y el apoyo oportunos.

## 5. Aplicación de la estrategia

Para aplicar con éxito la Estrategia de Salud Mental para el personal uniformado se requiere un esfuerzo bien planificado y coordinado en el que participen todas las partes interesadas y que se ejecute sistemáticamente.

Una comunicación clara y un seguimiento continuo de los progresos son esenciales para poder introducir las mejoras necesarias.

Se adoptará un enfoque multimodal, que incluirá métricas basadas en la población, grupos de discusión y mecanismos de retroalimentación formales e informales. Las medidas pueden incluir el seguimiento del número de personal que ha completado módulos educativos, la participación en la capacitación, las evaluaciones de salud mental, el acceso a la infraestructura de salud mental y la facilidad de acceso a los servicios de salud mental. Todo ello ayudará a evaluar la aceptabilidad y viabilidad de esta estrategia, al tiempo que se evalúa el estado de salud mental del personal uniformado y se identifican las lagunas existentes en el marco.

Mejorar la salud mental es una responsabilidad colectiva compartida por todas las partes interesadas. Las funciones específicas, las intervenciones y los plazos pueden variar, pero cada grupo de interesados contribuye al esfuerzo global. Los profesionales de la salud mental deben estar preparados para abordar las presentaciones clínicas específicas de cada misión. Al mismo tiempo, la Secretaría de las Naciones Unidas y los Estados Miembros desempeñan un papel en la mitigación de los factores de estrés cotidianos, garantizando infraestructuras y medios de comunicación adecuados. Una comunicación

vertical y horizontal eficaz es crucial para ofrecer un apoyo psicológico óptimo. Las funciones y responsabilidades del personal uniformado se detallan en el anexo I.

Dados los numerosos componentes de la estrategia, es necesaria una guía de aplicación. Esta guía dirigirá a los usuarios a materiales educativos, herramientas de detección, manuales de capacitación y orientaciones sobre cómo gestionar el malestar mental (para más detalles, véase el anexo I).

## 6. Una plataforma digital

Una plataforma digital (sitio web y aplicación digital) dedicada a la salud mental será una poderosa herramienta para difundir elementos críticos de la estrategia. Esta plataforma ofrecerá información accesible y práctica sobre salud mental para el personal uniformado. Aprovechar la tecnología de esta manera permite un alcance y un impacto sin precedentes. La plataforma incluirá módulos con recursos de autoayuda, herramientas de detección, material de capacitación y vídeos.

Ventajas:

- **Accesibilidad:** la plataforma proporcionará asistencia las 24 horas del día, que podrá ampliarse instantáneamente en caso de incidentes críticos mediante recursos adicionales.
- **Asequibilidad:** la plataforma puede contribuir a mejorar el acceso al apoyo y la capacitación en salud mental.
- **Anonimato:** mantener el anonimato dentro de la plataforma puede ayudar a reducir el estigma y otras barreras.
- **Personalización:** las aplicaciones y módulos de la plataforma pueden ofrecer información personalizada sobre salud mental en función de las necesidades individuales.
- **Comodidad:** la plataforma puede utilizarse sin conexión, lo que elimina la necesidad de una disponibilidad continua en línea.

Aunque las plataformas digitales pueden mejorar la accesibilidad y proporcionar atención psicológica personalizada, no pueden sustituir totalmente a la atención personalizada. La usabilidad offline es esencial, y la plataforma se diseñará para minimizar los riesgos al tiempo que se maximiza su potencial. La plataforma digital se alojará de forma segura en servidores de las Naciones Unidas. Las contribuciones de los Estados Miembros a su desarrollo mejorarán la escalabilidad, accesibilidad y eficacia, promoviendo la cooperación mundial para abordar las necesidades de salud mental del personal uniformado. El acceso a los recursos informativos incluso después de la finalización del despliegue de las Naciones Unidas será un factor crítico para lograr el objetivo a largo plazo de mitigar el impacto de un despliegue estresante.

## 7. Anexos

- Anexo I: Directrices de las Naciones Unidas para la gestión de la salud mental.
- Anexo II: Herramientas de detección recomendadas.
- Anexo III: Catálogo de alfabetización y capacitación en salud mental
- Anexo IV: Información para ayudar al personal uniformado de las Naciones Unidas, a sus familias y a las organizaciones de la sociedad civil. Los PAC/FP deben comprender y gestionar los problemas relacionados con el despliegue
- Anexo V: Un enfoque de la salud mental del personal uniformado con perspectiva de género.

## 8. Referencias

- Bailey, Suzanne M. *et al.* (2011). *Comparative Analysis of NATO Resilience Training Programs*. Army Medical Research Unit-Europe APO AE O9042.
- Goodwin, John y Umar Zaman (2023). Editorial: Mental health stigma and UN Sustainable Development Goals. *Frontiers in Psychiatry*, vol. 14 (abril), p. 597.
- Shigemura, Jun *et al.* (2016). Peacekeepers deserve more mental health research and care. *BJPsych Open*, vol. 2, nº 2 (marzo), pp. e3-e4.
- Shigemura, Jun, y Soichiro Nomura (2002). Mental health issues of peacekeeping workers. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, vol. 56, nº 5 (agosto), pp. 483-491.
- Organización de Investigación y Tecnología de la OTAN (2006). *Stress and Psychological Support in Modern Military Operations*.
- Organización de Investigación y Tecnología de la OTAN (2012). *Psychological Aspects of Deployment and Health Behaviours*.
- Vermetten, Eric *et al.* (2014). Deployment-related mental health support: a comparative analysis of NATO and allied ISAF partners. *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 5, No. 1.
- Vermetten, Eric *et al.* (2020). Leveraging technology to improve military mental health: Novel uses of smartphone apps. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, Vol. 6, suppl. 1, pp. 36–43.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud (2023). PREGUNTAS Y RESPUESTAS: Estrés: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress> 21 de febrero.