MUTANTE

ACTUAR

En lo comunitario se cierran las brechas de la salud mental

Una guía para crear iniciativas de salud mental popular, comunitaria o barrial, basada en la experiencia de la red de Terapeutas Populares del Programa de Desarrollo y Paz del Cesar.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“En la pandemia fue cuando le vi **la importancia al acompañamiento comunitario.** En un momento donde ningún psicólogo llegaba al territorio, entre mujeres se apoyaban y así se fueron cerrando las brechas del acceso a la salud mental”.

Dianys Peraza Rojas, coordinadora del proyecto Terapeutas Populares del PDP del Cesar.

¿En qué consisten este tipo de iniciativas?

Grupos de personas con o sin formación profesional en ciencias de la salud mental, pero con conocimientos en primeros auxilios psicológicos, se organizan para acompañar y darle contención emocional a otras personas de la comunidad.

Puedes encontrar algunos ejemplos de estas iniciativas en nuestras redes y página web bajo el título: ***"Una aldea para sostenernos"***.

¿Cómo se puede conformar una red de terapeutas comunitarios?

La red de Terapeutas Populares de La Guajira, el Cesar y Magdalena se organiza así:

- **Las Terapeutas Populares:** prestan primeros auxilios psicológicos y están capacitadas en escucha activa, intervención grupal e individual.

- **Multiplicadoras en Desarrollo Psicosocial:** terapeutas con entrenamiento más avanzado que han profundizado sus habilidades y pueden formular diagnósticos.

- **Terapeutas que realizan contención emocional** a otras terapeutas populares.

¿Qué necesito para comenzar?

1. Voluntarios

Gente que esté dispuesta a ayudar, a invertir una parte de su tiempo en el proceso y que se comprometa a continuar.

2. Saberes institucionales

Establecer una **alianza con organizaciones que trabajen salud mental** para poder capacitar a las y los futuros terapeutas es fundamental.

3. Saberes populares

El **conocimiento de las personas de la comunidad es valioso** y en diferentes culturas se resuelven problemas de formas distintas. La experiencia del Caribe indica que integrar el conocimiento local con la psicología occidental es clave para el éxito.

Entrena a tus voluntarios

Toda persona que preste primeros auxilios psicológicos debe estar entrenada en la materia. Es importante que organices sesiones de entrenamiento y clases para desarrollar las habilidades que deben aprender, como la escucha activa y las formas de realizar intervenciones.

*La red de **Terapeutas Populares del Programa de Desarrollo y Paz del Cesar** está abierta a compartir su metodología si te interesa. La encuentras en redes sociales como **@pdpcesar.**

Ofrece un espacio seguro

Si tienes los recursos, es ideal emplear un espacio que puedas dedicar exclusivamente para la terapia comunitaria.

En caso de que no los tengas, lo más importante es que sea un lugar en el que puedan agendar **sesiones con privacidad.**

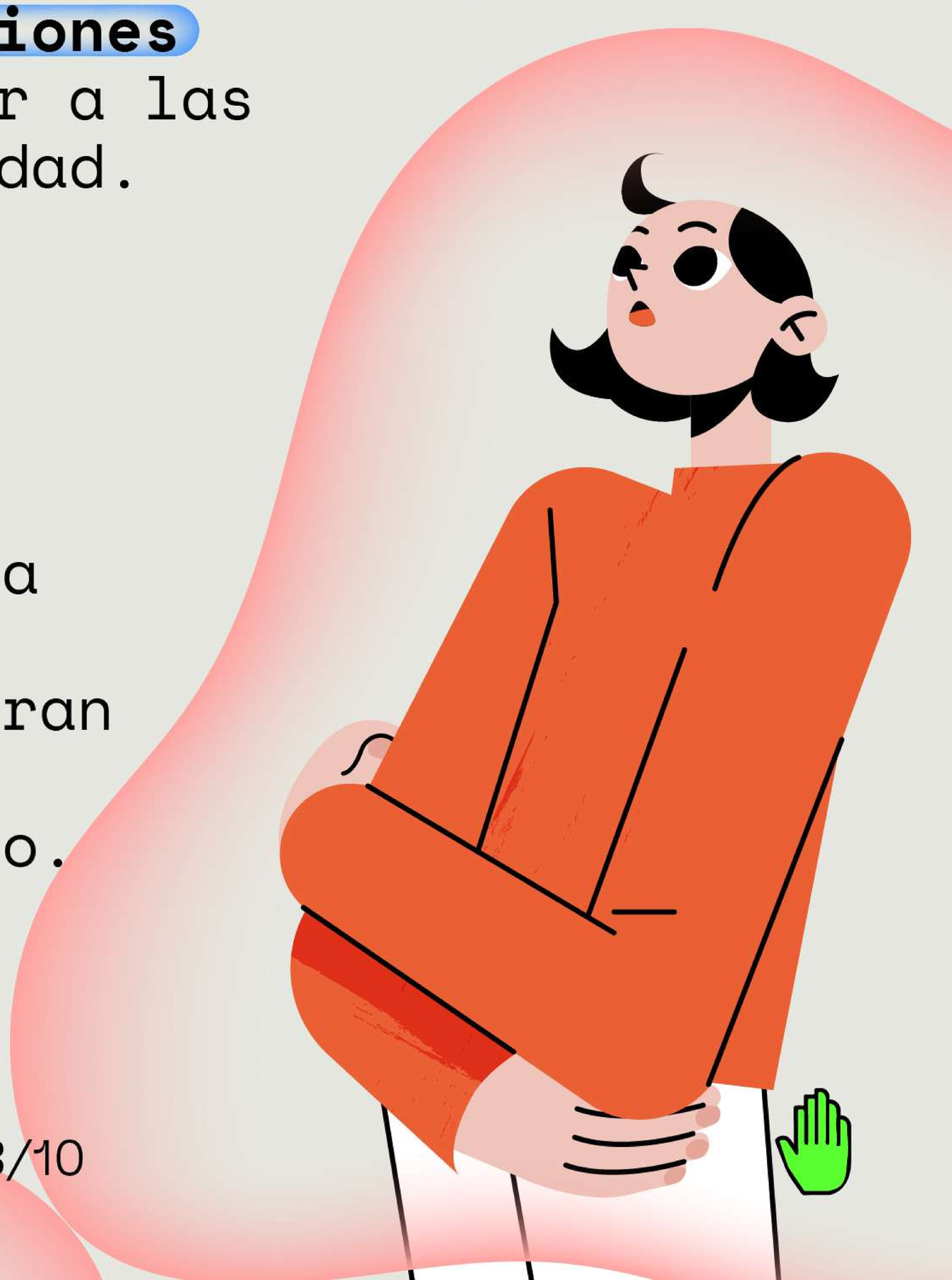
Según Dianys Peraza Rojas, coordinadora del proyecto Terapeutas Populares del PDP del Cesar, este espacio es fundamental para el éxito de iniciativas de terapia popular y comunitaria.

Construye un equipo de soporte

Probablemente te vayas a encontrar con casos muy difíciles de tratar.

Estos casos deben ser remitidos a profesionales, por lo que **antes de comenzar debes establecer alianzas con instituciones** a donde puedas remitir a las personas de tu comunidad.

Dianys Peraza Rojas explica que en el proyecto Terapeutas Populares del PDP del Cesar se dieron cuenta de esto en una etapa muy avanzada, y hubieran querido tenerlo en cuenta desde el inicio.



Gestionar recursos

Tener recursos económicos facilita la logística. Muchas sesiones serán largas y contar con elementos como la alimentación para las y los voluntarios o medios de transporte impactará positivamente el proyecto.

Para aquellas iniciativas comunitarias que comienzan su proceso sin recursos ni apoyos de terceros, **la autogestión de alianzas es fundamental.**

MUTANTE

ACTUAR

¿Conoces proyectos comunitarios que velen por la salud mental? ¿Cuáles otros elementos de sus experiencias crees que podrían aportar a este manual?

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN