



Análisis de la praxis del psicólogo: Impacto del rol en el campo comunitario

Mariana Chavarro Castro

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Psicología

mayo de 2021

Análisis de la praxis del psicólogo: Impacto del rol en el campo comunitario

Mariana Chavarro Castro

Sistematización presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesora

Mónica Tatiana Moreno Ángel

Magister en Psicología Clínica

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Psicología

mayo de 2021

Dedicatoria

A Dios Padre.

A mí mamá, Amparo Castro Ortiz, quién con valor y sacrificio me ha apoyado en la construcción de mi proyecto de vida de manera incondicional.

A mi hermana, Marianella Chavarro Castro, por ser mi apoyo emocional en los momentos de dificultad y mi motor en la búsqueda de mejorar cada día.

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a mi familia, por brindarme un entorno seguro en el cual apoyarme en los momentos de dificultad e incertidumbre.

A Casa de Justicia, en particular al equipo psicosocial en la oficina de Desarrollo Comunitario, por estar siempre presto a formar un ambiente laboral sano y de enriquecimiento profesional y personal.

A la doctora Gina Sánchez, por permitirme la exploración del quehacer profesional como psicóloga en formación y ayudarme en la búsqueda de la identidad profesional.

Agradezco de manera especial a las docentes Mónica Tatiana Moreno y Sandra Massiel Villa, por contribuir de manera significativa a mi formación como profesional, por siempre estar dispuestas a brindar abiertamente sus conocimientos y capacidades en sus áreas de trabajo y por permanecer siempre en busca de formar profesionales integrales.

Hoja de aprobación

Contenido

Lista de tablas	8
Lista de anexos	¡Error! Marcador no definido.9
Resumen	¡Error! Marcador no definido.10
Abstract	¡Error! Marcador no definido.11
Introducción	¡Error! Marcador no definido.12
Capitulo I	¡Error! Marcador no definido.13
1. Antecedentes y marco referencial.....	¡Error! Marcador no definido.13
1.1.Marco contextual	13
1.2.Marco teórico.....	¡Error! Marcador no definido.15
1.3.Marco legal	¡Error! Marcador no definido.18
1.4.Ejes o categorías de análisis	¡Error! Marcador no definido.20
Capítulo II.....	¡Error! Marcador no definido.22
2. Planación y metodología	¡Error! Marcador no definido.22
2.1. Formulación del problema de aprendizajes	¡Error! Marcador no definido.22
2.2. Identificación de actores involucrados y participantes.....	¡Error! Marcador no definido.25
2.3.Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia	¡Error! Marcador no definido.27
2.3.1. Varibales, indicadores, herramientas e instrumentos	32
2.3.2. Matriz de planeación (Diagrama de Gannt y Tabla de recursos)	33
2.4. Modelo de divulgación de la experiencia	36
Capitulo III	¡Error! Marcador no definido.37
3. Reconstrucción de la experiencia	¡Error! Marcador no definido.38
3.1.Momentos históricos y experiencias.....	¡Error! Marcador no definido.55
3.1.1. Principales hitos o hechos relevantes (A la voz de los participantes)	¡Error! Marcador no definido.56
Capítulo IV	¡Error! Marcador no definido.57
4. Aprendizajes	¡Error! Marcador no definido.57
4.1. Aportes significativos de la experiencia en lo humano	¡Error! Marcador no definido.57

4.2.Aportes significativos en lo social	¡Error! Marcador no definido.58
4.3.Aportes significativos en lo económico y técnico	¡Error! Marcador no definido.59
4.4.Principales aprendizajes para el perfil profesional	¡Error! Marcador no definido.60
4.5.Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia.....	¡Error! Marcador no definido..61
Capítulo V	¡Error! Marcador no definido.62
5. Conclusiones y recomendaciones	¡Error! Marcador no definido.62
6. Bibliografía.....	¡Error! Marcador no definido.64
7. Anexos	¡Error! Marcador no definido.70
7.1.Registro fotográfico	¡Error! Marcador no definido.70
7.2.Plan de Acción en Salud Mental Comunitaria.....	¡Error! Marcador no definido.75
7.3.Entregables de la práctica	¡Error! Marcador no definido.93
7.4.Estrategia OLAS y campaña #CUIDÉMONOSENTRETTodos.....	¡Error! Marcador no definido.97

Lista de tablas

Tabla 1 – Problemáticas abordadas en el área de Desarrollo Comunitario	15
Tabla 2 – Marco normativo del proyecto “Salud mental: Apoyo en el campo comunitario”	18
Tabla 3 – Categorías de análisis de la sistematización	20
Tabla 4 – Plan de trabajo de prácticas nivel I (Agosto a Noviembre de 2020)	33
Tabla 5 – Plan de trabajo de prácticas nivel II (Febrero a Junio de 2021)	34
Tabla 6 – Recursos de la práctica profesional	38
Tabla 7 – Aspectos relevantes de la práctica	55

Lista de anexos

Registro fotográfico	70
Plan de Acción en Salud Mental Comunitaria	75
Entregables de la práctica	93
Estrategia OLAS y campaña #CuidémonosEntreTodos	97

Resumen

El proceso de sistematización denominado “Análisis de la praxis del psicólogo: Impacto del rol en el campo comunitario” aborda la experiencia de práctica profesional vivenciada en Casa de Justicia ubicada en Girardot, Cundinamarca; en los períodos académicos 2020 – II y 2021 – I; teniendo al psicólogo como eje central de la experiencia en su desempeño desde la aplicación de estrategias para la prevención de temas relacionados con la salud mental y la promoción de bienestar psicológico, tanto a nivel individual como a nivel comunitario.

Se tomó como marco metodológico para la revisión de la experiencia vivenciada, la espiral de cinco pasos descrita por Oscar Jara, que tiene como fases: “los puntos de partida, preguntas iniciales, recuperación del proceso vivido, reflexiones de fondo y puntos de llegada” (Jara, p. 135, 2018). Las técnicas implementadas en la recopilación de información fueron la revisión documental y la observación participante; además de contar con instrumentos como el diario de campo.

Para concluir, con los resultados obtenidos se evidenció que por medio de las estrategias aplicadas, los usuarios de Casa de Justicia tuvieron una comprensión de la salud mental como un área de desarrollo en la cual influyen diferentes factores; haciendo que se perciba de esta forma la orientación psicológica como una herramienta indispensable para la disminución del riesgo ante problemas en dicha esfera. Asimismo, a nivel institucional se fortaleció el campo del psicólogo como facilitador de procesos de ajuste a individuos y comunidades, haciendo énfasis en el cuidado de la salud mental como estrategia de atención.

Abstract

The systematization process called "Analysis of the psychologist's praxis: Impact of the role in the community field" addresses the experience of professional practice experienced in Casa de Justicia located in Girardot, Cundinamarca; on the academic periods 2020 - II and 2021 - I; having the psychologist as the central axis of the experience in their performance from the prevention strategies applied to the mental health issues and the promotion of psychological well-being, both at the individual and the community level.

The five-step spiral described by Oscar Jara was taken as a methodological framework for the review of the experience, which it has as phases: "the starting points, initial questions, recovery of the lived process, background reflections and points of arrival" (Jara, p. 135, 2018). The techniques implemented in the collection of information were the documentary review and participant observation; in addition to having instruments such as the field diary.

To conclude, with the obtained results, it was evidenced that through the strategies applied, the users of Casa de Justicia had an understanding of mental health as an area of development in which different factors have influence; thus, psychological guidance is perceived as an indispensable tool to reduce the risk of issues in this area. Likewise, at an institutional level, the psychologist field was strengthened as a facilitator of adjustment processes to individuals and communities, emphasizing mental health care as an intervention strategy.

Introducción

Tomando como referencia el área de Bienestar y Salud se diseñaron y aplicaron estrategias que muestran la importancia del autocuidado en el campo de la salud mental, teniendo en cuenta como referencias teóricas para la acción el modelo de seis factores de Ryff y el modelo de apoyo social propuesto por Lin y Ensel en la orientación a las personas para la búsqueda de herramientas que disminuyan los conflictos y mejoren la construcción de redes de apoyo, así como la convivencia en sociedad. En este sentido, reconoce la salud mental y el bienestar psicológico como un componente de esencial conocimiento en el área social – comunitaria para gestionar acciones de mejora en la calidad de vida de las poblaciones atendidas con condición de vulnerabilidad.

Para la recuperación de la experiencia elaborada en este trabajo, se hace evidente la relevancia de la interdisciplinariedad e interinstitucionalidad para el alcance de objetivos de la práctica y con el propósito de fortalecer la participación de la comunidad en las actividades realizadas; por medio de la descripción de las fases del proyecto y el análisis realizado a través de las categorías propuestas.

Finalmente, el trabajo realizado en Casa de Justicia como psicóloga en formación permitió la articulación de las acciones para la exploración de nuevas formas de impactar a la comunidad con temas de promoción y prevención que llevan a la comprensión de la salud mental como un área de desarrollo humano, el acceso a información para la gestión de la conducta de forma adaptativa aportando de manera significativa a sus procesos de ajuste de vida y la eliminación de los prejuicios sobre la orientación psicológica como un instrumento para la resolución de conflictos y la armonización de la convivencia.

CAPITULO I

1. Antecedentes y marco referencial

1.1. *Marco contextual*

El proyecto de Casas de Justicia es una iniciativa que surge luego de la promulgación de la Constitución de 1991 y tiene como propósito promover el acceso a la justicia a los ciudadanos colombianos (Ministerio de Justicia, 2012). Desde el Ministerio de Justicia, se definen,

(...) como centros interinstitucionales de orientación, referencia y atención para facilitar el acceso de la población de determinada localidad a servicios de justicia formal y no formal. Allí los usuarios encuentran atención amable, integral, gratuita y una respuesta centralizada, ágil y oportuna, a sus inquietudes y requerimientos.

(Min. Justicia, 2012, p. 7)

La implementación de estos centros se realizó por primera vez en el año 1995 (Min. Justicia, 2012), y en el municipio de Girardot desde el año 2003 bajo las directrices de la Secretaría de Gobierno llegando a comunidades vulnerables que requieren del acceso a la justicia formal y no formal.

Desde las aproximaciones realizadas en el diagnóstico al lugar de práctica, se mostró que Casa de Justicia Girardot vincula diferentes oficinas entre las que destacan la Comisaría Tercera de Familia, Inspección de Policía, Conciliación en Equidad y Derecho, Defensoría Pública, Policía y Fiscalía de Infancia y Adolescencia; y la Oficina de Desarrollo Comunitario. En esta última es donde se abordan los procesos psicosociales a nivel individual y comunitario que llevan a mejorar la calidad de vida de los girardoteños, por medio de la oferta de servicios enfocados en el cuidado de la salud mental, la resolución de conflictos y la mejora de las prácticas para la sana convivencia.

El desempeño del psicólogo tiene un papel fundamental en la oficina de Desarrollo Comunitario pues se convierte en orientador de los procesos individuales que llevan a mejorar las relaciones con pares, a fortalecer los lazos familiares y a tomar acciones de promoción de derechos y prevención de problemáticas sociales. Dicho desempeño cobra mayor relevancia cuando la población atendida tiene relación con comunidades que están en riesgo de vulnerabilidad o que ya son vulnerables debido a condiciones particulares como el nivel socioeconómico, etnia, edad (en el caso de los niños y adultos mayores), género o por ser víctimas del conflicto armado.

Algunas de las comunidades a las que Casa de Justicia lleva sus servicios en el municipio de Girardot son el barrio Valle del Sol, Corazón de Cundinamarca, Cafam del Sol, San Miguel, Miraflores, Las Rosas, vereda Piamonte, San Lorenzo, Guabinal, Barzalosa, por mencionar algunos. A estos, se le suman las instituciones educativas (públicas y privadas), hogares comunitarios, fundaciones u otras entidades, que refieren interés en temas específicos de capacitación a usuarios o colaboradores.

En el trabajo realizado como psicóloga en formación en Casa de Justicia se evidenciaron algunas necesidades individuales y colectivas de las comunidades atendidas dentro de las que se encuentran:

- Tomar acciones preventivas contra el consumo de sustancias psicoactivas y la violencia en todas sus formas.
- Articular propuestas para la promoción de la salud mental con relación al mejoramiento de la calidad de vida y la reducción de problemas sociales.
- Mejorar la convivencia de familias y comunidades por medio de la creación de estrategias para el manejo de conflictos y emociones, establecimiento de pautas de

crianza, manejo de las conductas disruptivas en la niñez, problemas de comunicación o psicoeducación en diferentes temas.

Tabla 1

<i>Problemáticas abordadas en el área de Desarrollo Comunitario</i>	
PSICOSOCIAL	COMUNITARIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de conductas disruptivas. • Problemas de comunicación en el núcleo familiar. • Construcción de límites con pares o familia. • Reconstrucción de vínculos afectivos. • Orientación en pautas de crianza o estilos parentales. • Psicoeducación en otras áreas (sexualidad, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de problemas como consumo de sustancias psicoactivas, trabajo infantil, deserción escolar, explotación sexual y comercial de niños, niñas y adolescentes, etc. • Promoción de los derechos humanos y derechos de los niños. • Orientación en redes de apoyo institucionales y servicios de ayuda psicosocial. • Creación de relaciones de apoyo a nivel comunitario.

Tabla 1. Diagnóstico de elaboración propia (2021).

Desde este punto, fue posible reconocer la importancia en tratar temas relacionados con la salud mental en el campo comunitario que, desde una mirada holística, se muestra como un tema transversal a las problemáticas que son abarcadas desde el programa de Casas de Justicia, en especial en el municipio de Girardot. Por tanto, la toma de acciones desde la práctica estuvo dirigida a formular un proyecto que creara impacto en el área del cuidado de la salud mental vista como una dimensión que tiene relación con la construcción de un ambiente sano y libre de violencia.

1.2. Marco teórico

El marco teórico propuesto para el desarrollo del proyecto de práctica profesional denominado “Salud Mental: Apoyo en el Campo Comunitario” estuvo basado en la comprensión de la salud mental desde el desarrollo de bienestar psicológico y como un factor para potenciar el apoyo social en las comunidades atendidas que se encuentran en

situación de vulnerabilidad (Cantera, 2014). Para esto se utilizaron los aspectos teóricos del Modelo de Bienestar Psicológico propuesto por Carol Ryff (1995) y el Modelo de bienestar de Lin y Ensel (Gracia & Herrero, 2006).

Por un lado, el modelo de seis factores propuesto por Ryff (1995) ayudó a la comprensión de aquellos elementos que llevan a la disminución de la calidad de vida, además de presentar una visión amplia del bienestar como componente psicológico puesto que incluye la capacidad de adquirir y fortalecer habilidades para la vida. En este se proponen seis dimensiones: “auto aceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal” (Ryff, 1995, p.720) que llevaron a la revisión subjetiva del bienestar como componente, articulándose en el campo de acción con la perspectiva bio-psico-social para la generación del diagnóstico realizado, y formaron dos niveles de acción en la práctica, uno individual y otro grupal, dando así respuesta a las necesidades identificadas.

En el primer nivel, el modelo de seis factores acompañó el análisis de las sesiones individuales de prevención a conflictos, en las cuales se incorporaron herramientas asociadas a crear procesos resilientes y para mejorar las habilidades en la gestión de los problemas cotidianos que afectan su desarrollo en diferentes áreas de interés; evidenciando la evolución del usuario en esta materia (Weiss, Westerhof & Bohlmeijer, 2016). En el segundo nivel, el grupal, la propuesta de Ryff permitió realizar el proceso de intervención a comunidades y grupos focalizados desde la elaboración de actividades que permitan el acceso a información para la detección de problemas que afectan la salud mental, la gestión emocional, estrategias para la adquisición de hábitos saludables, la resolución de conflictos y el reconocimiento de la influencia de diferentes factores en el aumento o disminución de la calidad de vida (Cueto, Espinosa, Guillén & Seminario, 2016).

La importancia de la vinculación de los seis factores de bienestar al trabajo desarrollado en la práctica se centró en el aprovechamiento de la capacidad perceptiva de

las personas atendidas desde la oficina Desarrollo Comunitario para identificar las barreras que le impiden mejorar su calidad de vida, ya sea por elementos externos (como la situación económica) o internos (como la baja autoestima) (Cueto et al, 2016).

Por otra parte, el modelo de bienestar de Lin y Ensel centra el apoyo social de los individuos como una red que proporciona reciprocidad, recursos para el desarrollo individual y colectivo, así como una fuente de integración y pertenencia (Gracia & Herrero, 2006). De este modelo, la intervención se basa en un análisis de las relaciones entre los miembros de la comunidad a fin de encontrar los caminos más apropiados para fortalecer las capacidades que pueden orientarlos a la solución de problemas internos, pues es el apoyo social lo que determina el nivel de mantenimiento del bienestar y la salud comunitaria (Gracia & Herrero, 2006).

En el proceso de práctica la integración de este modelo contribuyó a encontrar las estrategias para mejorar el manejo de las redes de apoyo y potenciar la capacidad de resolución de conflictos a nivel comunitario desde la toma de acciones preventivas en problemáticas sociales (como el consumo de sustancias psicoactivas o el abuso sexual), que desestabilizan el tejido social de dichas comunidades (Cantera, 2014). Las tareas de la práctica se diseñaron con el fin de articular los diferentes tipos de apoyo descritos por Lin y Ensel, comunidad (externa), redes sociales (cercanas a la persona) y relaciones sociales y de confianza (próximas al individuo) (Gracia & Herrero, 2006); desde el uso de los servicios de apoyo psicosocial (donde se involucran el área de Trabajo Social y Psicología), mediación y conciliación.

Específicamente el trabajo desde la oficina de Desarrollo Comunitario se enmarca en el acercamiento del servicio de orientación de las dependencias que integran Casa de Justicia, como una forma de mejorar el conocimiento y la accesibilidad de la comunidad a estos debido a la escasez de recursos para tener atención integral en temas referentes al apoyo psicosocial o legal; por lo que las actividades de capacitación, prevención y atención

sirven de instrumento para fortalecer el “apoyo emocional, informacional y material percibido por el sujeto” (Musitu & Buelga, 2009, p. 36).

De esta forma, la intervención realizada cumple con dos de los elementos propuestos por Cameron (1990);

1. Intervenciones funcionalmente específicas que proporcionen apoyo emocional o instrumental relevante para el manejo de problemas específicos -efecto Buffer- (ej. entrenamiento de padres en habilidades parentales, asesoramiento sobre las conductas problemáticas). 2. Hacer accesibles redes sociales existentes o crear redes de apoyo con el objetivo de adquirir recursos sociales útiles para confrontar problemas específicos -efecto Buffer- (ej. grupos de apoyo para madres solteras, escuelas talleres, centros de acogida temporal). (Citado por Musitu & Buelga, 2009, p. 38).

Que se hacen necesarios en el despliegue de recursos desde dentro de la comunidad en el proceso de afrontamiento de problemáticas sociales específicas y el aumento del bienestar partiendo de la reducción de conflictos familiares y comunitarios.

1.3. Marco legal

Dentro del marco normativo que se utilizó para desarrollar el trabajo de la práctica en el campo designado, se encuentran:

Tabla 2

Marco normativo del proyecto “Salud Mental: Apoyo en el campo comunitario

NORMA	DESCRIPCIÓN
Plan de acción sobre salud mental 2013 - 2020	Plan de acción sobre salud mental 2013 – 2020: Documento en el cual la Organización Mundial de la Salud – OMS provee herramientas para la detección temprana de trastornos mentales, incrementar los factores protectores a nivel social y la eliminación de estigmas o discriminación en torno a los problemas psicológicos; unificando diferentes sectores como organizaciones de desarrollo, gobiernos internacionales y la sociedad civil para la atención de las necesidades en

	salud mental desde el liderazgo, la gobernanza eficaz y el apoyo de servicios de asistencia social y salud mental completos (OMS, 2013).
Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible	Donde el punto de partida es el Objetivo 3 – Salud y bienestar, propuesto como una de las metas a alcanzar por parte de la Organización de las Naciones Unidas -ONU desde el cual se invita a la creación de acciones que garanticen el mejoramiento de las condiciones de vida para el alcance del bienestar desde la prevención de problemas como problemas como el consumo de sustancias psicoactivas hasta la inclusión de temas relacionados con el cuidado de la salud mental y la disminución de riesgo en esta área a nivel nacional y mundial (ONU, 2015).
CONPES 3992 del 2020	Bajo la mirada de este COMPES se pretende retomar la Salud Mental desde un componente intersectorial, articulado e integral, que revisa la influencia de aspectos como los entornos protectores, la buena aplicación de procedimientos en el sector salud, el trabajo interdisciplinar para la reducción de estigmas en esta materia, la violencia y el fortalecimiento y capacitación desde el área talento humano en los centros de salud (Departamento Nacional de Planeación, 2020).
Plan Nacional de Desarrollo 2018 – 2020	Las bases del actual Plan de Desarrollo “Pacto por Colombia, Pacto por la Equidad” facilitan tener una línea de partida para el actuar desde la proposición de acciones que incentiven la promoción de hábitos y vidas saludables en población de riesgo, el mejoramiento en la accesibilidad de los servicios sanitarios, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos, la prevención en temas relacionados con la salud mental, desde la identificación de factores de riesgo psicosocial individual y comunitario (Presidencia de la República, 2018).
Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021	Desde la dimensión de convivencia y salud mental se invita a generar espacios para el desarrollo de capacidades y habilidades a nivel individual y colectivo para el goce de los derechos desde la sana convivencia, la generación de respuestas comunitarias e institucionales y la protección de la salud mental (Ministerio de Salud, 2012).
Ley 1090 de 2006	Por la cual se reglamenta la profesión de Psicología que en su artículo 4° indica, <u>Campo de acción del psicólogo.</u> El psicólogo podrá ejercer su actividad en forma individual o integrando equipos interdisciplinarios, en instituciones o privadamente. En ambos casos podrá hacerlo a requerimiento de especialistas de otras disciplinas o de personas o instituciones que por propia voluntad soliciten asistencia o asesoramiento profesional. Este ejercicio profesional, se desarrollará en los ámbitos individual, grupal, institucional o comunitario (Función Pública, Título III, 2006).
Ley 1616 de 2013	La ley de Salud Mental, donde se enmarcan las pautas para la realización de planes, programas y proyectos que impactan la calidad de vida de los colombianos desde el campo del bienestar mental como una cuestión de salud pública. En esta ley se prioriza el acompañamiento a niños, niñas y adolescentes; en el mismo sentido que involucra el proceso de atención comunitaria desde la promoción, prevención, rehabilitación y reinstauración. A través de esta ley se insta a brindar una atención en red y de manera integral a individuos, grupos y comunidades, que permita la disminución de los factores de riesgo de enfermedad mental (Presidencia de la República, 2013.).
Resolución 0004886 de 2018	Establece la adopción de la Política en Salud Mental, integrándola al sistema de salud y programándola de manera quinquenal (Min. Salud, 2018). Se establecen los enfoques para la aplicación de política pública en salud mental destacando el enfoque diferencial poblacional -

	territorial, de Derechos Humanos, basado en el curso de vida, de género y psicosocial. También se determinan los ejes de trabajo como promoción de la convivencia y salud mental en los entornos, prevención de los problemas de salud mental individual y colectivos, atención integral de los problemas, trastornos mentales y epilepsia, rehabilitación integral e inclusión social, y gestión, articulación y coordinación sectorial e intersectorial (Min. Salud, 2018).
Decreto 1477 de 2000	Por la cual se reglamentan las Casas de Justicia, en concordancia con el artículo 229 de la Constitución Política Colombiana, donde se garantiza el acceso a la justicia como derecho de todos (Min. Justicia, 2000).
Lineamientos para operar programas preventivos	La Presidencia de la República y el Ministerio de Salud, establecen la ruta de acción para la elaboración y ejecución de programas preventivos, incorporando los ámbitos individuales, familiar, pares, escolar, comunitarios, social y laboral como fundamentales para su desarrollo. Su aplicación se enmarca en todos aquellos problemas relacionados con la salud mental (Min. Salud, 2015).

Tabla 2. Elaboración propia (2021).

1.4. Ejes o categorías

Tabla 3

Categorías de análisis de la sistematización

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
SALUD MENTAL Y BIENESTAR	<p>La salud mental es uno de los componentes indispensables a tener en cuenta en el mantenimiento de la calidad de vida de individuos o comunidades pues, como dimensión, aborda el componente emocional, psicológico, cognitivo y fisiológico para el desarrollo de habilidades potenciales de la persona (Posada, 2013). Este componente, se relaciona de manera estrecha con el factor resiliente y de afrontamiento que se construye desde etapas tempranas del ciclo vital, permitiendo hacer frente a entornos hostiles o a tomar decisiones asertivas que llevan al goce pleno de la vida (Páez, 2019).</p> <p>Desde el estudio de la salud mental es posible ahondar en el tipo de acciones preventivas que se pueden construir para la disminución o erradicación de problemas y problemáticas sociales como la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, la desintegración familiar, los desajustes emocionales, el estigma alrededor de los trastornos mentales o la asistencia psicosocial, entre otros; que llevan a la desintegración del tejido social (Páez, 2019). Como categoría de análisis, es importante tomar la salud mental como un espacio desde el cual se pueden fortalecer los diferentes elementos del capital social en las comunidades vulnerables para su crecimiento y consolidación, desde la aplicación de rutas preventivas y acciones de atención articuladas con las necesidades reales de estas comunidades (Rojas, Castaño & Restrepo, 2018).</p> <p>Con relación a lo anterior, y desde la psicología, el bienestar sirve como medida del potencial de ajuste a las diferentes áreas o dimensiones de desarrollo individual, en el cual se aprovechan los recursos brindados por el</p>

medio en pro de adaptarse de manera funcional al medio (Páez, 2019). Es un indicador de la salud mental debido a que incluye el nivel de satisfacción con la vida, la percepción de la autoestima, la construcción de identidad, entre otros componentes; por lo que su aplicación en el campo comunitario se vincula con la construcción de relaciones con pares para la generación de apoyo social (Pozzi, Marta, Marzana, Gozzoli & Ruggieri, 2014).

ROL DEL PSICÓLOGO SOCIAL - COMUNITARIO

Desde la psicología comunitaria, la praxis del psicólogo se centra en la comprensión de los lazos de integración comunitaria que llevar a formar fuentes de apoyo colectivo logrando la superación de obstáculos (Montero, 1993). Partiendo de esta visión, el psicólogo es visto como un gestor de recursos para el desarrollo de las comunidades o grupos y como un orientador en la toma de acciones representativas debido a su conocimiento experto en ciertas áreas (Montero, 1993). Su labor dentro de la comunidad es el reflejo de la participación de esta en la toma activa de decisiones para afrontar situaciones problema; por lo que, lejos de presentar una labor asistencialista, el psicólogo comunitario tiene un papel de mediador entre la comunidad y las instituciones que pueden brindar apoyo en servicios o recursos (Montero, 1993).

Además de esto, en el análisis de campo su rol se puede describir como un comunicador de los saberes de la comunidad y un facilitador para la comprensión de las situaciones actuales a través de la puesta en marcha de tareas psicoeducativas (Montero, 1993). A través de su praxis, el psicólogo comunitario es capaz de generar transformaciones a nivel social e individual, fomentar la autogestión, formar consciencia y aportar al fortalecimiento comunitario desde la crítica y el análisis (Montero, 1993).

INTERDISCIPLINA RIEDAD

La interdisciplinariedad es un componente que permite la integración de diferentes áreas disciplinares o científicas con el fin de,

(...) observar, describir, explicar y predecir el comportamiento de un sistema de fenómenos, dotados de cierta estructura y el cual obedece a una dinámica que le es propia y que se va desarrollando a medida que este sistema se conecta con otros (Tamayo y Tamayo, 1982, p. 5).

Este sirve como base para la toma de decisiones desde la práctica, ya que involucra un análisis de la situación de la población atendida desde esferas complementarias – en este caso desde psicología y trabajo social –, presentando un diagnóstico mucho más valioso en el trabajo orientado a soluciones (Almenares, Marín & Soto, 2017).

La interdisciplinariedad, permite definir estrategias complementarias en el abordaje de una situación problema o de un grupo poblacional permitiendo un mejor engranaje de la ayuda institucional representada en planes de trabajo, proyectos, programas o tareas de acción (Almenares, Marín & Soto, 2017).

PSICOEDUCACIÓN

Los procesos de psicoeducación son un elemento transversal en la aplicación de la psicología a diferentes campos de acción, ya sea social – comunitario, clínico, hospitalario, organizacional, etc.; su importancia recae en facilitar los

procesos de comprensión sobre una situación problema y avanzar hacia la adaptación a nuevas formas de ver dicha situación (Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña & Muñoz, 2020).

La psicoeducación no solo hace referencia a la definición de un diagnóstico, sino también busca abordar situaciones cotidianas en la vida de las personas, que se vuelven complejas por el desconocimiento que supone esta crisis no normativa. De esta forma, se conceptualiza este modelo como una herramienta de cambio, porque involucra los procesos cognitivos, biológicos y sociales particulares de cada individuo para garantizar la autonomía y mejorar la calidad de vida (Godoy et al, 2020, p. 170).

La incorporación de la psicoeducación en el desarrollo de talleres, socializaciones y otras actividades destacadas de la práctica proporciona una mejor comprensión del concepto de salud mental (desde la globalidad y no únicamente como aspecto relacionado a la enfermedad mental), del mismo modo que aporta a la promoción de los derechos como complemento en el alcance del bienestar (Godoy et al, 2020, p. 172).

Tabla 3. Elaboración propia (2021).

CAPÍTULO II

2. Planeación y metodología

2.1. *Formulación del problema de aprendizaje*

A partir de las funciones delegadas en la práctica profesional como psicóloga en formación que encierran el acompañamiento en la asesorías realizadas a usuarios, así como el diseño y ejecución de talleres, capacitaciones y estrategias de promoción y prevención a comunidades y grupos focales; se construyó el proyecto “Salud mental: Apoyo en el campo comunitario” teniendo en cuenta por un lado, el área de desempeño seleccionada (bienestar y salud) y por otro, las necesidades percibidas en el espacio de desarrollo de la práctica.

El proyecto diseñado tuvo sus bases en el análisis de la situación macro de la salud mental en el contexto colombiano, llevando la construcción de herramientas de sensibilización y prevención en este campo hacia el municipio; justificándolo bajo las directrices de atención del programa de Casas de Justicia (Min. Justicia., 2012). A nivel nacional, el componente de la salud mental como materia de análisis, es reciente pues solo

hasta el año 2013 se promulgó legislación en la materia con la llegada de la Ley 1616 de Salud Mental (Observatorio Nacional de Salud Mental, 2020).

En cifras, Colombia tiene una de las tasas de depresión más alta del mundo con un 4,7% incluso más alta del promedio mundial que es un 4,4 % de afección (El Tiempo, 2017), panorama que se complementa con las altas tasas de intento de suicidio a nivel nacional con un 65,61 % de los casos en mujeres y 38,46% en los varones (Sistema Integrado de Información de la Protección Social, 2018). Los datos a nivel municipal no son claros en esta materia.

A lo anterior, se le suma que se requiere de mayor inversión a nivel regional y nacional para la atención de la salud mental como un asunto de salud pública por medio del sistema integral de salud o la apertura de servicios, programas o planes gratuitos en dicha materia, pues fue hasta el año 2018 que se complementó la Ley 1616 de Salud Mental, con la incorporación de legislación para la articulación de políticas públicas y programas de prevención y atención integral e intersectorial en este campo (Rivera, 2019).

La situación planteada muestra la dificultad del Estado en aumentar la capacidad de cobertura frente a servicios de prevención y atención de los problemas primarios que generan el deterioro de la salud psicológica y del bienestar (Posada, 2013); por lo que, articulado a lo reglamentado en el Plan de Desarrollo “Girardot es de Todos, Visión 20/40”, el proyecto de prácticas llega a facilitar la apertura de estos espacios ya sea en las labores de campo con énfasis comunitario o en la orientación individual en Casa de Justicia por medio de la oficina de Desarrollo Comunitario.

La propuesta de práctica denominada “Salud mental: Apoyo en el campo comunitario”, tuvo como ejes centrales el uso de la psicología comunitaria enfatizando en la generación de bienestar psicológico por medio de la atención de problemáticas que

generan estés a nivel sociofamiliar; del mismo modo que se presentan acciones participativas a nivel preventivo en esta esfera de interés (Cantera, 2014). Desde allí, se abordó el tema de salud mental como una dimensión desde la cual se afrontan diferentes temas como:

- Promoción del autocuidado
- Disminución de los conflictos en la esfera sociofamiliar
- Psicoeducación en temas de parentalidad y crianza
- Psicoeducación en sexualidad y derechos (humanos, de los niños, sexuales y reproductivos)
- Fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y habilidades para la vida (crisis y ciclo de vida)
- Prevención de abuso sexual y violencia en todas sus formas
- Prevención en factores de riesgo para el deterioro de la salud mental y surgimiento de problemas sociales

De esta manera, el proyecto retomó la salud mental desde un enfoque holístico y transversal que hace indispensable la figura del psicólogo como un agente facilitador y gestor de cambio ya sea en su labor con la comunidad o a nivel individual con los usuarios (Cantera, 2014). El psicólogo presenta una perspectiva mucho más amplia al trabajo interdisciplinar con el trabajador social, mostrando el bienestar como un factor intrínseco que deriva de las fuentes de apoyo que construye y su capacidad resiliente ante las situaciones problema (Godoy et al, 2020).

Otro tema complementario a la generación de bienestar psicológico y fortalecimiento de las redes de apoyo sociofamiliares en individuos y comunidades desde la

propuesta generada en la práctica, fue la minimización del problema de la estigmatización la salud mental y las enfermedades mentales (Cantera, 2014); pues le dio importancia a ofrecer herramientas para el reconocimiento del deterioro de la salud mental, desde los factores de riesgo y protectores a tener en cuenta, del mismo modo que propició espacios de socialización de estrategias para la gestión de situaciones difíciles que pueden llegar a convertirse en factores estresores o detonantes de problemas mentales propiamente dichos (Godoy et al, 2020).

Esta parte del trabajo cobra importancia debido a que, como se ha resaltado, en Colombia la salud mental es un tema de nuevo reconocimiento a nivel de políticas públicas y legislativas, así como a nivel cultural y social; por lo que posibilitar la asistencia a estos servicios y dar a conocer las redes de apoyo interinstitucionales dispuestas para brindar apoyo psicosocial, son un aspecto determinante en la normalización del autocuidado en materia de salud psicológica y en el mejoramiento de la convivencia desde la potenciación para la creación de factores protectores (Campo-Arias, Oviedo & Erazo, 2014).

2.2. Identificación de actores involucrados y participantes

Para el desarrollo apropiado del proyecto “Salud mental: Apoyo en el campo comunitario” fue indispensable la participación del equipo psicosocial provisto por Casa de Justicia desde la oficina de Desarrollo Comunitario, además de la participación activa de la coordinación de dicha entidad. El grupo conformado por dos (2) trabajadoras sociales y una (1) psicóloga, apoyados por la coordinadora Gina Sánchez, brindaron una oportunidad de ejecutar el plan diseñado para la atención de las comunidades y grupos en los que se tiene incidencia, procurando orientar dichas acciones hacia el cumplimiento de metas institucionales.

Otro grupo de importancia dentro de los actores involucrados en la ejecución del proyecto de práctica fueron las instituciones aliadas como Secretaría de Gobierno, Comisarías de Familia, Inspecciones de Policía, Policía de Infancia y Adolescencia, Policía de Carabineros, Presidentes de Juntas de Acción Comunal, Personería, Defensoría Pública y Oficinas de Conciliación; que proporcionaron apoyo en el acceso a poblaciones objetivo o recursos necesarios en la realización del proyecto.

En adición a lo anterior, el grupo de psicólogas en formación establecido en la oficina de Desarrollo Comunitario fue un recurso estratégico en el proceso de planeación, elaboración y puesta en marcha de actividades o propuestas, así como para el manejo de las comunidades o grupos atendidos.

Por otra parte, en el grupo de participantes se encuentran dos grandes grupos, usuarios y comunidades. Los usuarios, en sí mismos, son quienes buscan una orientación en temas como parentalidad, dificultades en la comunicación familiar o de pareja, dificultades para el establecimiento de límites, habilidades sociales, dificultades asociadas con el ciclo de vida, etc.; a quienes se le brinda una asesoría psicoeducativa de hasta cuatro sesiones en la sede ubicada en el barrio Primero de Enero del municipio.

En esta asesoría, el orientador (ya sea psicólogo o trabajador social) busca que etse desarrolle las herramientas para la autogestión del problema que lo lleva a pedir la asesoría, por lo que es común abordar también el núcleo familiar de la persona. Algunos de estos casos derivan de la intervención en comunidad y otros por las dependencias aliadas; por lo que el trabajo se presenta de forma interinstitucional de ser el caso. A este grupo se le suma de forma esporádica, alguna atención en crisis o población con trastornos mentales que buscan tener una descarga emocional frente a una situación problema.

En el caso de las comunidades, se refiere a grupos focales o poblaciones vulnerables atendidas ya sea por previo requerimiento o a través del servicio de Casa de Justicia Móvil (por medio del cual se desplaza Casa de Justicia a los barrios del municipio con las dependencias aliadas a prestar sus servicios). Aquí se incluyen instituciones educativas públicas y privadas, hogares comunitarios, fundaciones, organizaciones sin ánimo de lucro y entidades regionales como la Secretaria de Desarrollo Económico y Social, Secretaria de Gobierno, Policía Nacional, etc., que soliciten el apoyo a Casa de Justicia; del mismo modo los barrios y veredas con población en condición de vulnerabilidad del municipio como Arrayanes, Buenos Aires, Ciudad Montes, Alto de la Cruz, Miraflores, Portachuelo, Pozo Azul, San Fernando, San Rafael, San Miguel, San Lorenzo, Barzalosa, Agua Blanca, Guabinal, por mencionar algunos.

Con este segundo grupo, la atención se centra en la ejecución de talleres y actividades preventivas en temas que debilitan el tejido social de dichas comunidades como el abuso sexual, la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, maltrato infantil, explotación sexual y comercial de niños, niñas y adolescentes; teniendo en cuenta que también se fortalecen aspectos como la gestión emocional, hábitos saludables, comunicación asertiva y otros, que son determinantes en el desarrollo de una sana convivencia y bienestar.

2.3. Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia

La metodología de sistematización propuesta por Oscar Jara consta de una espiral en cinco (5) tiempos o pasos, que se presentan de la siguiente forma:

- 1. Punto de partida:** En este punto, se incluyen dos requisitos: haber vivido la experiencia y tener registro de la misma (Jara, 2018). Por ende, es importante que los actores que hacen parte de la sistematización participen de manera activa en el

proceso que es objeto para sistematizar, ya que de esta forma es posible evaluar los resultados de la experiencia desde una perspectiva personal crítica y constructiva (Jara, 2018).

En la experiencia particular de esta sistematización, este punto se enfoca en haber desarrollado de manera activa el rol del psicólogo en el campo de práctica asignado con el fin de recolectar información (fotográfica, audiovisual, informativa, documental y experiencial) para el análisis de la praxis del profesional en dicho campo, que lleve a dar cuenta la importancia de la labor en el área comunitaria de la psicología en el cuidado de la salud mental (Cantera, 2014).

Otro punto de importancia, es en sí mismos los registros que se tienen de la experiencia vivida, puesto que evidencian “un riguroso proceso de reconstrucción, ordenamiento y clasificación de los factores que estuvieron presentes en una experiencia, que facilite tomar una distancia crítica de ellos” (Jara, 2018, p. 141); desempeñando un papel importante en la recuperación de la proceso vivenciado, mostrando cómo se ejecutaron las acciones formuladas y permitiendo el repaso de la experiencia (Jara, 2018).

Para el desarrollo de la actual sistematización, estos tienen que ver con los informes de gestión semanales (que hacen las veces de diarios de campo), registro fotográfico, material elaborado, planillas de asistencia, informe final y el proyecto desarrollado en la práctica.

- 2. Formular el plan de sistematización:** Se tiene en cuenta la definición del objetivo, el eje de sistematización, la delimitación del objeto, los tiempos estipulados y las fuentes de información que son necesarias para avanzar en la reconstrucción de la experiencia (Jara, 2018). Desde este punto, se trabajan sobre la experiencia unas

preguntas base: ¿Qué se quiere sistematizar? ¿Para qué se quiere sistematizar? ¿Qué aspectos de la sistematización interesan más? ¿Qué fuentes de información poseemos? (Jara, 2018).

En el análisis actual, dichas preguntas se centran en la reflexión sobre el rol del psicólogo en el campo de práctica, con el fin de entender el impacto de su praxis sobre la salud mental comunitaria y los procesos de empoderamiento comunitario a través de las actividades desempeñadas. Dentro de los aspectos más relevantes a tener en cuenta durante el proceso de sistematización de la práctica profesional en Casa de Justicia se encuentran las habilidades desarrolladas por el psicólogo en formación en el manejo de las comunidades abordadas, la capacidad de contribuir a la transformación de estas, la construcción de la relación usuario – profesional y la praxis como fuente para generar conocimiento (Jara, 2018).

Con relación a este paso, Jara (2018) indica que “El eje tiene un sentido fundamentalmente práctico, debe ser un facilitador del proceso de sistematización que evite perderse en la multitud de elementos de la experiencia” y por ello “podría ser interesante retomar y revisar el conjunto de las formulaciones de objetivos, objeto y eje, para pulirlos de tal manera que nos quede clara la coherencia con la que vamos a cometer este empeño” (p.149).

Es decir, que conforme se va avanzando en el proceso de la sistematización denominada “**Análisis de la praxis del psicólogo: Impacto del rol en el campo comunitario**” es posible incorporar material como los retos vivenciados, las herramientas y la evaluación implementadas en el proceso de práctica, en articulación de estos aspectos con el impacto del rol del psicólogo en la comunidad.

3. Recuperación del proceso vivido: El autor, los describe como,

(...) una exposición del trayecto de la experiencia, que nos permita objetivarla, mirando sus distintos elementos desde lejos. Es decir, tratando de no realizar aún la interpretación del porqué ocurrió cada situación, sino esforzándonos por expresarla de la forma más descriptiva posible, utilizando los registros con los que contamos como la fuente principal de información (Jara, 2018, p. 152).

En otras palabras, implica la organización de la experiencia de acuerdo con el eje y los objetivos determinados, tratando de realizar una reconstrucción de lo vivido a detalle, lo más que se pueda.

Para la sistematización objeto de estudio, implica que se debe realizar una reconstrucción de la experiencia de las prácticas profesionales nivel I y II dentro de la formación de psicólogo de una forma cronológica y coherente, identificando los aspectos más relevantes del proceso de formación en un área específica, que en este caso sería la contribución del rol del psicólogo a impactar en la salud mental comunitaria y en los procesos de transformación de las comunidades.

La recuperación del proceso vivido también, trae a colación los hitos más significativos de la interacción con las comunidades e individuos atendidos ayudando a entender el desarrollo de los procesos de una forma articulada con respecto a las acciones y decisiones realizadas.

Asimismo, se intenta incorporar en este proceso los registros de la experiencia como fotografías, videos, documentos de referencia, diarios de campo, informes, etc., siendo una forma de empezar a vincular narrativamente los aportes del uso de los mismos a la experiencia vivida en la práctica profesional.

4. Reflexiones de fondo: Se realiza una reflexión de la experiencia y se tienen en cuenta entre otros puntos, la identificación de aprendizajes vivenciados y una posición crítica para el análisis (Jara, 2018). Este paso se describe así,

(...) las reflexiones de fondo que nos permiten, a través de procesos de análisis y síntesis, construir interpretaciones críticas sobre lo vivido y desde la riqueza de la propia experiencia. Ello nos permitirá develar, explicitar y formular aprendizajes. Todos los otros momentos de nuestra propuesta metodológica están en función de este momento (Jara, 2018, p. 156).

Este paso ayuda en la construcción del análisis crítico alrededor de la experiencia vivenciada como una parte de la autoevaluación del proceso realizado en las prácticas profesionales nivel I y II desde el rol de profesional en formación, por lo que se ahonda tanto en los hallazgos de la praxis en Casa de Justicia como de los significados de los diferentes procedimientos, actividades y teorías aplicadas para la construcción de conocimiento en torno a mejorar el actuar del psicólogo en sus labores propias.

Desde aquí fortalece el proyecto analizando a profundidad las categorías dispuestas en la metodología, engranando los aspectos teóricos con las acciones significativas identificadas de la práctica, para lo cual servirá de apoyo el material conceptual y teórico utilizado como referencia.

Por otra parte, las reflexiones de fondo también se enfocan en abordar los retos y como se sobrellevaron, si hubo un cambio en la forma de percibir el entorno de trabajo y los aprendizajes que dejó el introducirse al trabajo con comunidades (Cantera, 2014).

5. Puntos de llegada: Pretende la formulación de conclusiones y recomendaciones de la experiencia a fin de comunicar los aprendizajes vividos. Jara (2018), propone que,

Se trata de formular conclusiones y comunicar aprendizajes orientados a la transformación de la práctica. Y aunque pudiera parecer que ello es un ejercicio poco complejo y que se realizará casi como consecuencia natural de lo hecho con anterioridad, no es así. (p. 160)

En el proyecto actual, se centran en abordar a manera de cierre, algunas afirmaciones que permitirán nutrir el actuar de futuros psicólogos en el campo de práctica, cuales son las estrategias que ayudan a los profesionales en el abordaje de la comunidad y los aspectos a mejorar por medio de la formulación de recomendaciones. Este es un paso clave en la finalización de la recopilación de la experiencia debido a que proporciona a forma evaluativa detalles que pueden mejorarse del proceso de práctica en sí mismo o de algunos procesos aliados, por lo que es posible verlo como una oportunidad de crecimiento tanto de la institución como de las dinámicas que se involucran en el manejo de la práctica.

2.3.1. Variables, indicadores, herramientas e instrumentos

En las variables a tener en cuenta dentro del proceso de sistematización de experiencia de la práctica en psicología bajo el proyecto “Salud mental: Apoyo en el campo comunitario”, se encuentran las categorías de análisis:

- Salud mental y bienestar.
- Rol del psicólogo social – comunitario.
- Interdisciplinariedad.

- Psicoeducación.

Estas aportan una explicación a los procesos realizados dentro de la experiencia y ayudan en la recopilación de los principales hitos de análisis de la práctica. En complemento con lo anterior, para la recopilación de la sistematización es importante contar con instrumentos como los informes semanales (diarios de campo), registro fotográfico realizado a lo largo de la práctica e informe de gestión final presentado para evaluación de resultados.

En el caso de los indicadores de revisión del proceso de prácticas, se cuenta con la revisión de los talleres ejecutados con respecto al Plan de Acción en Salud Mental diseñado en la práctica, casos atendidos en la entidad, personas atendidas en actividades de participación comunitaria de la Casa Móvil y otras capacitaciones realizadas.

2.3.2. Matriz de planeación (diagrama de gantt y tabla de recursos)

Tabla 4

Plan de Trabajo Práctica Nivel I (Agosto a Noviembre 2020)

ACTIVIDAD	MES															
	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Presentación con interlocutor y formulación del plan de trabajo (funciones de la práctica, objetivos y acciones significativas).																
Realización del bosquejo de proyecto de prácticas “Salud Mental: Apoyo en el campo comunitario”. Formulación del diagnóstico contextual del campo de práctica, búsqueda de fuentes de																

Reestructuración y ejecución de talleres del plan diseñado de acuerdo con la reactivación de intervención a comunidad con protocolos de bioseguridad. Organización de la experiencia por medio de la recopilación de información a utilizar en la sistematización.	
Acompañamiento a casos individuales y apoyo a Casas de Justicia Móvil. Apoyo a capacitaciones y otras actividades de la práctica. Selección de metodología a implementar en el proceso de sistematización. Reconstrucción de la experiencia.	
Reconstrucción de la experiencia enfocándose en los aprendizajes obtenidos y la generación de resultados.	
Entrega y socialización de trabajo final.	

Tabla 5. Actividades destacadas de la práctica nivel II. Elaboración propia. (2021).

Tabla 6

Recursos de la práctica profesional

Recurso humano		
DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Semana de trabajo profesional en formación (32 semanas)	150.000	4'800.000
Transporte		
DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Gasolina moto para transporte (32 semanas)	30.000	960.000
Equipos técnicos, tecnológicos y software		

DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Computador portátil HP	2'000.000	2'000.000
Impresora HP	260.000	260.000
Memoria USB 60 GB	50.000	50.000
Subscripción Canva PRO	45.553 por mes	364.424
Internet WiFi Claro	30.000 mes	240.000
Mantenimiento PC	60.000 semestral	120.000
Recursos materiales		
DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Impresión cartilla (entrega final)	30.000	30.000
Otros materiales necesarios (cartulina, papel bond, pintura, foami, etc.).	150.000	150.000
Laminación de material	10.000	10.000

Tabla 6. Elaboración propia (2021).

2.4. Modelo de divulgación de la experiencia

Con el fin de realizar el proceso de divulgación de la experiencia de práctica vivenciada y dentro de los parámetros de la devolución creativa propuesta en el enfoque praxeológico aplicado por la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto (Juliao, 2011), se presenta la estrategia denominada OLAS, que podrá ser aplicada en el contexto individual y comunitario abordado en las actividades de Casa de Justicia del municipio. Esta estrategia propone una serie de pasos a seguir que explican de manera detallada la forma en que los usuarios deben seguir la atención en el servicio psicosocial.

La estrategia OLAS se centra en ayudar a los usuarios en la comprensión del servicio de orientación e intervención que utiliza Casa de Justicia, permitiendo el abordaje de problemas sociofamiliares que afectan de manera negativa la salud mental de estas personas, así como su desarrollo en el contexto. OLAS brinda la oportunidad al usuario de

realizar un trabajo introspectivo para reconocer el problema que lo aqueja y dar solución a este de una forma apropiada.

Es un acrónimo con los pasos representados en cada una de las letras de la palabra así: O (Observar), L (Liderar), A (Aceptar) y S (Solucionar). El primero de los pasos es la capacidad de usuario para indicar a grandes rasgos el origen del problema y los factores que lo mantienen en el tiempo. El segundo paso, es la implementación de unos cambios leves en sí mismo para permitir una mejoría del problema con los cambios finales propuestos en la intervención. El tercer paso, se trata de encontrar la existencia del problema como un reto para crear patrones adaptativos a nuevas situaciones, una oportunidad de crecimiento en vez de un obstáculo. El paso final, se trata de incorporar cambios más grandes transformando la problemática y llegando a acuerdos que benefician a las partes.

A través de esta estrategia, se pretende que el usuario comprenda que por sí mismo puede construir una mejor calidad de vida, creando las herramientas adecuadas para la solución de conflictos. De manera complementaria a la estrategia OLAS, se entrega a Casa de Justicia la campaña #CuidémonosEntreTodos que tiene como objetivo utilizar los medios digitales como una forma de construir una red de información y apoyo a temas relacionados con el cuidado de la salud mental en el municipio. Con esta estrategia, se busca crear prácticas saludables que aumenten el bienestar psicológico y también eliminar los estigmas relacionados a la enfermedad mental y la ayuda psicológica.

Por otra parte, se realiza la entrega del Plan de Acción en Salud Mental Comunitaria, diseñado al inicio de la práctica con los talleres diseñados a fin de que estos puedan ser replicados en próximas oportunidades, además del correspondiente material de apoyo ya sea audiovisual o físico.

CAPITULO III

3. Reconstrucción de la experiencia

De acuerdo con la metodología referida por Oscar Jara (2018), la reconstrucción de la experiencia se puede realizar en cinco (5) pasos:

- **Punto de partida:**

El proyecto “Salud Mental: Apoyo en el Campo Comunitario” surge como una idea diferenciadora de los procesos realizados en Casa de Justicia, a raíz de la selección del área de Bienestar y Salud como línea conductora para el proceso de prácticas profesionales. El objetivo principal con dicho proyecto fue lograr la articulación de los servicios de orientación y capacitación que ofrece como institución Casa de Justicia Girardot, no únicamente como plataforma para el alcance de metas municipales ante el plan de desarrollo sino como un catalizador de recursos para eliminar los estigmas sobre el componente de la salud mental en el municipio y facilitar la prevención en esta materia.

La planeación del proyecto se presentó a forma de bosquejo durante las primeras semanas del semestre 2020 – II a la interlocutora Lizeth Sánchez y a la docente tutora Sandra Massiel Villa en forma de plan de trabajo; teniendo en cuenta que aún no se habían detectado las necesidades reales del lugar de prácticas y que la interacción con la comunidad se daría de una forma limitada debido a la pandemia del COVID – 19.

En las primeras semanas se detectó que la necesidad primaria de atención era la orientación a usuarios en la Oficina de Desarrollo Comunitario, desde donde se realizan las intervenciones a individuos y familias, por lo que la ejecución del proyecto, se daría como una línea alterna de trabajo en la cual el diseño de estrategias lúdico pedagógicas y material audiovisual cobró gran relevancia. Durante este periodo se plantearon en el plan de trabajo cinco talleres a ejecutar, sabiendo que en las otras semanas se enfocarían los esfuerzos en la

organización del documento guía y en la atención a usuarios de manera presencial con los protocolos de bioseguridad dispuestos.

El temario de estos cinco talleres iniciales era la identificación de factores influyentes en la salud mental, estrategias para crear hábitos de sueño en niños, niñas y adolescentes (NNA), manejo del estrés en población adulta y adulta mayor, cómo enfrentar las enfermedades mentales y creación de redes de apoyo. Sin embargo, con el fin de generar un plan de trabajo más estructurado se formuló el Plan de Acción en Salud Mental Comunitaria como una herramienta para el alcance de metas específicas en la práctica profesional.

Desde este plan de acción se formularon inicialmente diecisiete talleres, que a finales del 2020 – II se unificaron para generar cinco módulos de doce talleres en total; aplicables en el contexto comunitario para el periodo 2021 – I. A pesar de esto, los cambios en la coordinación de Casa de Justicia y los problemas evidenciados para el alcance de metas institucionales dificultaron en cierta medida la realización de los talleres ya que el enfoque principal fue evidenciar el trabajo en términos de apoyo al Plan de Desarrollo ‘Girardot Es de Todos - Visión 20/40’ donde principalmente las acciones representativas están encaminadas a combatir la violencia hacia la mujer, atención a comunidades étnicas y protección de los derechos de los niños. Por lo anterior, hubo que hacer modificaciones al material de apoyo y al plan diseñado a fin de cumplir con la función de apoyo a la Oficina de Desarrollo Comunitario.

Para formular todas estas acciones la recolección de información se presentó en primera medida bajo la revisión documental de documentos oficiales como la cartilla institucional propuesta por el Ministerio de Justicia, a partir de la cual se recopiló la funcionalidad del programa de Casas de Justicia a nivel nacional, el marco normativo bajo

el cual actúan y la forma en que se realiza el trabajo a nivel interdisciplinar e interinstitucional. Del mismo modo, la revisión de artículos investigativos y legislación facilitó la formulación de proyecto de prácticas.

Otra técnica implementada en la recolección de datos para la formulación del plan de trabajo, y tal vez la más relevante, fue la observación del campo de práctica. Esta permitió la identificación de necesidades tanto en el nivel individual de atención como en el comunitario, para así dirigir las estrategias de intervención formuladas a su satisfacción. Dentro del proceso de observación fue fundamental el acompañamiento de las psicólogas líderes – para el 2020 - II las psicólogas Lizeth Sánchez y Gina Sánchez; y para el 2021 – I la psicóloga Ana María Barragán – quienes aportaron desde sus conocimientos en el campo de acción a la realización de la intervención (individual y comunitaria) desde el manejo de los aspectos técnicos del cargo.

La observación como técnica aplicada no únicamente fue indispensable para el desarrollo del proyecto, sino que además favoreció la formación de una forma propia de abordar a los usuarios desde la visibilización de aquellos componentes que cada una de las psicólogas utiliza en su propio proceso de abordaje de los casos, pues es a partir del reconocimiento del paso a paso individualizado que emplean los profesionales orientadores que exploran aquellas competencias propias del psicólogo que deben mantenerse o fortalecerse a fin de brindar una atención integral y positiva a los usuarios.

- **Preguntas iniciales:**

Al explorar el campo de práctica desde el acercamiento inicial, se formularon unas preguntas que orientaron el diseño y ejecución de las tareas destacadas en función a contribuir en el escenario del actuar del psicólogo. Lo primero, fue pensar ¿De qué manera

se puede fortalecer el rol del psicólogo en el camino de la promoción del bienestar y el cuidado de la salud mental?

Las actividades propuestas en la práctica (desde la formulación del plan de trabajo hasta el diseño del Plan de Acción en Salud Mental Comunitaria) estuvieron formuladas con el objetivo de mejorar el vínculo del profesional en psicología con la comunidad por medio de un servicio de calidad; orientado los principios de escucha activa y participación activa. En el momento de la planeación no se tuvo únicamente como información relevante la proporcionada por la institución en el servicio que se espera del profesional en formación sino las necesidades detectadas desde los saberes previos sobre las Casas de Justicia y su funcionamiento; así como aquellas identificadas en el proceso de observación realizado en el día a día.

El fortalecimiento del rol del psicólogo en su función de gestor comunitario se relaciona directamente con la capacidad de brindar un servicio abierto a los usuarios que permita escuchar las voces de los participantes. Es por esto que en los talleres y capacitaciones realizadas tanto para adultos como para niños se incluyeron estrategias lúdico - pedagógicas que ayudaran por una parte, comprender las necesidades reales de la comunidad, y en segundo lugar, a facilitar un espacio seguro en el cual se pudiera fortalecer el conocimiento de las personas en temas relacionados con la generación de bienestar y el cuidado de la salud mental como derecho.

Ahora bien, en las asesorías individuales la función del profesional en formación, en las primeras semanas, se enfocó en aprender el manejo de los casos de manera interna, las rutas de atención institucionales, además de comprender el uso de formatos; y en las semanas finales del periodo 2020 – II así como en el periodo 2021 – I a formular hipótesis

sobre los casos abordados, generar retroalimentación en las orientaciones y formular tareas a seguir para las sesiones posteriores de presentarse el caso.

Desde este proceso formativo las orientaciones estuvieron dirigidas a establecer procesos de atención donde el usuario puede confiar y comunicar de manera segura sus problemas; del mismo modo que se brindan las estrategias o herramientas para generar conductas más adaptativas como solución a los conflictos, acercando así al usuario en la comprensión del bienestar individual.

En segundo lugar, se planteó la pregunta ¿Cómo se puede empoderar a las comunidades para su transformación desde los aportes como profesional en formación? El empoderamiento en este caso, se entiende en términos de suministrar la información necesaria para ayudar a individuos y comunidades a comprender la salud mental como una dimensión humana en la que se incluyen temas como la comunicación asertiva y los hábitos saludables (entre otros), evitar la estigmatización y visibilizar las consecuencias de la violencia a largo plazo a forma de prevención.

En este caso, se trató de incorporar en la planeación algunos de los aportes significativos de los contenidos visitados en los semestres previos a la realización de la práctica, engranando la praxis del psicólogo con el bagaje teórico presentado por los docentes en las diferentes asignaturas, el uso de técnicas propias de las terapias actuales y la inclusión de elementos técnicos de la labor del psicólogo en la elaboración de intervenciones.

Algunas de las temáticas abordadas estuvieron relacionadas con la gestión de emociones para la mejora de la convivencia y la creación de hábitos saludables, la protección de NNA y sus derechos por medio del reconocimiento de la sexualidad como

esfera de desarrollo, la identificación de factores que influyen en la salud mental y la detección de problemas en esta área, y la creación de proyecto de vida.

Aunque la transformación de las comunidades no se refleja de manera inmediata tras la realización de talleres o capacitaciones, las actividades de formación comunitaria propuestas son un primer paso en el empoderamiento de la población para la resolución de conflictos, la mejora en la convivencia y el acercamiento hacia el bienestar. En espacios como las Casas de Justicia Móviles, donde se llevan los servicios de la institución a los barrios vulnerables del municipio, se evidencio una alta participación de la población que se mostraba curiosa por aprender en temas relacionados con la salud mental y en la protección de los derechos a diferentes grupos poblacionales.

Temas como los efectos de la violencia en alguno de sus tipos, manejo del estrés o las herramientas para mejorar el aprendizaje de niños fueron algunos de los que recibieron mayor participación de la comunidad.

Finalmente, se propuso la pregunta ¿Cuáles son los principales retos que asume el profesional en formación? Con respecto a este tema, uno de los retos a superar era lograr la diferenciación en el campo de práctica comunitaria el papel que desarrolla el psicólogo del trabajador social en vista de la formación previa obtenida a la actual.

En este campo se pudo identificar que no obstante ambos profesionales forman un equipo en la gestión de procesos, recursos o estrategias a las comunidades o individuos, el diferenciador está en cómo se abarcan las necesidades de los usuarios que requieren el servicio de orientación psicosocial.

Mientras que el papel del trabajador social se enfoca en el fortalecimiento de las redes (llámese familiares, institucionales, de pares) el psicólogo entiende las problemáticas de la capacidad de autogestión de los individuos para el alcance de su bienestar, los

instrumentos que implementa para lograr cambios y el nivel de motivación que orienta su accionar hacia el cambio de conductas poco adaptativas. Si bien el psicólogo aporta al funcionamiento de las redes de apoyo, lo hace desde el mejoramiento de los procesos individuales que tiene la persona, sus capacidades y habilidades a fin de que se implementen cambios duraderos en la calidad de vida.

Este paso fue fundamental en la incursión al campo pues ayudó a mejorar la confianza en la capacidad propia para recibir y gestionar casos de orientación psicosocial, a más de llevar a los usuarios estrategias formuladas de una forma coherente con el accionar de psicólogo en formación y que contribuya a impactar en el mejoramiento de la calidad de vida. Así mismo, la comprensión del papel del psicólogo comunitario en espacios como Casa de Justicia, favorece la apertura de canales informativos a la comunidad desde la comprensión de su propia individualidad como un factor contribuyente a alcanzar su bienestar debido al cambio de percepción sobre sí mismo que el proceso de orientación puede formar.

Otro de los retos destacados de la práctica profesional, fue incorporar el proceso de autocuidado y cuidado de la salud de otros desde la aplicación estricta de los protocolos de bioseguridad dictaminados a nivel nacional y regional debido a la pandemia por COVID – 19; manteniendo el compromiso con la atención a los usuarios de manera presencial e incluyendo el aspecto participativo de los talleres y capacitaciones.

A pesar de que los protocolos siempre se mantuvieron, las actividades en campo estuvieron suspendidas durante el periodo 2020 – II a causa de algunos contagios lo que elevó la preocupación por romper la cadena de contagios asegurando la continuidad del servicio y la frustración por la falta de cumplimiento de metas propuestas a nivel institucional por parte del equipo psicosocial.

Sin embargo, en el periodo 2021 – I se realizó la activación de dichas actividades, por lo que se tuvo que hacer nuevos ajustes al plan de trabajo. Estos cambios revelaron la importancia en mantener la capacidad de adaptación a las condiciones variables del medio, así como la necesidad de mantener alta tolerancia a la frustración; a fin de proporcionar una atención integral a los usuarios.

El último reto de la práctica estuvo relacionado con el papel de la virtualidad en el manejo de la inmersión a campo en capacitaciones y talleres. Lo anterior, debido a los problemas que refieren en sí mismos el aseguramiento de la conectividad y el nivel de familiarización de los individuos con el uso de plataformas para reuniones virtuales.

La solución a este reto fue la coordinación con las instituciones educativas para organizar las reuniones por medios con los que estuvieran familiarizadas los padres y alumnos, que brindaran una oportunidad de participación de los interesados en recibir capacitación y desde la cual se garantizara un servicio óptimo.

Asimismo, para lograr la adaptación a esta forma de realización de los talleres se incluyó material audiovisual interesante, además de dinámicas adaptadas y la incorporación de preguntas de seguimiento donde se promoviera la participación de los grupos poblacionales adaptados, mejorando así la experiencia.

- **Recuperación del proceso vivido:**

Posterior al proceso de planeación de las actividades a tener en cuenta dentro del proyecto, a la realización del cronograma con las fechas y material propuesto para su desarrollo y la formulación de preguntas con su plan de manejo; se inició el paso a paso para la aplicación del plan de trabajo formulado. Se indicó por la interlocutora que se llevaría a lo largo de la práctica un trabajo alternado entre dos días de trabajo en el campo de práctica y el resto por modalidad de trabajo en casa.

El primer acercamiento a la comunidad se realizó en la semana tres del periodo de prácticas nivel I, al participar de la actividad de Casa Móvil en la vereda Barzalosa del municipio en la cual se abordó el tema de prevención en Consumo de Sustancias Psicoactivas – SPA y la generación de hábitos saludables, de igual manera en que se abordó la formación de factores protectores y de riesgo. En este espacio se informó a la comunidad a partir de la atención uno a uno sobre la importancia de mantener buenas herramientas comunicativas con los hijos y la necesidad de reconocer los cambios conductuales como una señal de alerta.

Para esto, se diseñaron unas carteleras informativas sobre las conductas que pueden llegar a ser señal de alerta en la iniciación del consumo de SPA, así como aquellos factores que son indispensables en la formación de hábitos saludables incluyendo la comunicación en familia. Dentro de las estrategias lúdico pedagógicas propuestas se llevó un juego de parejas con los factores asociados al consumo y la prevención; y unas llaves clave en la formación de espacios protectores.

Esta actividad fue una de las destacadas de la práctica nivel I, debido a que fue la única Casa Móvil realizada en el periodo 2020 – II; pues el cronograma propuesto por el coordinador fue cancelado por algunos casos positivos presentados en la Comisaría de Familia. Luego de este cierre de actividades a nivel comunitario, la función principal de apoyo fue la recepción de casos tanto en el Centro de Recepción e Información – CRI como en la oficina de Desarrollo Comunitario.

En esta función de apoyo se pudo abordar a ciento diez (110) personas que solicitaban alguno de los servicios que se oferta en Casa de Justicia, teniendo una

participación mayoritariamente femenina (61 casos); siendo el servicio de la Comisaría de Familia el más solicitado con la prestación del servicio de orientación para establecimiento de custodias y cuota alimentaria; y violencia intrafamiliar.

El procedimiento a realizar en este caso era la recepción del caso a nivel primario, es decir, toma de datos personales, ingreso al sistema, apertura de la historia, si contaba con una cita informar a la dependencia encargada o crear una base de datos manual con los datos recopilados para agendamiento de la misma. Si se evidenciaba que el caso debía ser llevado por otra entidad que no estaba dentro de la red dispuesta en Casa de Justicia, informar a la persona a donde debía dirigirse para la prestación del servicio solicitado.

Esta experiencia permitió el fortalecimiento de las habilidades propias del psicólogo como la escucha activa, la formulación de hipótesis sobre casos y la detección de las rutas a las cuales debe acudir la persona que solicita el servicio a fin de resolver su conflicto; al mismo tiempo que para los usuarios fue de gran ayuda ser informados sobre las rutas de atención apropiadas para dar seguimiento a su caso.

Por otra parte, para poder dar cumplimiento al plan estructurado se realizaron algunos de los talleres propuestos con los usuarios que asistían a la Casa de Justicia en búsqueda de otros servicios diferentes a los de apoyo psicosocial.

Esas capacitaciones se enfocaron en la socialización de estrategias para la prevención de violencia con el uso de herramientas como el violentómetro, adaptado por las psicólogas en formación, la sensibilización sobre los factores que influyen en la salud mental y las señales para detección de problemas en esta área, los efectos de la violencia psicológica en la salud mental, las técnicas para el manejo de las situaciones de estrés, las

pautas para la prevención de la Explotación Sexual y Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes en zonas comerciales aledañas a la Plaza de Mercado; de la mano con la forma adecuada de hacer frente a las enfermedades mentales.

Se utilizaron diferentes herramientas de socialización como carteleras informativas, folletos sobre los servicios de Casa de Justicia, fichas y volantes sobre las líneas de atención a riesgo psicosocial, campañas visuales para la formación de factores protectores, preguntas de seguimiento y la aplicación de técnicas propias de la terapia psicológica como la respiración diafragmática y la relajación muscular progresiva.

A pesar de que la participación durante este periodo fue relativamente baja, debido a las restricciones para desacelerar los contagios en el municipio fue posible contar con la participación activa de cincuenta y tres (53) personas, de las cuales veintiocho (28) participantes fueron mujeres. En la práctica, se demostró que las mujeres se mostraban mucho más receptivas a la información sobre salud mental y prevención de violencia que los hombres, posición desde la cual formulaban preguntas de seguimiento con respecto a las rutas de atención en el municipio para la recepción de casos y se mostraban más abiertas a la exposición de casos en estos temas.

La ejecución de los talleres con los usuarios evidenció que la apertura de espacios para el diálogo sobre temas relacionados con la salud mental, son necesarios para comprender esta dimensión desde una perspectiva menos sesgada y encaminada a la eliminación de la estigmatización de las personas que poseen trastornos; propiciando de esta forma la creación de espacios seguros para el aprendizaje de habilidades para la vida.

En la primera parte de la práctica profesional el abordaje de casos de orientación psicológica fue variado. Los casos más destacados se presentaron hacia la facilitación de herramientas que propiciaran una mejora en la comunicación en pareja, pautas de crianza y dificultades en la convivencia familiar. En cada uno de los casos, la psicóloga orientadora Gina Sánchez, brindo espacios para la retroalimentación al usuario por lo que fue posible desde la posición como profesional en formación, ayudar a la construcción de hábitos dirigidos hacia la comunicación asertiva.

En el acercamiento a los usuarios se logró identificar que el surgimiento de las problemáticas por dificultades en la comunicación se derivan de la incomprensión de los estadios que hacen parte del ciclo vital (ya sea dentro de la pareja o la familia), las dinámicas que generan los cambios de necesidades en los individuos, la falta de relaciones de confianza o vinculación afectiva y factores externos como las dificultades económicas. Por tanto, en las cuatro sesiones se abordaron temas como el proyecto de vida (en pareja o familia), el establecimiento de límites, el manejo de los cambios en el ciclo vital y herramientas para la construcción de confianza.

Otro aspecto destacado de la práctica nivel I fue la construcción de material de apoyo audiovisual como una estrategia para facilitar la socialización de información relacionada con el cuidado de la salud mental a los usuarios. Se presentaron videos informativos sobre los siguientes temas: pautas de autocuidado, como ayudar a los niños en las tareas escolares, factores influyentes en la salud mental, la terapia y sus beneficios, consejos para el manejo del estrés y la importancia del juego en los NNA. Estos fueron proyectados en el televisor de la sala de espera en Casa de Justicia y se les dio uso en la ejecución de algunos de los talleres.

Para la segunda fase de la práctica profesional realizada en el periodo 2021 – I el trabajo se centró en brindar apoyo a las actividades de Casa Móvil bajo las líneas de acción dispuestas para el trabajo institucional, la creación de material informativo en estas campañas y otras realizadas con instituciones educativas u hogares comunitarios, el diseño de instrumentos que faciliten la socialización de los servicios brindados por Casa de Justicia y la recepción de casos en la Oficina de Desarrollo Comunitario.

En el actuar con comunidades se realizaron diez (10) actividades con comunidad impactando en total a diecisiete (17) hombres, noventa y dos (92) mujeres, doce (12) niños y cuatro (4) niñas, para un total de ciento veintidós (122) personas atendidas. Los temas relacionados con los talleres y atenciones realizadas tuvieron los mismos componentes abordados en el periodo 2020 – II, siendo estas las problemáticas mayoritariamente sugeridas por la comunidad a reforzar.

En algunas comunas atendidas el servicio ofertado por Casa de Justicia fue recibido con una percepción positiva de la comunidad. Sin embargo, en otros barrios la población se mostró mayoritariamente inconforme con la forma de manejo de la red de atención municipal a las necesidades que se presentan. Aunque no necesariamente involucra los servicios prestados por Casa de Justicia, sino con la falta de incorporación de otros necesarios como la Secretaría de Salud, Desarrollo Económico y Social, Infraestructura, Gobierno u otras dependencias como Planeación; se afectó de manera significativa la participación en las actividades presentadas por parte de la Oficina de Desarrollo Comunitario.

Se incluyeron temas seleccionados por la comunidad como la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes, desde la inclusión de la importancia de la educación, la prevención de deserción escolar y la incorporación del manejo de proyecto de vida como un tópico relevante, en la elaboración de campañas y talleres desarrollados con instituciones educativas públicas, hogares comunitarios y comunidad de sectores que presentan estas problemáticas. El material de apoyo utilizado, además de los ya descritos, incluyó una golosa para la sensibilización de los derechos de NNA y un juego denominado “Fantasmas de las emociones” que intenta la inmersión de los NNA hacia el desarrollo de la regulación e inteligencia emocional.

En cuanto a las tareas realizadas en el área de orientación, la psicóloga interlocutora Ana María Barragán, permitió avanzar en la intervención con los usuarios a través de la asignación de tareas para desarrollar en las siguientes sesiones y la apertura de espacios donde se pudo presentar análisis complementarios al realizado por ella, con el fin de brindar a la persona atendida una mejor perspectiva sobre la situación llevada. Los casos más representativos del periodo 2021 – I, estuvieron relacionados con la necesidad de incrementar habilidades sociales, trabajar dificultades en la convivencia con adulto mayor, el manejo del duelo y problemas en el establecimiento de la comunicación.

Adicionalmente, se realizaron capacitaciones con algunos de los funcionarios de Casa de Justicia, uno a finales del ciclo 2020 – II y otro a inicios del periodo 2021 – I. La primera capacitación se realizó teniendo en cuenta la necesidad del autocuidado y el manejo del estrés laboral en un entorno como el social – comunitario donde se presta atención sobre problemas críticos de la comunidad y se experimentan altas cargas de trabajo. En esta se abordó la importancia de tener espacios para el cuidado de la mente a través del uso de pausas activas o la implementación de tiempos de descanso, así como la

capacidad de buscar espacios para el desahogo emocional y evitar la victimización de los usuarios.

La segunda capacitación fue ejecutada en el marco de la Conmemoración del Día de la Mujer en el cual se exaltó la importancia de mantener relaciones de trabajo en equipo con pares, enaltecer el trabajo de las mujeres como funcionarias aliadas de la Casa de Justicia y el mejoramiento de la forma de trabajo a través de las relaciones colaborativas.

Finalmente, en el periodo 2021 – I se formuló como resultado de la práctica la Estrategia OLAS que pretende ayudar a los usuarios en la comprensión de su problemática y en los pasos que se realizan desde la orientación psicológica prestada en Casa de Justicia para brindarle herramientas que se ajusten a encontrar la solución adecuada a estas.

- **Reflexiones de fondo:**

Partiendo de descrito anteriormente, se puede presentar una revisión crítica de las actividades realizadas en la práctica desde la inclusión de las categorías de análisis propuestas para la sistematización:

- ***Salud mental y bienestar:*** Las actividades desarrolladas en el campo de acción y incluyó de manera implícita este componente. Por una parte, se vinculó las propuestas relacionadas con la prevención de derechos y el mantenimiento de la convivencia en la formulación de estrategias o habilidades para el manejo del estrés, la gestión de emociones y la promoción de hábitos saludables, estos últimos entendidos no únicamente desde el cuidado corporal sino desde la gestión de los pensamientos negativos y la detección temprana de estresores como factores detonantes de problemas mentales.

Para Vanegas – Farnano, González & Cantú (2016),

No todas las personas desarrollan un nivel de estrés que sea reportado como clínico (...) una de las razones de ellos es quizás la formas como son afrontadas las situaciones estresantes a lo largo de la vida. A fin de hacer frente al estrés cotidiano actualmente existe un amplio repertorio de actividades recomendadas para manejarle (...) estos permiten tanto una mejora general de la salud como efectos sobre las emociones. (p. 295)

Es por eso que la inclusión de estos temas a manera preventiva impacta de manera positiva en la calidad de vida de las personas, en especial las que presentan condiciones vulnerables, ya que evita que se incremente el riesgo a partir del conocimiento del paso a paso para prevenir un detrimento en la salud física y mental ocasionando la búsqueda de ayuda temprana en instituciones como Casa de Justicia. La función preventiva, en especial en el campo del bienestar individual y la salud psicológica, es fundamental ya que se produce un cambio sobre la percepción de las situaciones que generan estrés haciendo a los individuos más conscientes en el manejo de estas, sus emociones y por ende, un cambio de los comportamientos impulsivos o agresivos que dificultan la convivencia (Vanegas et al, 2016).

- **Rol del psicólogo social – comunitario:** La importancia del rol del psicólogo comunitario en la práctica deriva de su accionar como agente de cambio y gestor de recursos (Bocanegra, Ocampo, Suarez & Neira, 2017). Como experto, su labor sirve para que comunidades e individuos movilicen los recursos con los que cuentan y los saberes que tienen en función de mejorar su calidad de vida (Bocanegra et al, 2017).

Las acciones tomadas desde Casa de Justicia se enfocan en propiciar la autogestión hacia el manejo de los conflictos desde la potenciación de las habilidades intrínsecas de

cada individuo hacia la prevención y en la articulación de los servicios institucionales para favorecer su funcionamiento.

Sin embargo, a la luz de las acciones presentadas en la práctica el trabajo del psicólogo comunitario se ve disminuido por la falta de recursos materiales y técnicos que faciliten la atención, aspecto que debe ser potenciado para la mejor calidad del servicio a los usuarios.

- **Interdisciplinarietà:** Las relaciones interdisciplinarias que maneja el psicólogo son fundamentales para el desarrollo de las actividades en el campo social – comunitario, debido a su interés en promover la autogestión de las poblaciones atendidas (Roselli, 2014). En el caso de Casa de Justicia Girardot, específicamente el papel que juega la diada entre Trabajador Social y Psicólogo, se orienta en comprender desde diferentes disciplinas las necesidades de la población atendida tratando de presentar alternativas a la solución de los conflictos.

Aun así, se evidenció que hace falta mayor articulación entre las entidades municipales para brindar un servicio coherente en cuanto al establecimiento de rutas de atención en el municipio y mayor coordinación en la caracterización de la población vulnerable y sus necesidades.

- **Psicoeducación:** A partir del Modelo Exhaustivo (Comprehensive Model) de la Psicoeducación se acerca a las comunidades la información necesaria para la toma de decisiones, la prestación de servicios de atención y la adquisición de habilidades para el manejo de situaciones problema que facilitan su adaptación al entorno (Srivastava & Panday, 2016). El accionar desde Casa de Justicia, plantea formas de intervención que articulan estos tres esfuerzos a fin de llevar un servicio oportuno y de calidad a las comunidades más vulnerables del municipio. Además, abandera y

apoya campañas con otras entidades regionales que propician la garantía de los derechos de NNA y adultos respetando la diferencia y sin importar su contexto o condiciones.

Los procesos de psicoeducación realizados por Casa de Justicia, se enfocan en promover los derechos de las personas al brindar acceso a la justicia y teniendo en cuenta que con el fin de mejorar la calidad de vida de sus usuarios se les deben proponer instrumentos para implementar cambios a mediano y largo plazo en búsqueda de su bienestar.

- **Puntos de llegada:**

Partiendo de las tareas realizadas en la práctica en Casa de Justicia y el análisis de las categorías propuestas, se puede resumir la experiencia desde:

Tabla 7

Aspectos relevantes de la práctica

ELEMENTOS FAVORECEDORES	ASPECTOS POR MEJORAR
<p>En la atención a casos el psicólogo en formación puede desarrollar sus habilidades en diferentes campos de acción de la psicología (clínica, social, comunitaria, organizacional).</p> <p>La asistencia a nivel comunitario permite contribuir a la identificación de necesidades de la población para el diseño y ejecución de planes de trabajo o campañas de impacto.</p>	<p>Los recursos disponibles para la ejecución de actividades son limitados lo que dificulta la organización de actividades de impacto.</p> <p>La articulación de las entidades aliadas debe presentarse de una manera más coordinada para el proceso de socialización de rutas de atención.</p>

Tabla 7. Elaboración propia (2021).

3.1. Momentos históricos y experiencias

Retomando la experiencia en la oficina del CRI se logró evidenciar la necesidad recurrente de la comunidad en hacer claridad sobre las rutas de atención que se manejan a nivel municipal para la prestación de servicios en casos de violencia especialmente dirigida a mujeres. A pesar de las sensibilizaciones sobre el tema, existen vacíos en la forma en que

se realizan dichos procedimientos y se identificó que la red interinstitucional falla en la prestación del servicio en estos casos; por lo que se hace ineludible tomar las acciones para mejorar estas falencias identificadas.

Un momento histórico vivenciado en la práctica fue la socialización de las técnicas para la disminución del estrés en la población adulta y adulta mayor; pues, fue un elemento bien recibido por la comunidad y que tuvo gran acogida en términos de participación. Por medio de la aplicación de los ejercicios de respiración y relajación muscular se reconoció la necesidad de seguir brindando estas herramientas que facilitan el cambio desde la autogestión y el autoconocimiento ante situaciones estresantes.

Asimismo, la aplicación de tareas para la gestión de emociones frente al duelo fue otro de los momentos destacados de la práctica, ya que se evidenció la relevancia de facilitar al usuario la experimentación de las sensaciones aversivas que ocasionan la pérdida de un ser querido, desde estrategias funcionales que le permiten a su vez reconocer su capacidad hacia el cambio y mejorar la adaptabilidad personal y familiar ante la ausencia de un familiar.

3.1.1. Principales hitos o hechos relevantes (a la voz de los participantes)

A la voz de los participantes el hecho de mayor relevancia fue la reactivación de las jornadas de Casa Móvil debido a que facilitan el acceso a los servicios ofertados por Casa de Justicia, evitando la movilización de la población hasta sus instalaciones en el barrio Primero de Enero. Esta actividad es de gran relevancia no solo por los servicios de conciliación, inspección y comisaría, sino porque se les brinda el espacio a otras dependencias de la alcaldía a observar de primera mano las necesidades de la comunidad tratando de gestionar una solución para las mismas.

Las Casas Móviles son una forma de amplificar la voz de la comunidad en el camino hacia la promoción de la participación en el cambio y transformación social que necesitan para acceder a sus derechos de manera integral.

CAPÍTULO IV

4. Aprendizajes

4.1. *Aportes significativos de la experiencia en lo humano*

Enfrentar la realidad desde el desarrollo de la práctica profesional en el campo social – comunitario permitió mejorar la confianza no únicamente en la realización de las actividades requeridas como talleres o capacitaciones, sino en la manera en que se forman las relaciones con otros, en la capacidad de gestión y en la comprensión de capacidad propia para reconocer las situaciones problema a nivel intra e interpersonal; facilitando la formulación de procesos introspectivos más acordes.

Desde los procesos evaluativos realizados por la interlocutora, o por otros profesionales que realizan labores de acompañamiento en Casa de Justicia, a las acciones ejecutadas desde el proyecto de salud mental diseñado y al comportamiento mostrado en el campo de práctica, ha sido posible identificar y aceptar las habilidades y capacidades que como profesional y ser humano son reconocidas allí como positivas, mejorando así la autopercepción, la autoevaluación y el autoconcepto desde las esferas profesional o personal.

Además, el desempeño de las labores cerca a las comunidades en condición de vulnerabilidad ha ayudado al fortalecimiento de la empatía y la inteligencia emocional, sobre todo en el reconocimiento de las diferentes respuestas a experiencias negativas similares o en la formulación de soluciones a las problemáticas a nivel personal y en la eliminación del estigma sobre la búsqueda de ayuda en situaciones de difícil manejo.

Por otra parte, se fortalecieron también la capacidad de escucha activa y la búsqueda de mejora continua que ayudan en la construcción de profesionales capacitados pero que aportan también de manera significativa a afianzar al perfeccionamiento del proyecto de vida en las diferentes esferas del desarrollo humano.

4.2. Aportes significativos en lo social

En el trabajo realizado en la Oficina de Desarrollo Comunitario de Casa de Justicia fue posible reconocer la relevancia de la gestión de proyectos de impacto social desde el trabajo institucional y en articulación con otras instituciones tanto de orden nacional, como en el caso de la Policía Nacional, como de orden municipal como en el caso de la Secretaría de Gobierno o de Desarrollo Social y Económico para la ejecución de estrategias que pretenden mejorar la calidad de vida de las personas en condiciones de vulnerabilidad.

En este sentido, desde el actuar significativo dirigido a las comunidades atendidas por parte del equipo psicosocial se pudo observar cómo cada una de las capacitaciones, talleres o actividades realizadas facilita la comprensión de las situaciones problemas específicos en cada grupo poblacional atendido; y que el trabajo en red es valorado por la comunidad ya que brinda mayores oportunidades para adquirir herramientas de solución a dichas situaciones o promueve el trabajo articulado para llegar a estas soluciones.

En el entorno social – comunitario cobra importancia el nivel de participación con que se ejecutan cada una de las acciones planeadas, pues esto acerca a la toma de decisiones sobre la construcción de medidas preventivas en el hogar de situaciones que afectan la salud mental y el bienestar psicológico. Desde el proyecto “Salud Mental: Apoyo en el campo comunitario”, la participación de las comunidades y grupos atendidos favoreció la construcción de entornos protectores y la deconstrucción de ideas erróneas

sobre la recepción de ayuda psicológica en pro de favorecer la salud mental como un área de desarrollo compleja y no únicamente comprendida desde la presencia de enfermedades.

4.3. Aportes significativos en lo económico o técnico

En la perspectiva técnica que involucra la labor del psicólogo sobre todo en el campo social – comunitario es posible resaltar la construcción de aprendizajes basados en el acercamiento al uso de formatos institucionales que son necesarios en la visualización de los resultados, así como la capacitación en el manejo de bases de datos desde la oficina CRI como en la atención a usuarios en la Oficina de Desarrollo Comunitario. Asimismo, cobra importancia el uso de formas de evaluación de las actividades desarrolladas por medio de estrategias participativas como rondas de preguntas sobre los temas abordados o mesas de trabajo con líderes de la comunidad.

A nivel técnico fue importante la adquisición de un lenguaje propio de la etapa formativa actual pero que facilitara la comunicación con los usuarios, brindando la información de manera clara, completa y concisa. Para dar desarrollo a este aspecto, fue esencial conocer de primera mano la forma de atención en Casa de Justicia, tanto a nivel general como desde las labores propias del psicólogo en la función de orientador, y el reconocimiento del manejo de las rutas de atención a nivel municipal.

En el uso de los recursos el programa de Casa de Justicia tiene recursos limitados para la realización de actividades en el campo social – comunitario, por lo que aquellas que tuvieron espacio dentro de la práctica 2020 – II y 2021 – I fueron financiadas por cada una de las profesionales en formación dentro de sus respectivos proyectos.

4.4. Principales aprendizajes para el perfil profesional

A nivel profesional el campo de prácticas permitió comprender cuáles son las acciones que enmarcan el quehacer del psicólogo desde las áreas social – comunitaria, haciendo énfasis en la relación que se desarrolla entre esta y la exploración del campo de la salud y el bienestar. Haciendo uso del enfoque asistencial desde el lugar de prácticas se abrieron los espacios para que, desde el rol como capacitadora, se lograra abordar a la comunidad presentando información relevante en la construcción de bienestar y calidad de vida como:

- La identificación de factores estresores, protectores y de riesgo con relación a la salud mental por medio de la explicación sobre los elementos cotidianos que influyen en la salud mental.
- La desmitificación de la terapia o la orientación psicológica, reconociéndola ahora como una forma de fortalecer las herramientas individuales para la superación de problemas que afectan la salud mental.
- El abordaje de las consecuencias de la violencia en el bienestar de las personas.
- El establecimiento de redes de apoyo a nivel comunitario, haciendo claridad en el deber como ciudadanos ante la ley al ser testigos de casos de violencia o desde la necesidad de empatía por el otro.
- Brindar acompañamiento hacia el cambio en las relaciones de pareja, procesos de duelo, regulación emocional, el establecimiento de vínculos afectivos, la confianza y los límites en la comunicación.

Así mismo, se permitió ahondar en la indagación de la aplicación de los aspectos teóricos referidos en la formación de aula, ofreciendo un espacio para la exploración de la

creatividad en el diseño y aplicación de estrategias que tuvieran una fundamentación teórica fuerte.

4.5. Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia

Al iniciar el proceso de práctica las expectativas eran bajas con respecto al acceso a la población debido a la contingencia por el COVID – 19 y el grado de motivación frente a las tareas realizadas era bajo. Sin embargo, con la presentación de la propuesta y la apertura del campo de práctica frente a la inclusión de los temas relacionados con la salud mental vistos desde un enfoque social – comunitario, se construyó un trabajo de impacto para los usuarios por cuanto se brindaba información relevante en el cuidado de la salud mental en un tiempo en que los problemas que se encontraban latentes, iban surgiendo con mayor frecuencia y afectaban diferentes esferas desde lo familiar, con el incremento de las situaciones de violencia, hasta lo social con el impacto de la economía y la convivencia en las relaciones con los vecinos.

Con los conocimientos académicos previos referentes al campo de práctica se inició la intervención con usuarios (posteriormente en barrios y veredas del municipio) con las capacitaciones y talleres a fin de promover la inclusión de la salud mental como una esfera que requiere trabajo diario consciente por parte de los usuarios, por lo que se presentaron las herramientas en diversas áreas de trabajo en el que tuvo cabida el usuario como un actor participativo hacia la comprensión del bienestar psicológico; así como la eliminación de los estigmas acerca del cuidado de la salud mental y la orientación psicológica.

Este recorrido que llevó a término el proceso de prácticas evidenció la importancia de articular los servicios sanitarios desde la estancia gubernamental con un enfoque participativo de las comunidades a fin de contribuir en la formación de hábitos saludables, la comprensión de los derechos, la formación de entornos protectores y la disminución del riesgo frente a conductas desadaptativas.

La socialización de este proyecto pretendió facilitar el acceso a información de calidad y la promoción de espacios seguros para la comprensión de la influencia de los aspectos familiares, sociales y culturales en la calidad de vida, vista desde la adquisición de bienestar psicológico; tratando de encontrar una forma de armonizar dicho aspecto desde la obtención de herramientas en el manejo de situaciones problema hasta la gestión de ayuda externa.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones

Desde las acciones de la profesional en formación, Casa de Justicia, brindó una oportunidad para el acercamiento a las problemáticas cotidianas de las personas en sectores vulnerables, permitiendo que el contacto con la comunidad sea constante, por lo que en el rol del psicólogo social – comunitario se generan espacios de formación constante aportando a la capacitación en el manejo de sistemas de datos, formatos y pertinencia de las atenciones, teniendo en cuenta que además se forman habilidades propias del psicólogo como los procesos de comunicación asertiva y la potenciación de las habilidades sociales para el manejo de los casos.

En este mismo sentido, la ejecución de la práctica en Casa de Justicia propició un espacio para comprender el manejo de las orientaciones psicológicas a usuarios bajo un enfoque asistencial, invitando a la población atendida a conocer los diferentes servicios que se ofertan desde allí; se aportó desde el trabajo en la Oficina de Desarrollo Comunitario como facilitador a la resolución de conflictos y el establecimiento de la sana convivencia. Un punto por destacar de la experiencia en el lugar de prácticas es que siempre hay a disposición de los profesionales en formación tanto espacios de aprendizaje como un equipo de trabajo dispuesto a capacitar en la apertura de redes de información a los usuarios y en otros aspectos técnicos relacionados para brindar una atención confiable y segura.

A pesar de los retos presenciados en el lugar de prácticas debido a la pandemia por COVID – 19, la ejecución del plan de trabajo se presentó de una manera acorde con el establecimiento de tiempos. La gestión de acompañamiento realizada tanto por el campo de práctica como por Uniminuto – CR Girardot, fue fundamental en el crecimiento profesional, ya que a través de los procesos de seguimiento y autoevaluación, se logró el desarrollo de diferentes competencias que se direccionan desde el aula de clase pero que solo con la práctica se pueden mejorar o adquirir, además que ayuda al crecimiento personal pues propicia espacios para la reflexión sobre las habilidades blandas que se pueden perfeccionar en busca de brindar un servicio de calidad a los usuarios.

A nivel general Casa de Justicia se presenta como un campo de práctica completo, desde donde el profesional en formación adquiere de manera directa las habilidades que requiere para el abordaje de diferentes grupos poblacionales, la identificación de necesidades, el fortalecimiento de conceptos clave y la formación de procesos investigativos y de gestión de recursos. Sin embargo, es necesario que no únicamente se vea como un espacio para el enriquecimiento del área social – comunitaria, sino como un

campo desde el cual se pueden abordar otros campos de la psicología como lo organizacional, el área de salud o el campo jurídico.

También es importante mejorar la articulación en red desde la oficina de Desarrollo Comunitario con otras entidades municipales en la prestación de servicios de atención y en la presentación de las rutas de atención en prevención de violencia en cualquiera de sus clasificaciones.

Para finalizar, el proceso de experiencia de práctica llevado a cabo en Casa de Justicia permitió la construcción de conocimientos y habilidades tanto desde el actuar profesional como a nivel personal, capacitando a la psicóloga en formación hacia la identificación de necesidades en las labores de atención individual y grupal, y permitiendo que se fortaleciera la facultad investigativa, en pro de crear estrategias desde el cuidado de la salud mental para ayudar a personas y comunidades en el autoconocimiento y potenciación de sus capacidades hacia el cambio.

6. Bibliografía

- Almenares, M., Marín, R. & Soto, M.C. (2017). INTERDISCIPLINARIEDAD: LA NECESIDAD DE UNIFICAR Y APLICAR UN CONCEPTO. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA. Congreso Nacional de Investigación Educativa – COMIE. Recuperado de:
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2716.pdf>
- Bocanegra, A.K., Ocampo, M. Suarez, R. & Neira, J. (2017). El papel del psicólogo social en la realidad contemporánea colombiana. *Psicol. Am. Lat.* no.29 México dez.. *versão On-line* ISSN 1870-350X. Recuperado de:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300004
- Campo-Arias, A., Oviedo, C. & Erazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. 43, núm. 3, julio-septiembre,

- pp. 162-167 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/806/80633732007.pdf>
- Cantera, L. (2014). Psicología comunitaria de la salud. Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de:
http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/78705/3/Psicolog%C3%ADa%20comunitaria%20y%20bienestar%20social_M%C3%B3dulo%203_Psicolog%C3%ADa%20Comunitaria%20de%20la%20Salud.pdf
- Cueto, R.M., Espinosa, A., Guillén, H., & Seminario, M. (2016). Sentido de Comunidad Como Fuente de Bienestar en Poblaciones Socialmente Vulnerables de Lima, Perú. *Psykhe*, vol. 25, núm. 1, pp. 1-18 Pontificia Universidad Católica de Chile Santiago, Chile. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/967/96745598004.pdf>
- Departamento Nacional de Planeación – DPN (2020). CONPES 3992 de 2020. Recuperado de: <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf>
- El Tiempo. (2017). La depresión es un mal que crece en el mundo. Recuperado de:
<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16826965>
- Función Pública. (2006). Ley 1090 de 2006 – Código Deontológico y Bioético de Psicología. Recuperado de:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. [REV. MED. CLIN. CONDES - 2020; 31(2) 169-173]. Santiago de Chile, Chile. Recuperado de:
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864020300195>
- Gracia, E. & Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 38, núm. 2, pp. 327-342 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538207.pdf>
- Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano

CINDE. ISBN: 978-958-8045-48-1 (PDF) Primera edición, Bogotá - Colombia.

Recuperado de:

<https://centrodeinvestigacionclacorsoriumex.files.wordpress.com/2019/04/libro-sistematizacioc81n-de-oscar-jara.pdf>

Juliao, C.G. (2011). El enfoque praxeológico. : Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO Facultad de Educación (EDU) Departamento de Pedagogía - Escuela de Alta Docencia Bogotá D.C., Colombia. Recuperado de:

<https://core.ac.uk/download/pdf/323209167.pdf>

Ministerio de Justicia. (2000). Decreto 1477 de 2000 – adopción del Programa de Casa de Justicia. Recuperado de: [http://www.suin-](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1294108)

[juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1294108](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1294108)

Ministerio de Justicia. (2012). Cartilla Programa Casas de Justicia. Recuperado de:

<http://www.casasdejusticia.gov.co/Portals/0/Documentos%20CJ/CARTILLA.PDF>

Ministerio de Salud. (2012). ABC del Plan Decenal de Salud Pública. La salud en Colombia la construyes tú. Recuperado de:

https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/IMP_4feb+ABCminsalud.pdf

Ministerio de Salud. (2012). Dimensión convivencia social y salud mental. Plan Decenal de Salud Pública. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/convivenciasocial-ysalud-mental.pdf>

Ministerio de Salud. (2015). Lineamientos para operar programas preventivos. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-programas-preventivos.pdf>

Ministerio de Salud. (2018). Resolución 0004886 de 2018. Pág. 1 – 29. Recuperado de:

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%2004886%20de%202018.pdf

- Montero, M. (1993). Entre el asistencialismo y la autogestión: La psicología comunitaria en la encrucijada. Conferencia dictada en el "Encuentro Universitario de Psicología", Rosario (Argentina) 16 al 18 de septiembre de 1993. Universidad Central de Venezuela. Recuperado de:
http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1994/vol1/art1.htm#_Hlk421893241
- Musitu, G., Buelga, S., Vera, A., Ávila, M.E. & Arango, C. (2009). Psicología social comunitaria. Cap. 3. Orientaciones clínico – comunitarias, pp. 27 – 43. Editorial Trillas. México D.F. Recuperado de:
<https://airamvl.files.wordpress.com/2016/05/psicologc3ada-social-comunitaria.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas – ONU. (2015). Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible. Pág. 23 – 26. Recuperado de:
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Recuperado de:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1
- Páez, M.L. (2019). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. Archivos de Medicina (Col), vol. 20, núm. 1, pp. 203-216, 2020. Universidad de Manizales. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2738/273862538020/html/index.html>
- Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia Biomédica, vol. 33, núm. 4, pp. 497-498 Instituto Nacional de Salud Bogotá, Colombia. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/843/84329152001.pdf>
- Pozzi, M., Marta, E., Marzana, D., Gozzoli, C., & Ruggieri, R. A. (2014). The Effect of the Psychological Sense of Community on the Psychological Well-Being in Older Volunteers. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 598-612.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v10i4.773>

Presidencia de la República. (2013). Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental. Recuperado de:

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>

Presidencia de la República. (2018). Plan Nacional de Desarrollo: Pacto por Colombia, Pacto por la Equidad. Recuperado de:

<https://id.presidencia.gov.co/especiales/190523-PlanNacionalDesarrollo/documentos/BasesPND2018-2022.pdf>

Rivera, L. (2019). EL MITO DE LA POLÍTICA PÚBLICA DE SALUD MENTAL EN COLOMBIA. Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13416/1/2019_politica_salud_mental.pdf

Rojas-Bernal, L.A., Castaño-Pére, G.A. & Restrepo-Bernal, D.P. (2018) Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. Rev CES Med; 32(2): 129-140. Recuperado de:

<http://dx.doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>

Roselli, D. (2014). PSICOLOGÍA E INTERDISCIPLINARIEDAD: IMPLICACIONES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS. Revista PSICODIAGNOSTICAR. Rosario: ADEIP, vol. 23-24, 9-18. ISSN 0328-2104 Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/280309977_PSICOLOGIA_E_INTERDISCIPLINARIEDAD_IMPLICACIONES_TEORICAS_Y_METODOLOGICAS

Ryff, C.D & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well - being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 69, 719 - 727. Recuperado de:

<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Sistema Integrado de Información de la Protección Social. (2018). Tasa de intent de suicidio en territorio nacional. Recuperado de:

<http://rssvr2.sispro.gov.co/ObsSaludMental/>

Srivastava, P. & Panday, R. (2016). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. The International Journal of Indian Psychology. Volume

4, Issue 1, No. 82. P. 123 – 130. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/318461551_Psychoeducation_an_Effective_Tool_as_Treatment_Modality_in_Mental_Health

Tamayo y Tamayo, M. (1982). La interdisciplinariedad. ICESI. Recuperado de:

https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/5342/1/interdisciplinariedad.pdf

Vanegas - Farfano, M., González, M. & Cantú, R. (2016). Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Revista de Psicología Vol. 34 (2), p. 293 – 312. (ISSN 0254-9247). Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v34n2/a04v34n2.pdf>

Weiss, L., Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Centre for eHealth and Well-being Research, Department of Psychology, Health and Technology, University of Twente, Enschede, The Netherlands. Recuperado de:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0158092>

7. Anexos

7.1. Registro fotográfico

Imagen 1

Casa de Justicia Móvil Vereda Barzalosa (2020 – II)



Nota. Fotografía referenciada de la Alcaldía Municipal. Tomado de: Facebook Alcaldía de Girardot.

Imagen 2

Capacitación en autocuidado y manejo del estrés a funcionarios de Casa de Justicia (2020 – II)



Imagen 3

Taller de identificación de factores influyentes en la salud mental a usuarios (2020 – II)

**Imagen 4**

Taller de incidencia de la violencia psicológica y emocional en la salud mental (2020 – II)



Imagen 5

Campaña de prevención ESNNA en Plaza de Mercado y Zona Comercial (2020 – II)



Imagen 6

Socialización rutas y líneas de atención municipal y nacionales y servicios de Casa de Justicia (2021 – I)



Imagen 7

Taller de prevención violencia y problemas de salud mental, presentación violentómetro y socialización líneas de atención psicológica (2021 – I)

**Imagen 8**

Acompañamiento en capacitación sobre violencia y sus tipos a padres de la institución educativa Francisco Manzanera Enríquez (Colegio Nacional) (2021 – I)

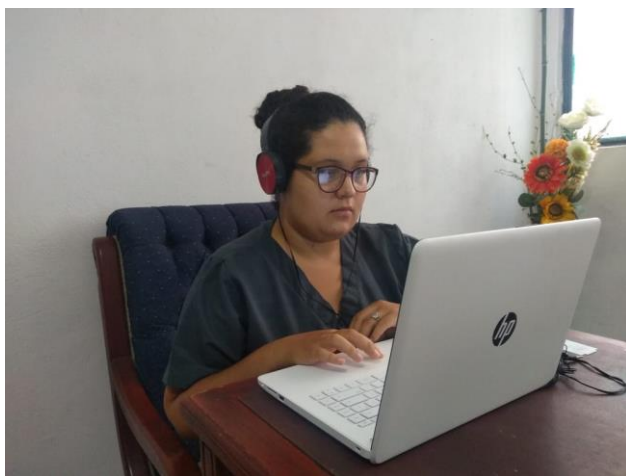


Imagen 9

Conmemoración Día de la Mujer a usuarias y colaboradoras con el tema de prevención de violencia y resiliencia (2021 – I)



Imagen 10

Jornadas de prevención en abuso sexual y violencia dirigidas a comunidad en Casas Móviles en los barrios Cafam del Sol, Buenos Aires y Alto de la Cruz (2021 – I)



7.2. Plan de Acción en Salud Mental Comunitaria

PLAN DE ACCION EN SALUD MENTAL COMUNITARIA 2021 – I



PLAN DE ACCION EN SALUD MENTAL COMUNITARIA 2021 - I

Mariana Chavarro Castro

Psicóloga en formación

Sandra Massiel Villa

Callejas

Psicóloga docente -
Uniminuto CR Girardot

Gina Azucena Sánchez

Coordinadora Casa de Justicia
- Girardot, Cundinamarca.

Ana María Barragán

Psicóloga interlocutora Casa de
Justicia - Girardot,
Cundinamarca.

UNIMINUTO - CR GIRARDOT

Institución de Educación Superior

CASA DE JUSTICIA - GIRARDOT

Institución de práctica
profesional.

PRESENTACION

El presente plan de acción se desarrolla por medio del proyecto “Salud mental: Apoyo en el campo comunitario” formulado con el fin de crear impacto en las comunidades vulnerables del municipio de Girardot, Cundinamarca; encaminando la praxis del psicólogo en formación en el área de bienestar y salud, desde el campo social – comunitario.

Desde este plan de acción se pretende formular estrategias para el abordaje de la salud mental como un componente multidimensional, dinámico y en convergencia de la enfermedad mental. A partir de aquí se desarrolla un temario de intervención en prevención aplicable a diferentes comunidades de la ciudad por medio de las cuales se fortalece la resolución de conflictos, las habilidades sociales, el manejo de las emociones y el reconocimiento de los factores influyentes sobre la salud mental.

TABLA DE CONTENIDO

- 1. PRINCIPIOS RECTORES**
- 2. EJES DE ACCIÓN**
- 3. OBJETIVOS**
- 4. MARCO NORMATIVO**
- 5. ACTIVIDADES A DESARROLLAR**
- 6. REFERENCIAS**





PRINCIPIOS RECTORES

COMPROMISO

Es fundamental para que el desarrollo del temario se presente de una forma adecuada y estructurada, de acuerdo a los tiempos estimados y los parámetros establecidos.



COORDINACION Y GESTION

Indica los esfuerzos necesarios en el alcance de los recursos (humanos y materiales) para la ejecución del plan de acción y las tareas de intervención dispuestas.

INTERDISCIPLINARIEDAD

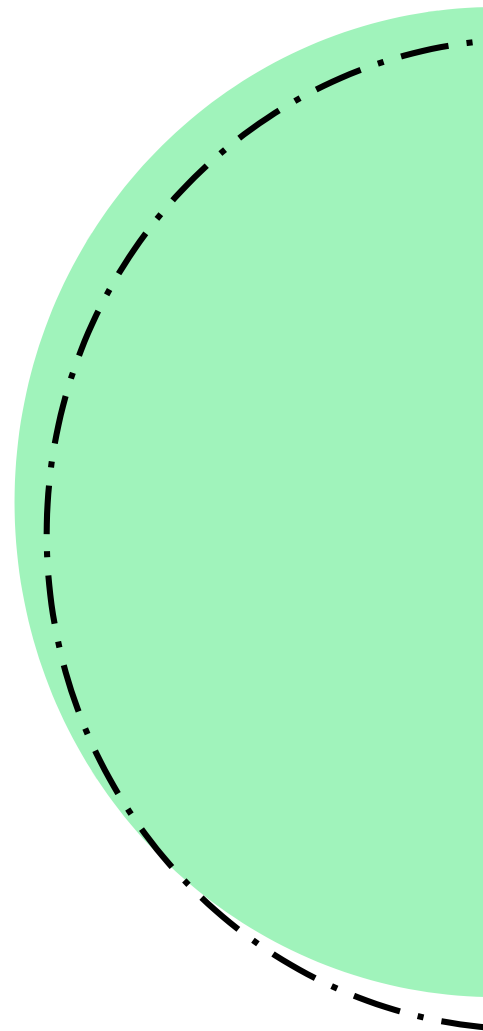
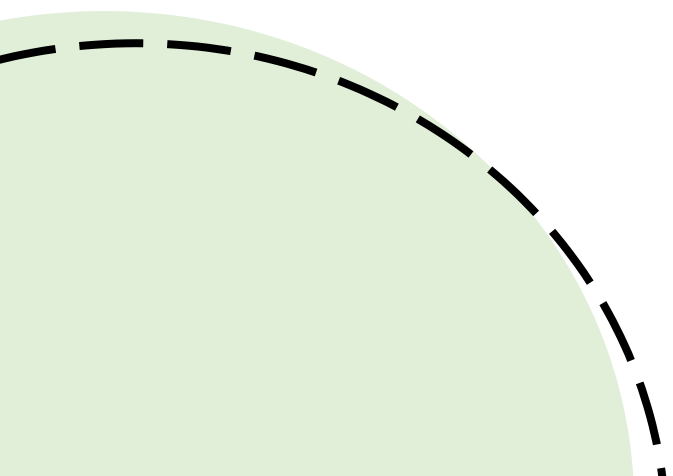
Establece el nivel de apoyo de otros profesionales en la gestión de las ayudas a la comunidad para el mejoramiento de la salud mental.



Ayuda al desarrollo de las estrategias propuestas desde la presentación asertiva de ideas de la comunidad y hacia la comunidad. Implica ofrecer una retroalimentación en la información.

COMUNICACION

EJES DE ACCION



APOYO COMUNITARIO

- Se refiere a la inclusión de los recursos (humanos y relacionales) de la comunidad para crear lazos o vínculos que fomentan la interacción positiva entre diferentes individuos y ayudan a establecer condiciones de seguridad y protección para los miembros de la

RELACIONES POSITIVAS

- Son aquellas interacciones verbales y no verbales que son construidas desde la asertividad, la buena comunicación y los buenos tratos. Ayudan al fortalecimiento del apoyo comunitario.

BIENESTAR INDIVIDUAL Y COLECTIVO

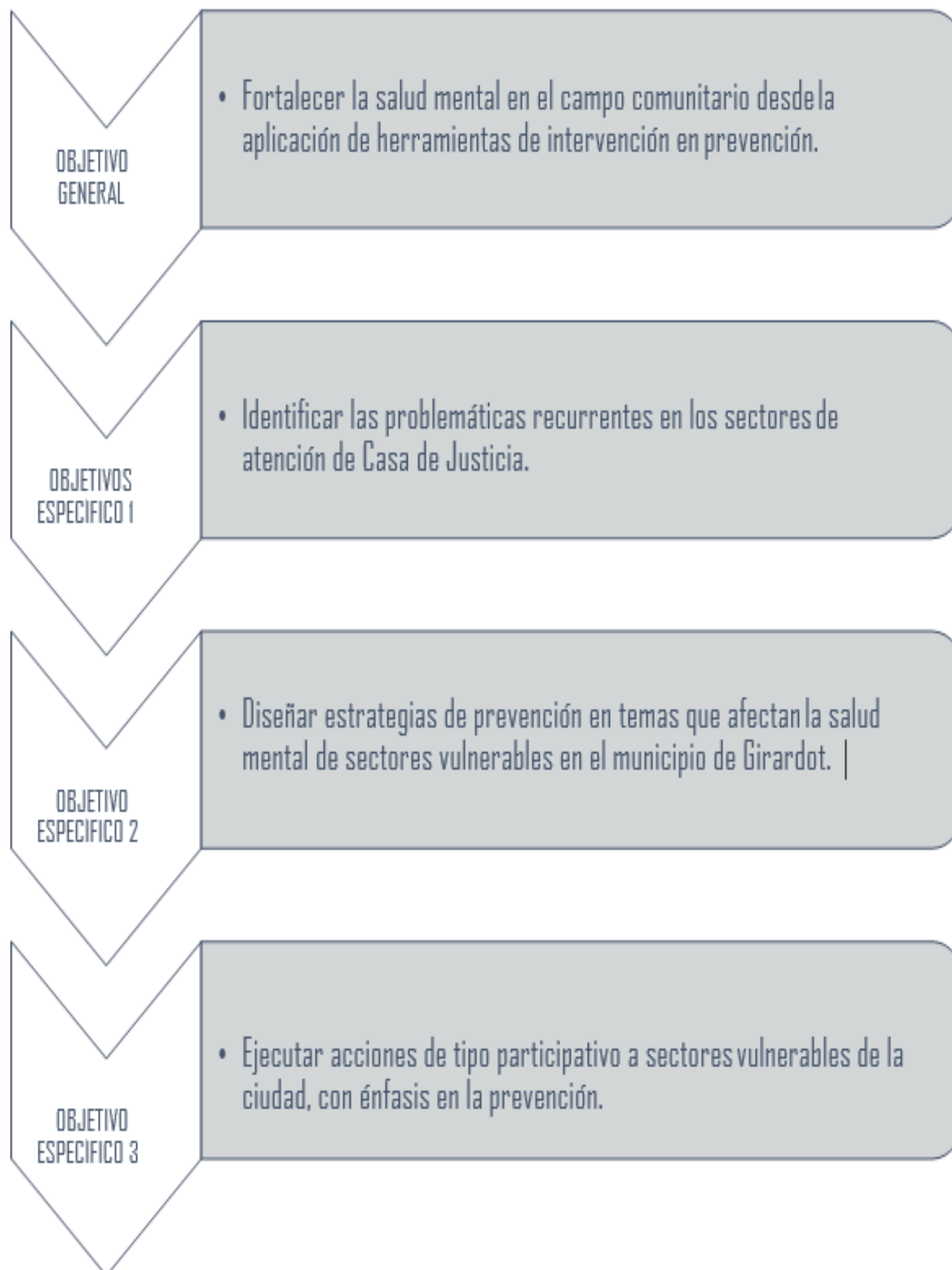
- Son las condiciones de vida de los individuos inmersos en la comunidad y del grupo en sí mismo. Está basado en los aspectos relacionales, de valores, patrones comunicativos, estrategias para la solución de conflictos, la inclusión de miembros, etc.

TOMA DE ACCIONES

- Son los pasos a seguir para alcanzar la promoción de bienestar dentro de la comunidad.

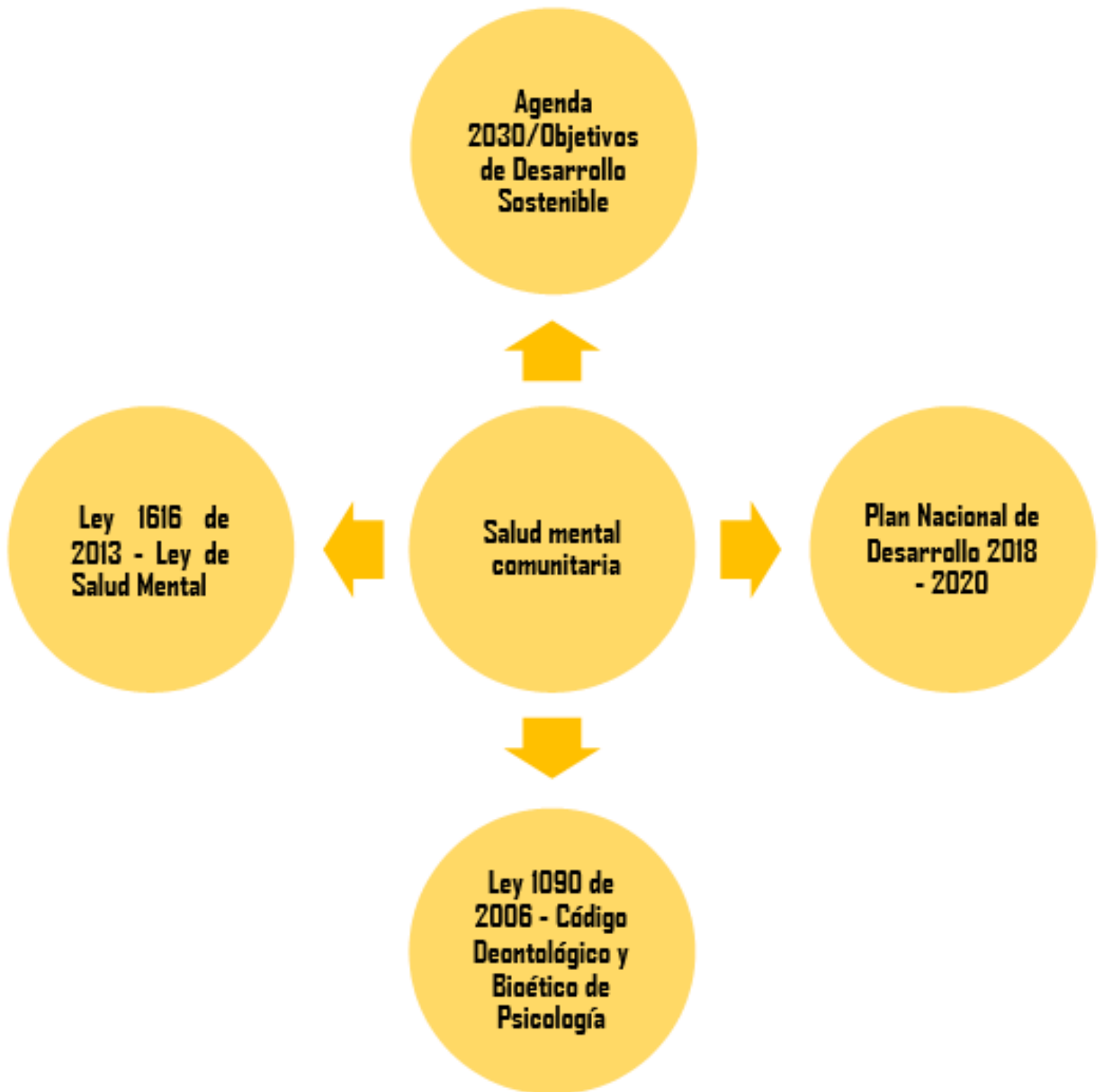


OBJETIVOS





**MARCO
NORMATIVO**





TEMARIO A DESARROLLAR



MÓDULO	TEMA (DESCRIPCIÓN)	OBJETIVO	ACTIVIDAD/RECURSOS
<p>1 Soy mi salud mental</p>	<p>Identificación de factores influyentes en salud mental: Sensibilización sobre las dimensiones biológica, social y psicológica que influyen en la salud mental. Diferenciar salud mental de enfermedad mental. Reconocimiento de factores protectores y de riesgo. Socialización líneas de atención.</p>	<p>Brindar herramientas de apoyo para la identificación de problemas que afectan la salud mental y el comportamiento de los individuos en entornos socio – familiares.</p>	<p>Actividad para jerarquización de problemas (vasos llenos de agua) - Cartelera</p>
	<p>Manejo del estrés en población adulta y adulta mayor: Conceptualización del estrés. Presentación de estrategias para el manejo del estrés en la población adulta y adulto mayor en el hogar.</p>	<p>Disminuir los niveles de estrés en la población adulta y adulta mayor por medio de estrategias fáciles para el manejo de situaciones cotidianas.</p>	<p>Implementación de técnicas de relajación (Respiración diafragmática/Relajación muscular) – Tablero + marcador</p>
	<p>Detección de problemas de salud mental y estrategias para hacerles frente: Introducir los cuidados generales que se le debe prestar a las personas con enfermedades mentales desde el apoyo social.</p>	<p>Identificar los factores estresores que ocasionan sensación de malestar en diferentes etapas del ciclo vital, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida.</p>	<p>Desarticulación de mitos de la salud mental - Ayuda líneas de atención</p>
	<p>Auxilios psicológicos: Presentación del paso a paso (elementos básicos) para ayudar a personas en situación de crisis. Socialización de ruta(s) de atención dispuestas para la atención de personas en crisis.</p>	<p>Propiciar el manejo de situaciones de crisis con elementos básicos como la escucha activa, la actuación rápida y asertiva, y el conocimiento de las rutas de atención.</p>	<p>Paso a paso de auxilios psicológicos - Volante</p>

<p>2 Creación de hábitos saludables</p>	<p>Estrategias de cuidadores para mejorar los hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes – NNA: Incorporación de hábitos saludables en los niños y adolescentes. Estrategias que sirven para adultos. Afectación en la salud mental.</p>	<p>Proporcionar instrumentos a las personas para mejorar los hábitos alimenticios y de sueño en pro de la salud mental.</p>	<p>Pirámide de hábitos interactiva – Hábito a practicar</p>
<p>3 Yo moldeo el entorno</p>	<p>Manejo del tiempo libre en casa: Beneficios del buen uso del tiempo libre. ¿Por qué el tiempo libre aporta al desarrollo cognitivo? Selección de actividades para contribuir al buen uso del tiempo libre.</p>	<p>Contribuir a la modificación de conductas poco adaptativas que impactan de manera negativa la salud mental.</p>	<p>Actividad sensorial - Volante (Recursos en línea para uso del tiempo libre en casa)</p>
<p>3 Yo moldeo el entorno</p>	<p>Construcción de redes de apoyo: ¿Qué son las redes de apoyo? ¿Por qué son importantes? ¿En que nos benefician? ¿Cómo se construyen?</p>	<p>Resaltar la importancia de las redes de apoyo en el desarrollo con el entorno.</p>	<p>Actividad con lana para evidenciar construcción de redes de apoyo</p>

	<p>Habilidades para la vida: Remarcar la importancia del autoconcepto en las relaciones con otros, elemento potenciador del cuidado propio y de otros a nuestro alrededor.</p>	<p>Fortalecer la construcción de relaciones con otros desde el autoconcepto y la autoevaluación de las conductas individuales.</p>	<p>Muro de las afirmaciones – Papel bond + marcadores</p>
<p>4 Manejo mis emociones</p>	<p>Emociones: Herramientas para ayudar a niños, niñas y adolescentes: Identificar las emociones primarias y secundarias, funcionalidad de las emociones, la importancia de la regulación emocional, instrumentos que pueden ayudar a los niños en el proceso de reconocimiento de emociones.</p>	<p>Incrementar la capacidad para reconocer las emociones en NNA.</p>	<p>Rueda de las emociones</p>
	<p>Mapeo de las emociones y gestión emocional para adultos: Identificar las emociones primarias y secundarias. ¿Cuál es el efecto de las emociones en el cuerpo? Descubrir cómo la emoción se siente en el cuerpo.</p>	<p>Favorecer el reconocimiento de las emociones propias y sus respuestas corporales.</p>	<p>Mapa corporal de las emociones</p>

5
Cero tabú con la sexualidad

¿Qué es la educación sexual? ¿Cómo hablar de sexualidad con niños, niñas y adolescentes?: Conceptualización de la educación sexual, importancia de la educación sexual a temprana edad, temas que se incluyen en la educación sexual.

Desmentir los mitos sobre la sexualidad, fuentes de información confiable, temas que se incluyen en la educación sexual.

Estrategias para prevenir el abuso sexual:
Ronda de hábitos para enseñar en casa, rol del padre y la madre en la enseñanza sobre sexualidad, tecnología y riesgos.

Facilitar el acceso a información para prevención de factores de riesgo como el embarazo adolescente, la discriminación por cuestiones de género y los diversos tipos de violencia.

Estrategia OLAS - Volante
Derechos sexuales y reproductivos
Ronda de preguntas

Silueta humana - Ronda de preguntas

7.3. Entregables de la práctica

Imagen 1

Video sobre el autocuidado en casa (2020 – II)



Imagen 2

Video para padres para manejo de labores escolares (2020 – II)



Imagen 3

Video sobre manejo del estrés (2020 – II)



Una herramienta útil es

•••

Determinar si la situación que ocasiona el estrés esta en un nivel alto de importancia con respecto a otros (Jerarquizar problemas).

Entre más alto sea el nivel de importancia, es más necesario buscar apoyo para superarlo.

Imagen 4

Capacitación cuidado del cuerpo y manejo del tiempo libre grados 6 – 8 I.E. Francisco

Manzanera (2021 – I)

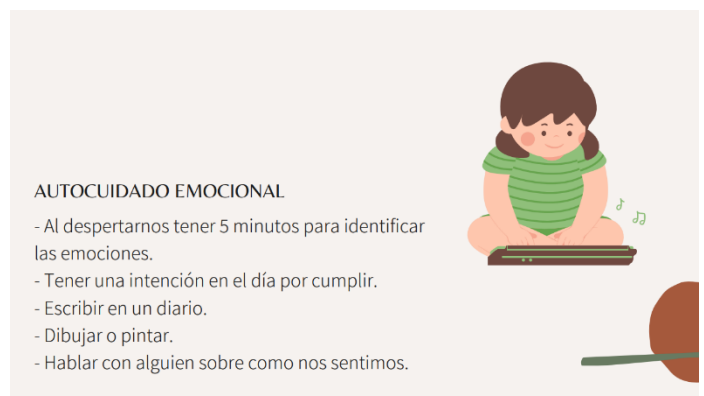


Imagen 5

Capacitación proyecto de vida y matriz DOFA grados 9 – 11 I.E. Francisco Manzanera

(2021 – I)

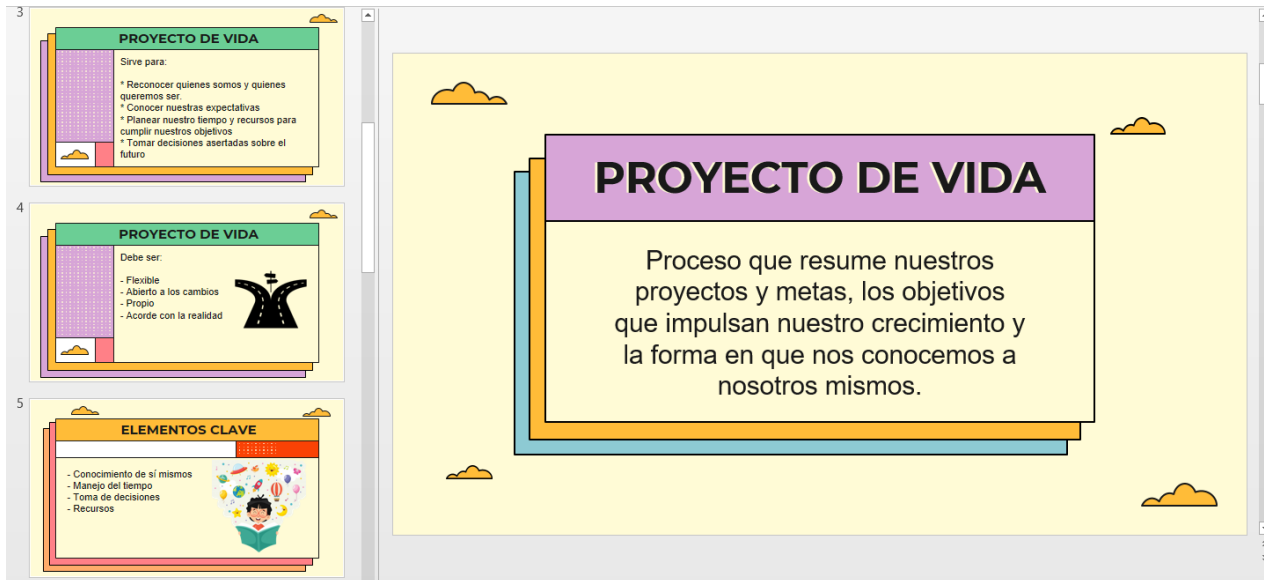


Imagen 6

Capacitación comunicación asertiva y convivencia I.E. Francisco Manzanera (2021 – I)



Imagen 7

Folleto informativo sobre prevención de la deserción escolar y el trabajo infantil



CONSECUENCIAS DE AMBOS PROBLEMAS

Aparición de conductas de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas; desnutrición, enfermedades crónicas, pobreza.

falta de un proyecto de vida definido, frustración por el futuro, discapacidad temporal o permanente o falta de habilidades laborales, bajos niveles de autoestima, tristeza, entre otros.

"EDUCAD A LOS NIÑOS Y NO SERÁ NECESARIO CASTIGAR A LOS HOMBRES" - PITÁGORAS

LA EDUCACIÓN:
UN ASUNTO DE TODOS

EQUIPO PSICOSOCIAL CASA DE JUSTICIA



MEDIDAS DE PROTECCIÓN

- Ley 1098 de 2006 o Código de Infancia y Adolescencia.
- Denuncia a la línea 123, 141 o 018000918080.
- Apoyo escolar en instituciones educativas y Secretaría de Educación.
- Apoyo psicosocial en Casa de Justicia y Comisarias.
- Apoyo económico en las Secretarías de Desarrollo Económico.



CASA DE JUSTICIA

Girardot, Cundinamarca
Barrio Primero de Enero



Imagen 8

Folleto informativo sobre servicio de apoyo psicosocial Casa de Justicia Girardot

<p style="text-align: center; font-weight: bold;">PASOS A SEGUIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistir a Casa de Justicia. • Registrarse en la base de datos manifestando que necesita asesoría por psicología o trabajo social. • Comprometerse a seguir las instrucciones dadas en la asesoría. 	<p>CASA DE JUSTICIA GIRARDOT</p> <p>BARRIO PRIMERO DE ENERO GIRARDOT, CUNDINAMARCA</p>	<p style="font-weight: bold;">SERVICIO DE APOYO PSICOSOCIAL</p>  <p style="font-weight: bold; margin-top: 20px;">OFICINA DE DESARROLLO COMUNITARIO</p>
---	---	--



UNIMINUTO
Corporación Universitaria "Punto de Encuentro"
Educación de calidad al alcance de todos
Vigilada por el ICBR

7.4.Estrategia OLAS

ESTRATEGIA OLAS



ACOMPañANDO LA SALUD
MENTAL DE GIRARDOT



ESTRATEGIA OLAS

Autora: Mariana Chavarro Castro

CASA DE JUSTICIA GIRARDOT

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO

CENTRO REGIONAL GIRARDOT

2021



DERECHOS RESERVADOS

TABLA DE CONTENIDO

¿Qué es la estrategia OLAS?

Principios rectores

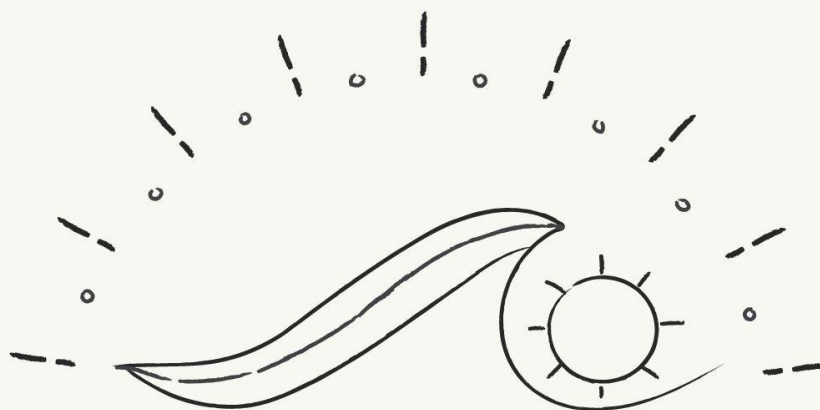
Retos que se abordan

Necesidades a las que responde

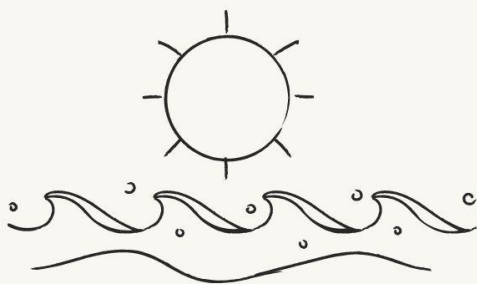
¿A quién va dirigido?

OLAS: paso a paso

Campaña #CuidémonosEntreTodos



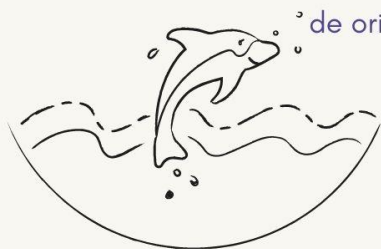
¿QUÉ ES LA ESTRATEGIA OLAS?



La estrategia OLAS es una herramienta que surge del proceso de prácticas profesionales en psicología para dar respuesta a la atención de usuarios a través de la oficina de Desarrollo Comunitario, con relación a los componentes de prevención e intervención en el cuidado de la salud mental de poblaciones vulnerables del municipio de Girardot, Cundinamarca.

OLAS es un paso a paso para abordar las problemáticas sociofamiliares que se evidencian en el día a día de los usuarios atendidos y que impactan de manera negativa en su psique y en su funcionamiento con otras áreas de vida; brindando una oportunidad de entender y actuar adaptativamente a dichas barreras.

Con el uso de esta estrategia dentro de los procesos de intervención y prevención se pretende armonizar las relaciones inter e intrapersonales de los usuarios que solicitan el servicio de orientación psicológica por medio de los diferentes canales (Casas móviles, atención en instalaciones).



PRINCIPIOS RECTORES

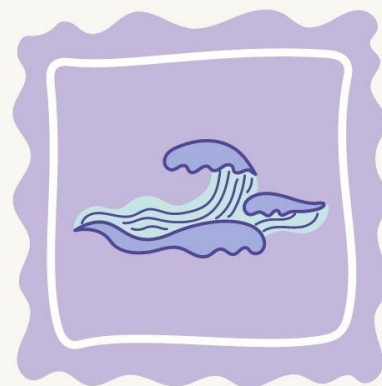


TRANSPARENCIA: Tiene que ver con la necesidad de mantener una relación de confianza con los usuarios, brindando las herramientas correspondientes para solucionar los conflictos.

CORRESPONSABILIDAD: Invita a profesionales y usuarios a llevar las acciones que se dirigen en la orientación psicológica en pro de mejorar la calidad de vida de los segundos. La corresponsabilidad contribuye a que los usuarios adapten las herramientas brindadas en la orientación; del mismo modo que lleva a los profesionales a actuar con ética profesional.

ÉTICA: El profesional del área psicosocial se enfoca en desarrollar con compromiso y de acuerdo a la reglamentación de su profesión, su labor como orientador en los procesos de atención que se requieran; desde un ejercicio de confidencialidad de datos y respeto por el usuario. Asimismo, los usuarios se comprometen a brindar la información pertinente para la solución de sus conflictos y mejora en la calidad de vida.

COMUNICACIÓN: Es el pilar principal de la relación usuario - profesional, ya que invita a manifestar de manera efectiva por una parte, las necesidades a atender y por otra, el acompañamiento que es necesario para cada caso abordado.



RETOS QUE SE ABORDAN

Dentro de los principales retos que ocupa la estrategia OLAS, se encuentra el establecimiento de cuatro (4) sesiones reglamentadas por el Ministerio de Justicia, donde se debe brindar la atención individualizada de casos. Frente a esto OLAS se muestra como un paso a paso para facilitar la creación de un canal comunicativo con los usuarios a fin de agilizar la atención.

Además de este reto, se destacan otros que se relacionan de manera directa con la capacidad de los usuarios para comprender de manera correcta y gestionar los instrumentos brindados en la orientación para mejorar los conflictos que presentan. De acuerdo con lo anterior, la estrategia desarrollada se enfoca en propiciar una ruta donde encajan las acciones que se determinan como adecuadas, mejorando la comprensión de las mismas y como será el impacto esperado de dichas acciones en el mejoramiento de la calidad de vida del usuario atendido.

OLAS

ACOMPañANDO LA SALUD
MENTAL DE GIRARDOT



NECESIDADES A LAS QUE RESPONDE

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Involucra tópicos como problemas del estado de ánimo, falta de motivación, dificultades para funcionar en un área de la vida, consumo de sustancias psicoactivas, etc.

Se muestran dificultades propias del ciclo vital humano.

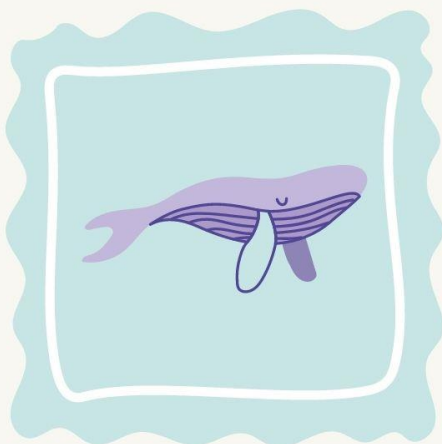


PARENTALIDAD

Relaciona problemas de estilos parentales, establecimiento de límites, seguimiento de normas y reglas en el hogar, etc.

PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN

Establece dificultades para presentar ideas o sentimientos de una forma adecuada y que desencadenan un conflicto que va acumulando tensión en el entorno familiar.



PROBLEMAS DE PAREJA

Evidencia la relación conyugal en riesgo por dificultades en los límites, comunicación o barreras en la confianza. También, se manifiestan los efectos del ciclo de vida de los individuos y la pareja.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

MUJERES

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

HOMBRES



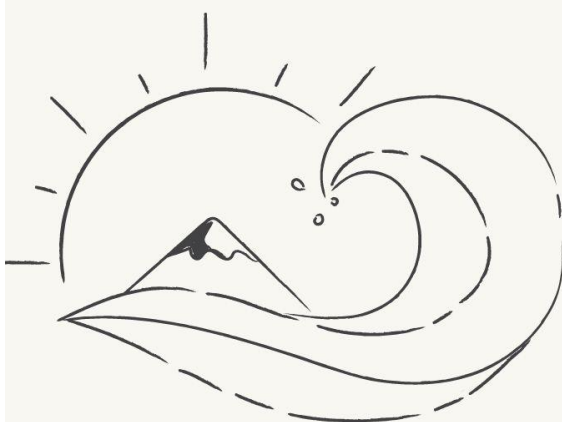
UNIDAD FAMILIAR

COMUNIDAD LGBTI

POBLACIÓN ÉTNICA

ADULTOS MAYORES

VÍCTIMAS DEL CONFLICTO



OLAS: PASO A PASO

La estrategia OLAS se denomina así, porque pretende generar un espacio para la reflexión a través del trabajo introspectivo que se aplica en la orientación psicológica. OLAS es un acrónimo de los pasos que el usuario debe poner en práctica para resolver sus conflictos.

Observar

Recurre a unos pasos simples que permiten cambiar la forma en que los usuarios experimentan la problemática que tienen, ayudando a mejorar el procesamiento de dicha experiencia.

Liderar

Aceptar

Dentro de la estrategia OLAS el usuario tendrá la oportunidad de comprometerse a cambiar su situación actual desde una mirada guiada por el profesional con el fin de tratar el problema partiendo de la empatía y la escucha activa.

Solucionar



OLAS: PASO A PASO

1

OBSERVAR: Se refiere a la capacidad de detenerse a revisar como surge el problema y que factores lo mantienen en el tiempo. Se trata de mostrarse abierto al cambio y de escuchar de manera activa.

2

LIDERAR: Muestra el primer acercamiento del usuario a implementar cambios desde sus propios recursos (internos y externos). Invita a trabajar de manera interna para luego estar en sincronía con el otro y modificar la situación problema.

3

ACEPTAR: Invita a comprender mejor por qué es importante el proceso de adaptación a la situación y que cambios son necesarios para mejorar la calidad de vida.

4

SOLUCIONAR: Se trata a la necesidad de incorporar cambios de manera activa para transformar la situación actual. Involucra ambas partes del problema de ser posible.

CAMPAÑA #CUIDÉMONOSENTRETODOS

La campaña #CuidémonosEntreTodos es una acción complementaria a la estrategia OLAS que tendrá como propósito, por un lado, informar a la comunidad acerca de los beneficios del cuidado de la salud mental; y por otro, brindar orientación por medio de "tips" para crear prácticas saludables en el hogar y cuidar la mente y las emociones.

Estará dividido en dos partes. La primera, en la creación de video informativo para Casa de Justicia brindando estrategias aplicables a diferentes situaciones y en la segunda, el uso de página oficial de Casa de Justicia para cargar contenido informativo sobre el cuidado de la salud mental promocionado con el #CuidémonosEntreTodos.



Esta campaña espera acercarse a población juvenil y adulta que desea estar informada sobre la protección de la salud mental desde todos sus espectros.



