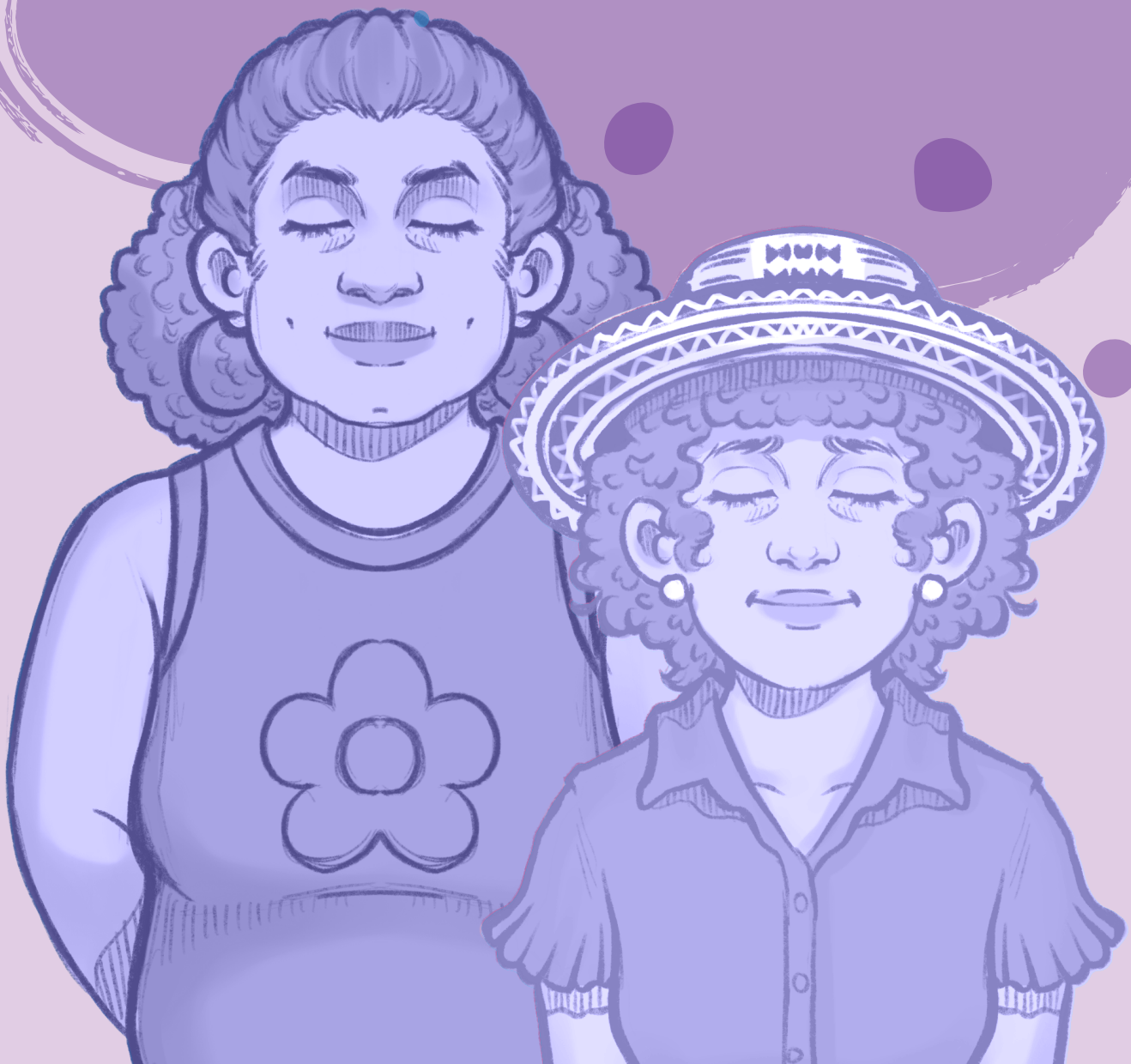
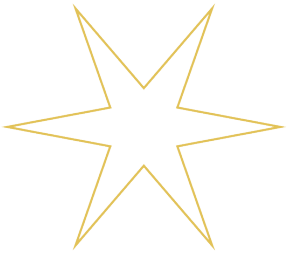
Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Cartilla # 3:

GESTIÓN COMUNITARIA DE LA SALUD MENTAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ

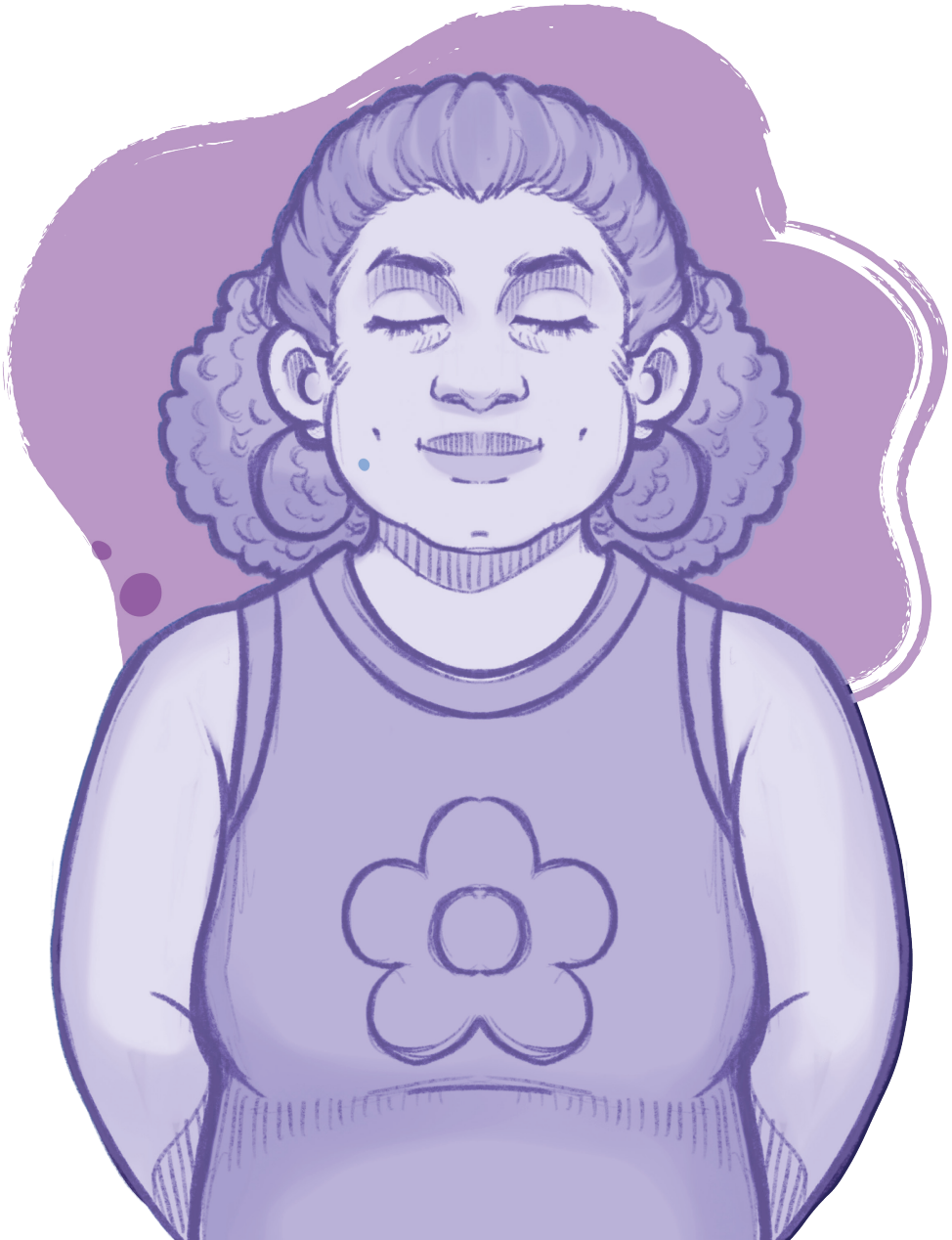


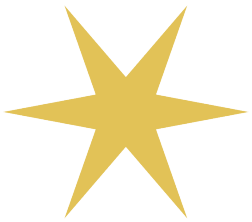


Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Cartilla # 3:

GESTIÓN COMUNITARIA DE LA SALUD MENTAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ





Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Cartilla # 3:

GESTIÓN COMUNITARIA DE LA SALUD MENTAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ

Con el apoyo de

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

OIM ONU MIGRACIÓN

hilando vidas y esperanza

Caribe afirmativo

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de Estados Unidos de América, ni de la OIM.

Corporación Caribe Afirmativo

Director
Wilson Castañeda Castro
Subdirectora
Katrim de la Hoz del Villar

Coordinación del Proyecto
Coordinación de Paz y Conflicto armado

Equipo de investigación
Diana Peña
Fabian Pineda
Jesús Caballero
Laura Osorio
Luz Aleyda Palta
Paula Hidalgo
Yury Medina

Ilustraciones
Jose Eduardo Orozco

Diagramación
Dani Brache Caballero

Corporación Caribe Afirmativo
NIT. 900321082-6
Octubre de 2023
Barranquilla, Colombia

Esta cartilla pedagógica fue realizada por Caribe Afirmativo.

CONTENIDO

8 1. Introducción

10 2. Construcción de culturas de paz con personas LGBTIQ+

12 3. Gestión en salud mental comunitaria

14 4. ¿Cómo se gestiona la salud mental comunitaria?

18 5. La comunicación no – violenta

22 6. Afecto y grupalidad

1. INTRODUCCIÓN

Sobre la colección

La colección Agentes comunitarios que transforman su territorio, es una colección de cuatro cartillas pedagógicas que tienen por objetivo plantear estrategias para el abordaje de la salud mental comunitaria, con enfoque de género desde una perspectiva LGBTIQ+. Esta colección es una construcción colectiva producto de unas Escuelas de salud mental comunitaria desarrolladas en Bajo Cauca y Montes de María, y se conforma de cuatro cartillas:

- **Cartilla N°1:** Salud mental comunitaria.
- **Cartilla N°2:** Acompañamiento psicosocial en experiencias de sufrimiento.
- **Cartilla N°3:** Gestión comunitaria de la salud mental para la construcción de paz.
- **Cartilla N°4:** Acompañamiento psicosocial comunitario en situaciones de riesgo y amenaza para la protección y el autocuidado.

Sobre esta cartilla

En esta cartilla exploraremos y problematizaremos la salud mental como se ha entendido tradicionalmente, ampliándola al contexto histórico y las realidades socioculturales y políticas que rodean a las personas. De esta forma, desarrollaremos a lo largo de estas páginas los determinantes sociales de la salud mental; así como los conceptos de salud mental colectiva, abordaje de salud mental comunitaria, y agentes de salud mental comunitaria.

¡ÚNETE A ESTA EXPERIENCIA Y CONVIÉRTETE EN AGENTE DE SALUD MENTAL COMUNITARIA EN TU TERRITORIO!

2.
CONSTRUCCIÓN DE CULTURAS DE PAZ CON PERSONAS LGBTIQ+

La construcción de culturas de paz consiste en la transformación de los conflictos por medio de una serie de acciones y estrategias para conseguir relaciones pacíficas. Se trata de un conjunto de iniciativas dirigidas a promover una paz que perdure, sin importar cuándo se implementen, ya sea antes, durante o después de un conflicto armado. la construcción de paz no tiene que ver sólo con la ausencia de guerra, sino que se caracteriza por el respeto a la vida, los derechos humanos, la promoción y la práctica de la no violencia, por medio de la educación, el diálogo, la cooperación, la igualdad de derechos y de oportunidades, la libertad, la justicia, la aceptación de las diferencias y la solidaridad[1].

Para conseguir una paz estable y duradera es necesario contar con la participación de las personas cuyos derechos humanos se han visto vulnerados. En el caso del conflicto armado colombiano, las personas LGBTIQ+ han sido fuertemente violentadas a través de persecuciones, amenazas, asesinatos, desapariciones forzadas, violencias sexuales, desplazamientos forzados... Por lo que su participación está siendo indispensable no sólo para cuestionar lo sucedido, sino también para transformar la realidad de la confrontación armada, social y política del país y los factores que la han hecho perdurar por tantos años, así como para promover garantías de no repetición que posibiliten alcanzar una paz sostenible. Sus aportes a la construcción de paz han abarcado las propuestas de diversidad sexual y de género, pues no hay paz sin diversidad[2].

Total, Machi, no hay paz sin las personas LGBTIQ+

Tantos años de conflicto han perpetuado situaciones de desigualdad y violencia que han afectado la salud de muchas personas, por lo que se hace necesaria la búsqueda de una gestión en salud mental comunitaria que sirva para apaciguar los daños de tantas violencias, construir resistencias y fortalecer redes de apoyo.

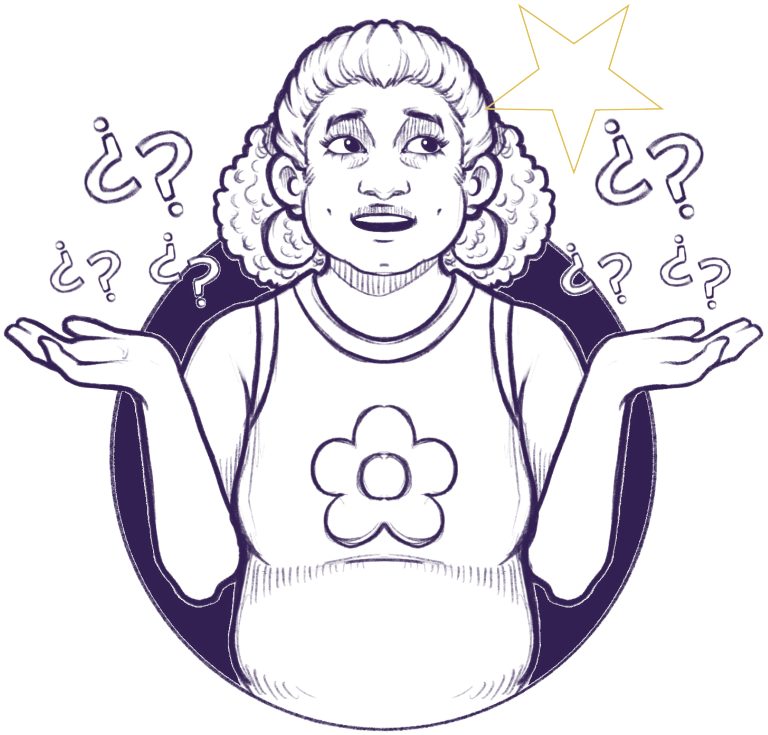
1 Cerdas-Agüero, Evelyn. (2015). Desafíos de la educación para la paz hacia la construcción de una cultura de paz. Revista Electrónica Educare, 19(2), 135-154. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000200009&lng=en&tlng=es

2 Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición de Colombia. (2020). Hay futuro si hay verdad. Informe final. Recuperado de: http://comisiondelaverdad.co/hay-futuro-si-hay-verdad

3.
GESTIÓN EN SALUD MENTAL COMUNITARIA

Por un lado, la gestión de la salud mental incluiría programas de gobierno que buscan atender de manera general la salud mental de las personas para superar o mitigar las dificultades psicosociales de las comunidades y fortalecer las oportunidades de acceso y continuidad en la atención o prestación de este servicio. También, promueve que los equipos de salud mental amplíen la comprensión de las problemáticas mentales, incorporando acciones promocionales y preventivas a su quehacer, de acuerdo a las necesidades de las personas, familias y comunidades, sin dejar de considerar las realidades territoriales, las variables culturales, étnicas y de género[3].

Es indispensable que el Estado tenga este tipo de programas destinados a proteger la salud mental de las personas, puesto que es el responsable de velar por el bienestar y la consecución de una paz duradera, y particularmente de las personas que han vivido situaciones de violencias y mayor vulnerabilidad. Pero esto no quiere decir que la única manera de gestionar la salud mental sea a través de las instituciones. También es posible una forma de autogestión, en la que son las personas las que buscan comunitariamente formas de protección de la salud mental, de construcción de redes de apoyo, de exigibilidad de derechos, de autocuidado…Sin necesidad de requerir de fondos externos ni formar parte de agendas institucionales.



3 MINSALUD. (2023). Colombia potencia de la vida. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/gestion-integrada-para-la-salud-mental.aspx

4.
¿CÓMO SE GESTIONA LA SALUD MENTAL COMUNITARIA?

Bueno, puede ser complejo pero es muy posible. Incluso, muchas veces gestionamos la salud mental de manera comunitaria, sin darnos cuenta o sin nombrarlo así.

Una de las estrategias que podemos abordar es la educativa, pues permite que las actividades que se realicen de promoción y prevención tengan resultados para mejorar la salud mental, en la esfera personal y en la colectiva, posibilitando el reconocimiento de las rutas de atención integral, las instituciones que la conforman, sus funciones, las situaciones en las que se puede acudir a ellas, fortaleciendo así las condiciones necesarias para el acceso a las intervenciones. Esta pedagogía puede ser popular, con las herramientas que tenga cada comunidad y con sus formas propias de aprendizaje y transmisión de conocimientos y saberes.

Otras acciones significativas pueden ser la realización de un diagnóstico para identificar necesidades y problemáticas en grupos específicos, como podrían ser las personas LGBTIQ+. Los encuentros para el fortalecimiento de capacidades y saberes, las reuniones para aprender sobre ciertos temas, la formación en atención en crisis, entre otras.

¡Claaaro, eso está en las otras cartillas!

Así es, podrán encontrar más bases para llevar a cabo estas acciones en las otras tres cartillas que hacen parte de esta colección.

Como mencionábamos antes, muchas labores de gestión en salud mental comunitaria podemos realizarlas nosotres mismes, sin necesidad de agentes externos o institucionales. Esto no quiere decir que la responsabilidad absoluta de nuestra salud mental está en nosotres, sino que podemos construir procesos comunitarios

que atiendan lo que necesitamos, con nuestros propios lineamientos. Lamentablemente a menudo las acciones institucionales no llegan a todos los territorios, por lo que se hace necesario encontrar formas propias de cuidado. Esto puede conseguirse a través de la creación de grupos de apoyo y ayuda mutua, la realización de encuentros y actividades que sirvan para fortalecer redes y conocimientos (como encuentros artísticos, ollas comunitarias, foros de debate...), la ejecución de acciones para exigir el reconocimiento de sus derechos... y todas las acciones que las comunidades consideren como beneficiosas para su salud mental.

¿Y todo eso cómo influye en las personas LGBTIQ+?

La gestión en salud mental comunitaria en las personas LGBTIQ+ influye de manera muy importante, teniendo en cuenta que todes de alguna u otra manera nos hemos visto afectades psicológica y socialmente por problemas relacionados con los prejuicios y la discriminación, el rechazo y la exclusión; lo que puede ocasionar problemas psicológicos no sólo de manera personal, sino también colectiva.

La gestión en salud mental que tiene como base la atención a personas LGBTIQ+ puede lograr que se les facilite el acceso a los servicios de salud mental sin tratos discriminatorios, y de manera esencial incorporando el lenguaje social que permita la detección activa de la identidad de género. Por lo tanto, esta gestión debe procurar la disminución de las inequidades, la discriminación y la exclusión que experimentan la personas LGBTIQ+ en ámbitos individuales, familiares y comunitarios[4].

4 MINSALUD. (2018). Modelo de Gestión Centro De Salud Mental Comunitaria. Chile. Obtenido de https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.03.28_MODELO-DE-GESTION-CENTRO-DE-SALUD-MENTAL-COMUNITARIA_DIGITAL.pdf

La gestión que nace de las personas LGBTIQ+ y de las comunidades es una forma de resistencia, y expande la consciencia acerca del poder que se tiene para transformar comunitariamente las realidades. Trabajar comunitariamente por el cuidado de la salud mental puede evitar o atender también el aislamiento y la soledad que se viven de manera diferencial muchas personas LGBTIQ+, pues se busca generar entornos donde todas las personas puedan expresarse libremente y ser aceptadas en su diversidad.

Además, viviendo en un país multicultural como Colombia, es necesario tener en cuenta que los saberes propios y étnicos contribuyen a una cultura de paz. Los saberes propios o ancestrales son aquellas creencias, costumbres, prácticas culturales y espirituales que se transmiten a través del tiempo de generación en generación, constituyendo así a una identidad étnica de los diferentes pueblos y comunidades, a través de oralidad y la práctica de la cultura, la ancestralidad, la recuperación de los idiomas característicos de cada territorio... Es lo que constantemente permite la pervivencia de los pueblos originarios y comunidades existentes. Contribuyen a una cultura de paz equilibrando y armonizando sus territorios desde los saberes propios y la práctica constante, teniendo en cuenta el enfoque diferencial que les permite aportar para construir paz territorial desde sus comunidades, desde el cuidado de la madre tierra y el agradecimiento a los cuidadores espirituales.

Además, les tenemos otro dato importante...

Todo sirve, Machi. Contá a ver.

5.
LA COMUNICACIÓN NO – VIOLENTA

Jmm qué difícil eso.

¡Pero no imposible! Cuando cuidamos de nuestra salud mental es más probable que se facilite la comunicación no – violenta, esa que ayuda a expresarnos con mayor claridad y a canalizar de forma más pacífica y asertiva los problemas o las situaciones, evitando acciones violentas que dañan las relaciones con les demás o con nosotres mismes. En este sentido, la comunicación no-violenta permite la expresión cuidadosa de sentimientos, deseos o necesidades en lugar de expresar críticas o juicios morales. Es decir, se funda en las habilidades del lenguaje y la comunicación, que refuerzan nuestra capacidad de seguir siendo humanos incluso en las condiciones más extremas. "El objetivo es que recordemos algo que ya sabemos – que nos conviene relacionarnos de forma compasiva – y que vivamos de una manera que manifieste abiertamente este conocimiento"[5].

La no - violencia sería una vía para conseguir la construcción de una cultura de paz. Sería una forma de rechazo a todos los tipos de violencias que puedan dañar al ser y a la comunidad. La comunicación no – violenta es una estrategia fundamental para afrontar los conflictos. Entendiendo que los conflictos no son "malos" en sí mismos, sino que pueden ayudarnos a poner la atención en las cosas que deben cambiar. Podemos ver el conflicto como "una situación de contradicción, como un problema o un obstáculo, que se presenta con frecuencia en la vida de las personas y de las comunidades, que además es inevitable pues es inherente a la vida

5 Rosenberg. (s.f.). Comunicación No Violenta. En Manejo de conflictos, empatía y auto empatía. (pág. 7). Obtenido de https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Empat%C3%ADa-autoempat%C3%ADa.pdf

misma"[6]. Es muy común que aparezcan conflictos en los diferentes grupos, puesto que todas las personas somos únicas y tenemos diferentes formas de pensar y de relacionarnos con nuestro entorno.

¿Entonces qué puedo hacer cuando tenga un conflicto, Machi?

La aparición del conflicto es inevitable, lo importante es adoptar estrategias para poder afrontarlos de la manera más cuidadosa posible. Para ello, es necesario tener presente que los seres humanos no tenemos que pensar igual todo el tiempo, que habrá desacuerdos y hasta malentendidos por eso, pero que las diferencias pueden enriquecernos. La violencia, la evitación y el diálogo son maneras de afrontar los conflictos. Es necesario aprender a dialogar, ejercitando la empatía, escuchando y entendiendo a les demás Y ojo, esto no quiere decir que debamos aceptar cualquier expresión violenta sólo porque viene de una forma de ver el mundo distinta a la nuestra. En esos casos, podemos buscar una red de apoyo que nos ayude a enfrentar estas situaciones de una manera cuidadosa y certera.

6 Wilches, I. (2010). Paz con género femenino. Mujeres y construcción de paz. PNUD – UNIFEM. Obtenido de http://www.mzc.es/investigacion/download/paz-con-genero-femenino-mujeres-y-construccion-de-paz/

Hacerle frente a los conflictos a menudo es la mejor decisión, ya que de esta manera se cuidan los intereses propios, pero con una actitud asertiva que permita conseguir nuestro objetivo respetando los derechos de las otras personas.

Entonces, para entender un poco mejor cómo funcionan las relaciones entre las personas es necesario que profundicemos en algunos conceptos, como el afecto y la grupalidad.

6.
AFECTO Y GRUPALIDAD

¿Qué es afecto?

Para la psicóloga Emily Ojeda, el afecto es un componente fundamental de la vida emocional de las personas y se considera un elemento clave en el desarrollo de la personalidad y las relaciones interpersonales. "Es una experiencia subjetiva que nos lleva a sentir afinidad, cariño, simpatía, gratitud, entre otras emociones, y que influye en nuestra forma de relacionarnos con el mundo"[7].

El afecto es cualquier sentimiento que un ser humano puede expresar y sentir con respecto a otras personas, seres, objetos o situaciones, y este puede ser "negativo" (desagradable) o "positivo" (agradable). El agradable genera armonía y bienestar, mientras el desagradable despierta desarmonías que pueden desequilibrar al ser humano consigo mismo y con su entorno.

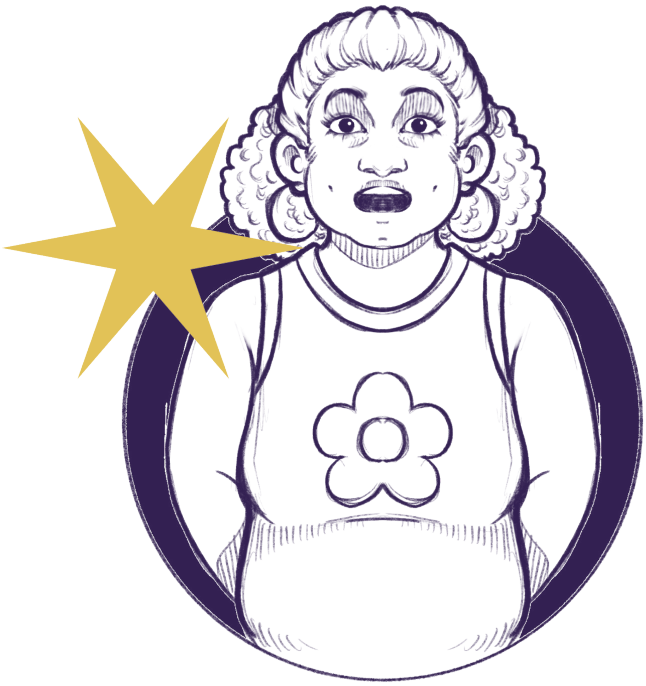
¿Y qué será la grupalidad?

Es ese conjunto de personas que se reúnen por diferentes o similares motivos para un fin común, teniendo en cuenta la relación o interacción de las unas con las otras. La grupalidad incluye el cuerpo y el espacio, comprendiendo lo social más allá de un lugar físico donde se trabaja en grupo, sino también como lo que transita entre lo de adentro y lo de afuera[8].

En este sentido, los afectos y la grupalidad se interrelacionan de tal forma que, en cualquier grupo, surgirán afectos por parte de las personas que formen parte de él. Estos afectos pueden ayudar al fortalecimiento del grupo y de las personas que lo conforman y, además, pueden dar pie a conflictos que sea necesario atender. Pero... ¡El surgimiento de conflictos no tiene porqué ser negativo! Muchas veces sirven para conocer las limitaciones propias y grupales, definir mejor los intereses o las metas del grupo, mejorar el autoconocimiento y la amplia diversidad que existe entre las personas... Ningún grupo es "perfecto", por lo cual lo importante es ver en los conflictos una oportunidad de aprendizaje y transformación.

7 Ojeda, E. (s.f.). Centro Integral de Psicología. Obtenido de ¿Qué significa el afecto en términos psicosociales?: https://centrointegraldepsicologia.com/que-significa-el-afecto-en-terminos-psicologicos/

8 Kesselman. (2008) en Galindo, D. I. & Parra, L. M. (2015). Grupalidad: un camino al lado de los otros como potencial de sanación psíquica. Revista Tesis Psicológica 10(1), 132-143

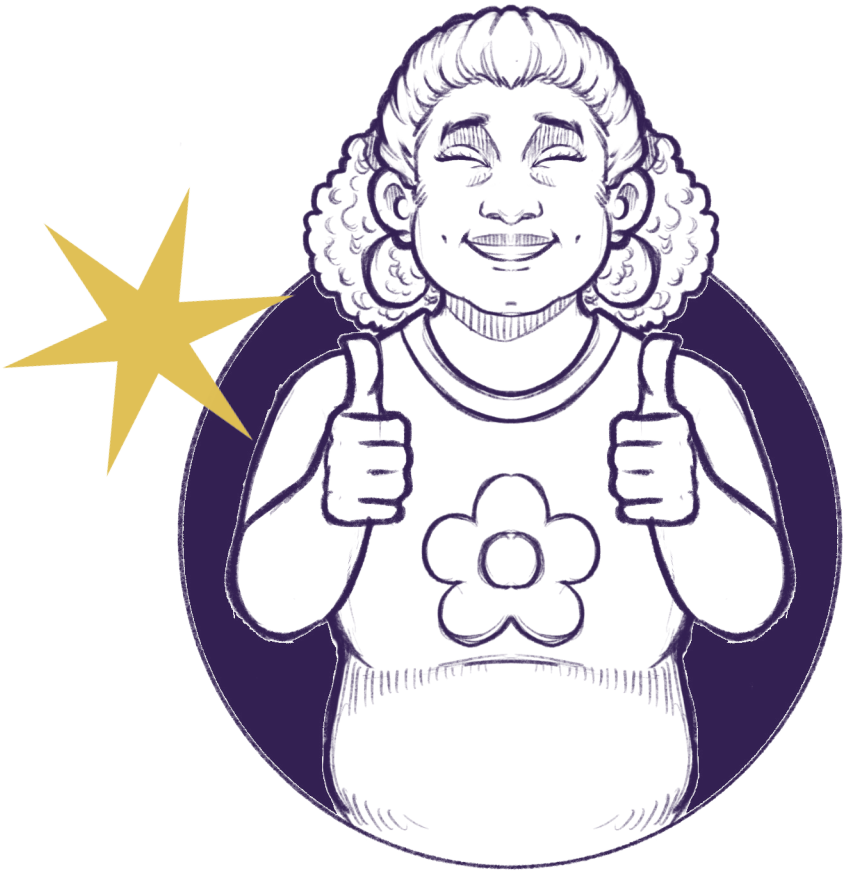


Pero si hasta cuando queremos la paz, peleamos..¿Será posible conseguir una paz duradera? ¿O estamos destinades a vivir constantemente en conflicto?

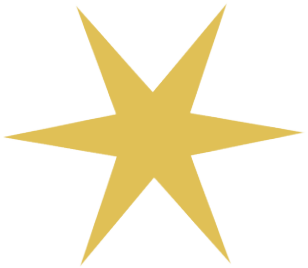
La paz no se construye de un día para otro. Debemos buscar constantemente juntar nuestros esfuerzos para construir una **paz imperfecta** que nos ayude, poco a poco, a ir alcanzando esas relaciones pacíficas e igualitarias que tanto anhelamos. "La denominación de paz imperfecta (...) en la que los conflictos se han regulado pacíficamente, es decir en las que los individuos y/o grupos humanos han optado por facilitar la satisfacción de las necesidades de los otros, sin que ninguna causa ajena a sus voluntades lo haya impedido[9]".

En ese sentido, es fundamental comprender que los conflictos siempre van a hacer parte de la realidad humana, por esto se habla de paz imperfecta, desde el punto de vista de "inacabada", puesto que la paz es un proceso que se construye y se reconoce cotidianamente mediante acciones que ayuden a superar las dificultades e impulsen a aprender a vivir y convivir con ellas.

9 Muñoz, F. A. (s.f.). La Paz Imperfecta. Granada., España: Instituto de la Paz y los Conflictos de la Universidad de Granada (España). Obtenido de https://www.ugr.es/~fmunoz/documentos/pimunozespa%C3%B1ol.pdf



Machi, los temas de esta cartilla me encantaron.
Siento que es muy posible resistir cuidándonos.



Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Con el apoyo de

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

OIM ONU MIGRACIÓN

hilando vidas y esperanza

Caribe afirmativo