



BOLETÍN MENSUAL!!



CONTENIDO

Impacto de Proyecto en Salud Mental

Acciones desde la Estrategia de Ludotecas

Acciones desde el componente de Asistencia Técnica

Opinión: Salud Mental Sujeto, Sociedad y Complejidad

La Comunidad Opina

¿Usted qué Opina?

Envíenos sus comentarios: saludmentalerisaralda@gmail.com



Asamblea de Risaralda



EDITORIAL:

Risaralda, "en la jugada por el buen trato"

Las Ludotecas para la Salud Mental y la Convivencia, no sólo son una herramienta para enseñarle a los risaraldenses cómo enfrentar la ansiedad, depresión y demás trastornos afectivos.

También tienen como objetivo disminuir la violencia intrafamiliar, de pareja y la violencia sexual. Problemas que sufren los colombianos y por ende los hijos de esta tierra.

Para la muestra varios botones: estadísticas de Medicinal Legal señalan que 1877 mujeres sufrieron lesiones personales al ser víctimas de violencia durante el 2011 en Risaralda. Cerca 903 mujeres fueron víctimas de violencia interpersonal, 435 de violencia sexual y 877 de maltrato de pareja. Esto sin contar con las 103 niñas que fueron maltratadas.

Entre los factores de riesgo de estos actos de violencia se encuentran el bajo nivel educativo, la exposición al maltrato en la infancia, actos de violencia entre los padres, el consumo excesivo de alcohol, las actitudes de aceptación de la violencia y la desigualdad de género.

Estas formas de violencia producen problemas de salud física, mental, sexual, reproductiva y de otra índole, y pueden aumentar la vulnerabilidad a la infección por el VIH

De aquí la importancia y valor de las ludotecas por la salud mental y la convivencia que adelanta la Secretaría de Salud Departamental a través del programa de Salud Mental.

Esta estrategia consiste en desarrollar habilidades para la vida y la convivencia a través de actividades recreativas e intencionadas donde los integrantes de las familias risaraldenses interactúan y aprenden todo lo relacionado con el buen trato.

Durante las ludotecas se detectan en la comunidad grandes vacíos relacionados con mala comunicación, baja autoestima, relaciones interpersonales deficientes, pocas opciones de recreación y la necesidad de enseñar qué es el buen trato.

Las ludotecas se construyen a partir del modelo de Salud mental positiva que plantea seis criterios a potencializar como: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía y resolución de problemas.

Carlos Alberto Botero López.
Gobernador de Risaralda

¿La Estrella de tu municipio no aparece en nuestra portada?

Tal vez se debe a que tu municipio aún no ha conformado su red de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia.

Conviértete tú en un Facilitador de Ludoteca, y motiva a tu municipio a unirse a esta maravillosa red social



Impacto del Proyecto en Salud Mental: Una mirada que se aleja de las cifras y los indicadores

Por: Jorge Eduardo Saldarriaga Pérez

Después de varios meses de trabajo en equipo, de emprender diversas acciones lúdicas, pedagógicas, formativas, reflexivas, de encuentro, de discusión, de acompañamiento; el Departamento del Risaralda puede reflexionar frente al impacto del proyecto en Salud Mental ejecutado en la vigencia 2011 y 2012. El término impacto, de acuerdo con el diccionario de uso del español, proviene de la voz "impactus", del latín tardío y significa, en su tercera acepción, "impresión o efecto muy intensos dejados en alguien o en algo por cualquier acción o suceso".

Es entonces el momento de recocer cómo las acciones emprendidas por un grupo de profesionales de diversas disciplinas y campos de formación, lograron plasmar ideas y conceptos positivos de vida y actitud, en las mentes de cientos de Risaraldenses que de manera directa o indirecta hicieron parte de las propuestas de intervención. Más allá que hablar de cifras de cobertura, que son significativas y muestran el número de ciudadanos y ciudadanas beneficiados, quiero centrar este escrito en el impacto a nivel personal, en aquella condición que, como la definición antes citada lo expone, deja una sensación intensa, un deseo de hacer, proponer o cambiar algo, y esa fue la meta con la que se pensó y recreo cada acción, desde el reconocimiento de las personas a las que iban dirigidas.

Si se piensa por un momento en las capacitaciones de fortalecimiento al talento humano que se realizaron a lo largo de los últimos 8 meses, no puedo quitarme de la cabeza la imagen de profesionales que se acercan a los expositores y con un fuerte apretón de manos agradecen por el conocimiento entregado, y reconocen



en una charla justificada y apoyada en diapositivas una nueva forma de intervenir, de pensar y de actuar en salud mental. Eso es impacto, es llegar a la gente, es lograr cambiar posturas, es permitir en cada uno de los encuentros un espacio reflexivo que me permita como profesional, como agente social, como padre o como madre pensar y repensar la forma en que actúo y su incidencia en mi propia salud mental y la del otro.



La sonrisa de una niña que recibe en su municipio una estrategia lúdica y pedagógica como lo son las Ludotecas para la Salud Mental y la Convivencia, se traduce en impacto, y si multiplicamos esa



sonrisa por cientos que son el número de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores beneficiados dentro del proyecto, podemos decir con certeza que uno de nuestros grandes impactos fue dibujar sonrisas que se traducen en bienestar psicológico, que borran los sentimientos hostiles o de tristeza; que mitigan una situación difícil o desesperanzadora, una sonrisa que oxigena y envía de manera directa una invitación a continuar, a seguir haciendo aquello que sólo puede aportarnos felicidad.



En un consultorio de un Municipio que se ubica a dos horas de la capital del departamento del Risaralda, un psiquiatra y un psicólogo especializado, atienden en consulta a una mujer que lleva dos años sufriendo intensamente los síntomas de una enfermedad mental, tras la intervención acompañada de lágrimas por su padecimiento, se ponen en el escenario diversas formas de manejo, no sólo desde lo farmacológico sino también desde lo cotidiano, orientando acciones puntuales que seguramente cambiarán su vida para siempre. Esto es impacto en salud mental, y si reconocemos las más de 400 personas atendidas desde consulta asistida, podremos plantear entonces, que la cifra es irrisoria cuando se compara con las acciones de fondo que le acompañan. Estos son sólo algunos ejemplos de los muchos que podría citar, para argumentar y justificar que el proyecto de Salud Mental trascendió las cifras superadas y cumplidas a cabalidad para instalarse en las familias, en las personas, en los niños y niñas beneficiados.



No queda más que agradecer a la Secretaria de Salud del Departamento de Risaralda, a la ESE San Pedro y San Pablo, a los profesionales que hicieron parte del equipo que coordiné con gusto, pero en especial a aquellas personas que nos permitieron tocar sus vidas, ellos son nuestra razón de ser, por ellos se piensan este tipo de proyectos, y por ellos nos esmeramos en el cumplimiento exigente de cada una de nuestras acciones.

La Salud Mental como Fin, Medio y Productos

Por: Patricia Helena Pimienta Gallego

La Salud Mental es un bien colectivo e individual de naturaleza simbólica, emocional y relacional, siendo un deseable social e individual que posibilita el desarrollo humano y social generando capital social, cultural, simbólico y económico, haciendo posible el reconocimiento, la garantía, el ejercicio y la restitución de los derechos. Es así como la salud mental es considerada un derecho en construcción dinámica y multidireccional que es determinada y determinante; es a la vez fin, medio y productos. Es un fin en cuanto bien con el que se cuenta, un medio para el desarrollo individual y colectivo, constituyendo el incremento de capitales y el ejercicio de los derechos, es y un producto que la salud mental ha contribuido a desarrollar, incrementar y garantizar en los ciudadanos, en la medida en que los Risaraldenses se apropien de sus derechos, los exijan y dinamicen la vida desde el cuidado de su entorno, de su salud física, mental y espiritual, primando el autocuidado, el autocontrol, la disciplina y el respeto por sí mismo y por lo que le rodea, siendo capaz de apropiarse estilos o hábitos de vida saludables e incorporándolos en su comportamiento y desarrollo, día a día, habilidades y destrezas para vivir desde el bienestar con la conciencia y con toma de decisiones acertadas apropiando sus derechos, defendiéndolos y buscando las alternativas necesarias para desarrollar la vida, con salud mental que equilibre su existencia.

La estrategia de LUDOTECAS PARA LA SALUD MENTAL Y LA CONVIVENCIA moviliza la construcción social en pro del desarrollo Psicoafectivo de la población, integrando la familia, los ciudadanos y la comunidad participante desde el juego, la lúdica y la formación incluyente de diferentes generaciones, generando un diálogo de saberes que marcan positivamente la vida. Te invitamos a participar en las LUDOTECAS y a comprometerte con tu Salud Mental.



Foto por: Mauricio Ojeda Tovar

¿TIENES UN SENTIMIENTO
AGOBIANTE O DE
TRISTEZA?

¿NO SABES QUÉ HACER
CON TU VIDA?

¿NECESITAS HABLAR
CON ALGUIEN?

✿ HABLE CON
NOSOTROS!!



LÍNEA
AMIGA
TE ESCUCHA
TE ORIENTA
TE APOYA

Desde Pereira marca: 106
333 96 10

8:00 a.m. - 12:00 m.
2:00 p.m. - 6:00 p.m.

Sabías que...

Fueron 7 los municipios priorizados para la implementación de la Estrategia de Ludotecas?

Los otros 7 municipios fueron beneficiados por la Estrategia de Ludotecas en su modalidad itinerante?

A nivel departamental, se logró una cobertura en 14 municipios, de 6.465 personas que ahora conocen la Estrategia de Ludotecas, y que han adquirido habilidades para sus vidas en comunidad?



¿Qué se ha hecho desde la Estrategia de Ludotecas?

Por: Alejandra Buriticá Acevedo

Durante el tiempo invertido en los municipios se han logrado múltiples avances en el componente de ludotecas, y así lo dejó ver el Primer Encuentro "Dinamizadores y Constructores de Convergencias Lúdico - Pedagógicas y Psicosociales de las



Ludotecas para la Salud Mental y la Convivencia" del 18 de Mayo del año 2012, donde se plasmó y se evidenció cada una de las intervenciones que ha hecho la comunidad, la administración y el Programa de Salud Mental Departamental en el proceso llevado a cabo.

Cabe anotar, que es de relevante importancia, que desde el plan de ejecución previamente programado desde el componente, se ha logrado evidenciar la organización y el impacto que ha tenido la implementación de la estrategia, se ha estado en hogares infantiles, escuelas, colegios, grupos juveniles, madres comunitarias, líderes comunitarios y hogares del anciano. Precisamente esta cobertura, y la participación de la comunidad en el proceso, ha permitido que



realmente se haya logrado cambios en la comunidad, de sus problemáticas, específicamente en la población estudiantil, donde se ha enfocado con mayor fuerza la estrategia de ludotecas, ya que se cuenta con grupos fijos y

constantes en el tiempo. En cada uno de los municipios hemos sido bienvenidos para llevar a cabo el proceso de intervención, al igual desde la comunidad estudiantil se ha realizado una intervención triangular, desde padres, estudiantes y docentes con el objetivo de integrar el proceso de formación.



Las sesiones de trabajo en cada municipio han sido rigurosas y constantes en la primera fase del proyecto de tal forma que logremos trabajar con la administración, la Red de Ludotecas conformada a partir de la capacitación, y también a la comunidad en general, precisamente esta constancia en los municipios ha hecho que la comunidad pueda participar en el proceso de intervención psicosocial y lúdico-pedagógica desde la estrategia de Ludotecas.

En la misma intervención desde la estrategia hemos logrado obtener participación del periódico de la administración, emisora local como Romántica FM y también el canal comunitario donde hemos hecho invitaciones a la comunidad de su participación en el proceso, además la misma comunidad lo ha exigido desde un punto de vista de mejoramiento en los procesos y programas que llevan a cabo cada uno de los municipios.

Como se viene trabajando bajo el modelo de APS (Atención Primaria en Salud), se ha dejado claro a la comunidad de articulación de las redes de salud, educación, desarrollo entre otras redes constituidas en cada dependencia de la administración, los directores locales de salud, de desarrollo y de educación han participado activamente en este llamado a la comunidad para darle constancia y seguimiento a la estrategia y por los múltiples beneficios de prevención y



promoción en salud mental que da como resultado el proceso.

Es de importancia reconocer que no solamente se ha trabajado zona urbana, sino que también se ha llegado a zona rural de cada municipio, en Belén de Umbría se trabajo con 3 veredas: Abejero, Alturas y el Progreso y en Marsella se trabajo con vereda el Rayo en donde se hace un acompañamiento integral desde la Policía, Comisaria, La Biblioteca, Deportes y Cultura, Gobernación, Alcaldía, y demás personas para abordar lo que nos interesa en la comunidad Bienestar y potencial físico, psicológico y social.

En los 14 municipios del departamento del Risaralda hemos logrado llegar a cabo intervenciones desde la estrategia bajo las modalidades de ludoteca fija e itinerante y se ha recibido receptividad de las administraciones y de la comunidad, específicamente los niños quienes han logrado participar activamente en cada una de las ludotecas, llevando procesos a cabo en Belén de Umbría, Marsella, Quinchía, Balboa, Mistrató, Apía y Santa Rosa de Cabal, además en los municipios de La Virginia, Pereira, Dosquebradas, Santuario, Pueblo Rico, La Celia y Guática, se han llevado a cabo intervenciones sobre el BUEN TRATO.

Finalmente es importante resaltar que la comunidad misma ha participado de este proceso y en el encuentro del 18 de Mayo manifestaron su impacto, en las instituciones educativas, los logros de tener planta física y apoyo desde la administración para intervenir la población, las dificultades en cuanto a tiempo, múltiples actividades alternas y también discontinuidad en los procesos y estos elementos replantean la continuidad de la segunda fase del programa con el objetivo de mejorar la intervención y la calidad en el servicio.



¿Sabías que...

... la Red de Ludotecas para la Salud Mental y la Convivencia de Quinchía, cuenta con un equipo de 22 personas formadas como Facilitadores de Ludotecas?

...En el municipio de Balboa los integrantes de la Red consiguieron un acercamiento a los consejeros del Plan de Desarrollo Territorial, para la inclusión de las Ludotecas en el Plan de Desarrollo?

...En total fueron seis (6) Redes de Ludotecas para la Salud Mental y la Convivencia, las que se consolidaron durante la vigencia del Proyecto de Salud Mental Departamental 2011 - 2012?



Ludoteca Itinerante La Celia / Risaralda



Acciones desde el componente de Asistencia Técnica en el marco del Programa de Salud Mental Departamental

Por: Germán Andrés Lazo / Anpíe Catalina Montoya V. / Ánpele Patricia Osorio

El acompañamiento realizado a lo largo de la vigencia de este proyecto, trajo consigo como resultado, productos que se encuentran enmarcados en unos requerimientos emanados de un contrato, pero más allá del cumplimiento de las acciones acordadas, se encuentra la relevancia que estas tienen para la salud mental de cada territorio, evidenciada en sus planes, rutas, inventarios, buenas prácticas, formas de hacer y proyectarse, que quedan visibles con el ánimo de trascender en el empoderamiento de cada institución y actor, que le da vida a las acciones de salud mental de cada uno de los municipios de nuestro departamento.

Uno de los logros más importantes, obtenidos desde la gestión y acción del componente, es el de haber conformado las Redes de Salud Mental y/o Buen Trato. Aquí es importante tener en cuenta que, pensar en redes en una sociedad globalizada, es pensar en cercanía, afinidad, aprovechamiento del tiempo y concentración del esfuerzo, para el alcance de objetivos. El modelo de Atención Primaria en Salud (APS) ubica en un espacio preponderante las redes de salud mental, como la posibilidad de construir prácticas, formas, estrategias para mejorar la condición en salud mental de las comunidades. En esta línea se distinguen dos grandes redes: las Socio - Institucionales y las Socio - Comunitarias.

Cada uno de los municipios ha trabajado en el fortalecimiento de su Red Socio - Institucional, donde se debaten, articulan y planean acciones en salud mental. Esta es la máxima instancia en el tema en cada territorio, la cual se denomina Red Municipal de Salud Mental y está conformada por diferentes instituciones que desarrollan acciones misionales en esta área como los Hospitales, Alcaldía Municipal en cabeza de las Direcciones Locales de Salud, Secretarías de Salud o quienes cumplan esta función, Secretarías de Desarrollo Social, Personería, Dirección de Deportes, Educación, Cultura, Comisaría de Familia, Policía de Infancia y Adolescencia, Policía Comunitaria, Red Unidos, Familias en Acción, Personeros Estudiantiles, Organismos de Socorro, Representante de las Organizaciones Juveniles y de las Comunidades Religiosas; quienes gracias a la diversidad en sus acciones y posturas, permiten

establecer un dialogo cultural y de saberes que redunde en el beneficio de la comunidad.

Por su parte, las Redes Socio - Comunitarias tienen su origen en los grupos organizados y líderes comunitarios con capacidad de réplica, quienes son acompañados en formación, capacitación y establecimiento de acciones, que permitan mejorar las condiciones y acceso a los servicios de Salud Mental.

Es así como en el departamento se ha logrado conformar y fortalecer redes como: Jóvenes P, Madres Líderes y Usuarias del Programa de Familias en Acción, Líderes Deportivos, Organismos de Socorro, Jóvenes Escolarizados, Agentes Comunitarios en Salud Mental, y Red de Salud Mental y/o Buen Trato.

Por otra parte, está también el tema de las Rutas de Atención en Salud Mental, donde encontramos que, en cada uno de los municipios de Risaralda, según su extensión, recursos económicos, físicos y humanos, cuentan con unas Instituciones con ciertas competencias que pretenden responder a las necesidades y problemáticas de la población; es así como se pueden identificar en cada municipio diferentes instituciones, que varían de uno a otro, pero que buscan garantizar los derechos de la población, gestionar y administrar los recursos, promoviendo el desarrollo social de la comunidad.

En consecuencia, una Ruta de Atención Municipal en Salud Mental, resulta ser de vital importancia, ya que a través de ella se da cuenta del funcionamiento y competitividad de cada una de las instituciones que la conforman a nivel de cada municipio; además de ser para la población una





guía de especial relevancia que les indica a dónde dirigirse y a quién acudir cuando presente alguna problemática. Cabe resaltar entonces que por medio del componente de asistencia técnica, se posibilitó a partir de la asesoría y acompañamiento, un producto de rutas de atención municipal en los 14 municipios del Departamento de Risaralda.

Así mismo, se encuentra un importante logro en cuanto a los Planes Municipales de Salud Mental, el cual deberá estar enmarcado en el Plan Nacional en Salud Mental, propuesto por el Ministerio de la Protección Social, quienes establecen unos parámetros ya definidos, y donde se propone y asume que cada uno de los entes territoriales (municipales) elaborará su propio Plan Municipal en Salud Mental. Es así como el componente de Asistencia Técnica se adentra en la tarea de velar porque cada uno de los municipios de Risaralda, desarrolle su Plan Municipal en Salud Mental, identificándose allí cada una de las estrategias que el municipio viene adelantando respecto a las problemáticas particulares que se presentan y los recursos físicos, humanos y monetarios que cada cual maneja.

Por consiguiente este plan permite que se trabaje y se enfoque la mirada mucho más a una de las prioridades en Salud Pública, como lo es LA SALUD MENTAL, así como también, que se dé un trabajo en red por parte de las instituciones presentes en cada municipio, aunando esfuerzos y conocimientos hacia el logro de objetivos comunes.

Además de lo anterior, se encuentran también las diferentes capacitaciones realizadas a lo largo del proceso a los municipios en temas como Primeros Auxilios Emocionales, y Tamizajes, donde para fortalecer el liderazgo, y la capacidad de réplica, se capacitaron a las diferentes redes, tanto Socio - Institucionales como Socio - Comunitarias, con el ánimo de entregar herramientas que les permita realizar una primera intervención que minimice riesgos y a su vez les permita la remisión de casos al profesional idóneo, para su posterior manejo y tratamiento en un evento de Salud Mental. En cuanto a las herramientas de tamizaje, se capacitó de manera que cada integrante quedara con la batería de instrumentos validados para nuestro país, y recibieron el SRQ para aplicarlo con mayores de 18 años identificando ansiedad, depresión, rasgos psicóticos y consumo nocivo de alcohol; el RQC que es aplicado a niños y niñas

entre los 5 a 15 años cuya intención es evidenciar alguna alteración de orden emocional, comportamental o fisiológica de esta población; el APGAR familiar el cual mide el nivel de funcionalidad de las familias; la escala Zung, para identificar depresión y ansiedad; el Test de Resiliencia; el Cuestionario de Conducta de Conners, para docentes y padres, el cual mide el déficit de atención e hiperactividad; la Escala Snap, orientada a identificar hiperactividad con déficit de atención e impulsividad; el CAGE que fue diseñado para visibilizar el consumo nocivo de alcohol. Todos los anteriores instrumentos son de gran ayuda para los agentes en salud mental, porque a través de ellos logran identificar una situación anormal que debe ser valorada por el especialista en salud mental del municipio, médico general de primer nivel de atención y su respectiva remisión de ser necesario a servicios de segundo nivel como psicología, trabajo social y psiquiatría. Es preciso aclarar que con los tamizajes NO se realizan diagnósticos, sino que se trata de una herramienta valiosa para establecer una alteración en el área mental, que requiere de ser atendida para confirmarse o por el contrario ser descartada.



Finalmente, como una de las necesidades imperantes en los municipios era mejorar el débil diligenciamiento de las fichas epidemiológicas de maltrato, se hizo necesario capacitar al personal de las instituciones notificadoras sobre la forma adecuada de hacerla, y de esta forma ser más eficientes en cuanto a la Vigilancia Epidemiológica. Durante estos espacios de capacitación en diligenciamiento de la ficha de notificación de vif y vas, se aclararon dudas y se reafirmó una vez más la importancia de notificar, dado que esta labor estaba siendo delegada a las ESE y otras instituciones no asumían el compromiso de visibilizar estas situaciones. A partir de este encuentro se incrementaron los reportes, lo cual es vital para visualizar problemáticas crecientes, que pueden requerir con celeridad, acciones intersectoriales para ser abordadas.

Datos de interés: Ansiedad

Una vez que la ansiedad aparece, tiende a mantenerse, incluso si parece que ya no hay causa aparente para ello. Esto es debido a que se ha adquirido el hábito de preocuparse, de esperar dificultades y de evitar situaciones difíciles. Físicamente, el cuerpo se ha habituado a estar tenso y a reaccionar con ansiedad en todo tipo de situaciones. Puede traer consigo sentimientos de infelicidad, depresión, irritabilidad, alteraciones de sueño, desavenencias en las relaciones de pareja, consumo de tóxicos, etc. Por ello, es muy importante aprender a manejarla.

Para evitar que siga creciendo, la persona debe hacer cambios en su estilo de vida que incluyan aspectos como:

Hacer ejercicio físico (caminar, nadar).

Priorizar actividades, no intentar hacerlo todo al mismo tiempo.

Dedicar tiempo para el autocuidado.

Ponerse objetivos realistas.

Observarse a sí mismo cuando tiene ansiedad, y así podrá controlar la crisis.

Intente cambiar la situación que le causa estrés.

Recuerde, la causa del Estrés es la presencia de un "factor estresante", y la Ansiedad, es el Estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido.



Juego Intencionado: Escala tu Vida



Diseño Por: Red de Ludotecas para la Salud Mental y la Convivencia Municipio de Quinchía

Tipo de juego: Piso y/o Mesa

Dirigido a: Inter generacional

Temática explorada en el juego:

Habilidades para la Vida

Objetivo del juego: Trabajar los conocimientos previos de los participantes sobre las 10 habilidades para la vida.

Fortalecer estos conocimientos y generar reflexiones y propósitos de cambio.

Descripción del juego: Caminar (persona o ficho) mediante un dispositivo de avance (dado), a través de un tablero, el cual está diseñado por tres colores (azul, morado, verde) y 10 cuadros que califican las habilidades. 6 te harán avanzar, 4 te harán retroceder, para poder llegar a la meta tendrás que responder de acuerdo al color que llegues.



Salud Mental Sujeto, Sociedad y Complejidad

Por: Lina María Osorio Isaza

La salud, y muy especialmente la salud mental, es la resultante de un entramado de relaciones entre variables de índole personal, familiar, socioafectivo, cultural entre otras muchas.

Desde el punto de vista personal el abanico de variables intervinientes se abre, empezando por lo biológico manifestado a nivel neuroendocrino, metabólico y nutricional hasta, lo psíquico y su correlato orgánico mediado por complejos procesos intra y extracelulares.

A nivel familiar las prácticas culturales, los comportamientos y hasta las "psicopatologías", pasan por vía del lenguaje de generación a generación, a través de laberintos que van desde la genética a la cultura.

La influencia de factores socioafectivos se evidencia en el tipo de redes comunicacionales y discursos recurrentes dentro de las prácticas relacionales cotidianas del sujeto, y son al tiempo causa y efecto de procesos sensorio perceptivos complejos que configuran la relación de cada persona con su realidad, mediada por un cúmulo de emociones y sentimientos, que como se sabe a través de los avances de las neurociencias, determinan no sólo fisiológicamente el cerebro, sino, como llegó a plantearlo Luria, pueden llegar incluso a determinar morfológicamente estructuras cerebrales tales como la amígdala y la corteza prefrontal entre otras.

Con relación a la cultura, esta se instaura en el sujeto vía el lenguaje, y va configurando los tipos de relación de una persona con el momento histórico que vive y las condiciones sociodemográficas, económicas, políticas y medioambientales que se presentan en un momento determinado.

Tal vez son estas variables del acontecer eminentemente humano las que dificultan el abordaje de la salud mental, no sólo en nuestro medio, sino a nivel general.

Tanto la etiología, el diagnóstico como la terapéutica en salud

mental se complejizan, no sólo por las evidentes corrientes epistemológicas que sustentan su práctica y que se debaten aun entre lo psíquico y lo orgánico, sino por las condiciones que determinan las formas de gobierno inscritas en un sistema capitalista donde la salud se configura como un bien de consumo masivo.

Frente a la responsabilidad personal, gremial e institucional en salud mental existen disensos que enriquecen la multiplicidad de factores que la determinan, y hace cada vez más relevante el tratamiento juicioso de un tema tan significativo y transversal cuando se habla de capital social y calidad de vida.

Es por lo anterior que las acciones tendientes a visibilizar la salud mental y a abordarla desde una perspectiva más amplia que abarque el cuerpo, la lúdica, el arte, lo simbólico, la confianza de los usuarios en las instituciones y el compromiso

permanente de todas las personas que trabajamos en el área de la salud mental, se hace indispensable para poder tejer estrategias transdisciplinarias que nos permitan mayor efectividad en nuestro que hacer profesional y personal.





Salud Mental

Por: Daniel Felipe Vinasco

La salud mental es cómo pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones. Al igual que la salud física, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta (la relación que existe entre las enfermedades biológicas y las enfermedades mentales tienen una evidente conexión: Salud mental y física durante toda la vida)



En la foto: Daniel Felipe Vinasco (de camiseta verde) y sus compañeros de la Red de Ludotecas del municipio de Marsella

La salud mental, no concierne sólo a los aspectos de atención al surgimiento de desordenes mentales evidentes (La ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental y al revés, sufrir un determinado trastorno mental no es obstáculo para disfrutar de una salud mental razonablemente buena), sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente socio-cultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud.

Basado en el modelo de la Tesis Doctoral de Maria Teresa Llunch, la salud mental positiva se evalúa desde la promoción y prevención de la ya mencionada. Mientras que la Salud Mental Negativa surge como tratamiento posterior de una patología ya constituida.

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria sirve de base para conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones,

sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente. Además el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer el nivel y estado de su Salud Mental.

Carta de un Actor de la Red de Ludotecas del Municipio de Quinchía:

"La red de ludo-tecas mas que una red es una familia,, con el poco tiempo que llevamos hemos logrado un gran avance tanto a nivel personal como grupal, las experiencias vividas han sido maravillosas y el acogimiento de las personas es demasiado pronto para uno y es una motivación mas para seguir avanzando con este proceso tan importante en nuestras vidas y va a hacer mucho mas en la vida de otras personas.

Quiero agradecer a las personas que nos han venido capacitando mil y mil gracias por llegar a nuestras vidas se les quiere de corazón, y esperamos contar siempre con ustedes, no olviden que aquí en Quinchía siempre los vamos a esperar con los brazos abiertos."

(Luis Arcánjel Batero Osorio)

La Comunidad Opina sobre Ludotecas

"Ha sido una forma de aprender y enseñar jugando"

"(...) nos ha permitido interactuar, explorar y desarrollar habilidades o cualidades propias (...)"

"(...) es una experiencia maravillosa en la cual uno aprende (...)"

"(...) me ha parecido un proceso muy interesante ya que nos brinda unas herramientas que fortalecen el proceso educativo en doble sentido, es decir, yo aprendo pero a la vez enseño.

Me gustaría que este trabajo de capacitación fuera continuo, con una asesoría permanente y de esta forma alcanzar mejores resultados"





EL EQUIPO DE SALUD MENTAL

CARLOS ALBERTO BOTERO LÓPEZ
Gobernador de Risaralda

LINA BEATRIZ RINCÓN TORRES
Secretaria de Salud

CRISTIAN HERRERA GIRALDO
Director de Salud Pública

PATRICIA HELENA PIMIENTA GALLEGO
Directora Programa de Salud Mental Departamental

JAVIER DE JESÚS CÁRDENA PÉREZ
Gerente Hospital San Pedro y San Pablo

JORGE EDUARDO SALDARRIAGA PÉREZ
Coordinador del Proyecto de Salud Mental
Psicólogo
Especialista en Administración en Salud
Especialista en Neuropsicología Infantil
Candidato a Magister en Desarrollo Infantil

JULIO CÉSAR GUTIÉRREZ SEGURA
Médico
Especialista en Psiquiatría

LUZ ADRIANA MARÍN MURIEL
Etnoeducadora
Magister en Desarrollo Humano

EDWIN ÁVILA NIETO
Psicólogo

ALEJANDRA BURITICÁ ACEVEDO
Psicóloga

ANGIE CATALINA MONTOYA VÁQUIRO
Comunicadora Social - Periodista

OMAR ANDRÉS GONZÁLEZ CABRERA
Practicante de Deportes y Recreación - UTP

CAROLINA VALBUENA
Psicóloga

GERMÁN ANDRÉS LAZO
Psicólogo

ÁNGELA PATRICIA OSORIO
Psicóloga

LINA MARÍA OSORIO ISAZA
Psicóloga
Especialista en Educación Sexual
Especialista en Docencia Universitaria

Primer Encuentro Departamental de:
Dinamizadores y Constructores de
Convergencias Lúdico - Pedagógicas
en Ludotecas para la Salud Mental
y la Convivencia



BOLETÍN MENSUAL!!

2012 Número 02

saludmentalderisaralda@gmail.com

Carlos Alberto Botero López
DIRECTOR EDITORIAL

Lina Beatriz Rendón Torres
DIRECTORA GENERAL EDITORIAL

Cristian Herrera Giraldo
DIRECTOR AUX. EDITORIAL

Patricia Helena Pimiento Gallego
DIRECTORA DE BOLETÍN

EDITORA

Angie Catalina Montoya Váquiro
COORDINADORA EDITORIAL

ARTE

Angie Catalina Montoya Váquiro
DIRECTORA DE DISEÑO

ESCRITORES

Jorge Eduardo Saldarriaga
Germán Andrés Lazo
Alejandra Buriticá Acevedo
Lina María Osorio Isaza
Angie Catalina Montoya
Ángela Patricia Osorio

CON LA PARTICIPACIÓN ESPECIAL DE:

Daniel Felipe Vinasco
(Marsella/Risaralda)
Luis Arcángel Batero Osorio
(Quinchía/Risaralda)

FOTOGRAFÍA

Angie Catalina Montoya Váquiro
DIRECTORA VISUAL

COLABORADORES

Carolina Valbuena
Juan Pablo Cardona Murcia
Edwin Ávila Nieto
Mauricio Ojeda Tovar



Asamblea
de Risaralda

