

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA APS

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

PRIMER Y SEGUNDO ENCUENTRO: LITERATURA

FACILITADORA: JULIANA LEÓN

FECHA: JULIO 12 Y 13 DE 2023

DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS

PRIMERA PARTE: JULIO 12 DE 2023

La sesión se inicia con el saludo de la facilitadora, quien anuncia y precisa cómo la literatura permite a través de su escritura o su lectura, sanar, estar cada vez mejor, entrar a otros mundos para recrearnos, hacer o encontrar algo nuevo.

El taller de esta sesión se titula **“Entre el sonido de un caracol salvaje al comer y lo cotidiano extraordinario”**, basado en el libro **“El sonido de un caracol salvaje al comer”** escrito por Elisabeth Tova Bailey, escritora estadounidense, quien sufrió un trastorno neurológico que la mantuvo, por algún tiempo, postrada en cama limitando su contacto con el mundo exterior. Mientras padecía su enfermedad, sucedió algo inesperado: Una amiga que la va a visitar le lleva unas violetas y camino a la casa de Elisabeth encuentra un caracol; decide recogerlo y colocarlo dentro de la maceta en la que lleva la planta. Elisabeth observa que el caracol se ha instalado en su mesita de noche. Como resultado, descubre el consuelo y la sensación de asombro que le despierta esta misteriosa y magnífica criatura y llega a una mayor comprensión de su propio lugar en el mundo. Intrigada por la anatomía de molusco, las defensas crípticas, la clara toma de decisiones, la locomoción hidráulica y las actividades de cortejo, Elisabeth se convierte en una observadora astuta y divertida que ofrece una mirada sincera y cautivadora a la curiosa vida de este pequeño y subestimado animal. El sonido que el caracol salvaje producía al comer el papel que se encontraba sobre la mesa, la llevan a reflexionar sobre la enfermedad, la recuperación y cómo a veces son las pequeñas cosas que ocurren en nuestras vidas las que nos hacen darnos cuenta de lo que realmente importa y de quiénes somos. El relato se convierte en un extraordinario y profundamente conmovedor viaje de supervivencia y capacidad de superación.

Otro de los libros señalados por la facilitadora corresponde al titulado “**Historias de Cronopios y de Famas**” (1963) del escritor argentino Julio Cortázar (1.914 – 1.984) «Un cronopio es un dibujo fuera del margen, un poema sin rimas», en palabras de autor.

Retomando el libro de Elisabeth Tova, y con la analogía del caracol, la facilitadora enfatiza sobre cómo la concha es el lugar seguro que compartiremos en el taller, la concha para replegarnos, para compartir con otros y que nos va a permitir generar la escritura.

Enfatiza en el término **resonancia** que es importante en la figura del caracol, porque la concha guarda el sonido, aunque los caracoles no escuchan. Tienen muy desarrollado el olfato y el tacto a través de la piel. Se espera que los desarrollos del taller queden en la resonancia de los participantes.

Posteriormente, se trabajan dos términos importantes para el desarrollo del ejercicio de escritura: **Epifanía y Serendipia**.

La **epifanía** significa una manifestación, aparición o revelación, continúa. Puede ser cotidiana y en la literatura aparece como una revelación que era para mí; puede ocurrir cuando se está escribiendo, cuando aparece como algo que era para mí, algo que necesitaba, manifestaciones de lo cotidiano que no se esperaban.

La **Serendipia**, es un hallazgo valioso que se produce de manera accidental o casual. Esperas encontrar una cosa y encuentras otra y ese hallazgo es algo valioso. A veces la realidad supera la ficción.

A continuación, se dan algunos ejemplos sobre la epifanía por parte de los participantes:

- “Me sentí haciendo cosas solo para los otros. Decidí volver a pintar, arte que ejercitaba hace muchos años. Tuve la sensación de un huevito en una playa y ese huevito resultó en la pintura ser mi hija y así me quedó en el cuadro, un hermoso cuadro de mi hija jugando en la arena, muy afectiva y súper sensorial”.
- “En mi trabajo, relata otra participante, de arte y salud, me preguntaba cómo llevar ese arte a la investigación. Como estudiante de post grado en esta área, sentí que temas especiales me llenaban de alegría y aceleraban mi corazón; fue un llamado que más tarde se reveló a través de la música y de mi trabajo como clown, arte que espero me acompañe hasta que termine la vida”.

Los participantes comparten sus testimonios de epifanía y serendipia

- “Una llamada inesperada a un compañero de estudios que se encontraba atravesando en ese momento por un infarto”. En este caso, agrega la facilitadora, sería una Epifanía para el compañero y una serendipia para quien hizo la llamada”.
- “Un colibrí que supuestamente muere como un sacrificio a cambio de dar vida a un amigo que está expuesto a una grave enfermedad. Después de algunos años, nuevamente un colibrí aparece en mi jardín y después de dar algunos saltos se va. Recibo entonces una llamada avisando la muerte de mi amigo. Era la despedida del amigo”.
- “Ante la pregunta de un hijo sobre si creo en los ángeles, observo la entrada de un pájaro que me observa y sale de mi sala. Los ángeles son tema, espiritual no religioso, constantemente en nuestras conversaciones. Personas, situaciones, amaneceres o atardeceres nos recuerdan el tema de los ángeles y nos aquietan el corazón”.
- “Alguna vez, le pregunté a Dios si realmente Él existe, y si fuera así que me diese una señal. Al día siguiente me correspondió hacer una lectura en una Eucaristía y coincidió que la lectura se refería a esa misma pregunta y se aseguraba que Dios daría la señal. Desde ese día cada vez que pido una señal, la señal ocurre y eso me ratifica que Dios existe y que estoy acompañada”.

Un microrrelato es una narración de extensión muy corta, que puede basarse en una historia, en una idea/imagen, en el juego con el lenguaje, o en una crítica social. Previo a la realización del ejercicio, se leen los siguientes microrrelatos de Julio Cortázar (Bruselas –Bélgica–, 26 de agosto de 1914 - París –Francia–, 12 de febrero de 1984). Escritor, profesor y guionista argentino.

- **Instrucciones para llorar**

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza. El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos, estos últimos al final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente. Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un pato cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca. Llegado el llanto, se tapará con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia adentro. Los niños llorarán con la manga del saco contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración media del llanto, tres minutos”.

- **Una historia verídica**

"A un señor se le caen al suelo los anteojos, que hacen un ruido terrible al chocar con las baldosas. El señor se agacha afligidísimo porque los cristales de anteojos cuestan muy caros, pero descubre con asombro que por milagro no se le han roto. Ahora este señor se siente profundamente agradecido, y comprende que lo ocurrido vale por una advertencia amistosa, de modo que se encamina a una casa de óptica y adquiere en seguida un estuche de cuero almohadillado doble protección, a fin de curarse en salud. Una hora más tarde se le cae el estuche, y al agacharse sin mayor inquietud descubre que los anteojos se han hecho polvo. A este señor le lleva un rato comprender que los designios de la Providencia son inescrutables, y que en realidad el milagro ha ocurrido ahora".

- **Instrucciones para dar cuerda al reloj**

"Allá al fondo está la muerte, pero no tenga miedo. Sujete el reloj con una mano, tome con dos dedos la llave de la cuerda, remóntela suavemente. Ahora se abre otro plazo, los árboles despliegan sus hojas, las barcas corren regatas, el tiempo como un abanico se va llenando de sí mismo y de él brotan el aire, las brisas de la tierra, la sombra de una mujer, el perfume del pan. ¿Qué más quiere, qué más quiere? Átelo pronto a su muñeca, déjelo latir en libertad, imítelo anhelante. El miedo herrumbra las áncoras, cada cosa que pudo alcanzarse y fue olvidada va corroyendo las venas del reloj, gangrenando la fría sangre de sus rubíes. Y allá en el fondo está la muerte si no corremos y llegamos antes y comprendemos que ya no importa".

- **El diario a diario**

Un señor toma un tranvía después de comprar el diario y ponérselo bajo el brazo. Media hora más tarde desciende con el mismo diario bajo el mismo brazo. Pero ya no es el mismo diario, ahora es un montón de hojas impresas que el señor abandona en un banco de la plaza. Apenas queda solo en el banco, el montón de hojas impresas se convierte otra vez en un diario, hasta que un muchacho lo ve, lo lee, y lo deja convertido en un montón de hojas impresas. Apenas queda solo en el banco, el montón de hojas impresas se convierte otra vez en un diario, hasta que una anciana lo encuentra, lo lee, y lo deja convertido en un montón de hojas impresas. Luego lo lleva a su casa y en el camino lo usa para empaquetar medio kilo de acelgas, que es para lo que sirven los diarios después de estas excitantes metamorfosis.

- **Aplastamiento de gotas**

"Yo no sé, mira, es terrible cómo llueve. Llueve todo el tiempo, afuera tupido y gris, aquí contra el balcón con goterones cuajados y duros, que hacen plaf y se aplastan como bofetadas uno detrás de otro, qué hastío. Ahora aparece una gotita en lo alto del marco de la ventana; se queda temblequeando contra el cielo que la triza en mil brillos apagados, va creciendo y se tambalea, ya va a caer y no se cae, todavía no se cae. Está prendida con todas las uñas, no quiere caerse y se la ve que se agarra con los dientes, mientras le crece la barriga; ya es una gotaza que cuelga majestuosa, y de pronto zup, ahí va, plaf, deshecha, nada, una viscosidad en el mármol. Pero las hay que se suicidan y se entregan enseguida, brotan en el marco y ahí mismo se tiran; me parece ver la vibración del salto, sus piernitas desprendiéndose y el grito que las emborracha en esa nada del caer y aniquilarse. Tristes gotas, redondas inocentes gotas. Adiós gotas. Adiós".

La facilitadora invita a los y las participantes a crear sus escritos en forma de microrrelatos, recordándoles que este género se propone a develar lo irónico, gracioso, extraño, lo aparentemente obvio del particular saber. Con base en los anteriores modelos, la facilitadora invita a iniciar sus escritos, a crear sus propias historias, sus vivencias valiosas, utilizando como el caracol sus propias antenas, captando el espacio, los olores, los sabores y las texturas para pensar en algo que aún puede ser aparentemente obvio y convertirlo en algo que pueda ser asombroso y extraordinario. Un descubrimiento simple y sencillos.

Puede escribirse como un manual de instrucciones o de ocupaciones raras

- Seguir la estructura de una instrucción, una receta, un protocolo, sensible emocional, graciosa, de manera narrativa o poética
- Escoger una situación: epifanía o serendipia; lluvia de ideas sobre la cotidianidad
- Convertir lo cotidiano en algo raro, en algo extraordinario y lo raro en algo cotidiano.

Algunos de los y las participantes dan a conocer sus testimonios frente a situaciones propias de enfermería y preguntan si son susceptibles de escribir con ellos microrrelatos relacionados con epifanía o serendipia. Después de estas orientaciones los participantes proceden a escribir y socializar sus relatos, algunos de los cuales se transcriben a continuación:

- **La belleza que no vemos**

"El sol irradiaba su resplandor en el firmamento, mientras María deambulaba sin rumbo por el parque. Inmersa en las preocupaciones cotidianas, su mente se encontraba atormentada por pensamientos agobiantes. Repentinamente, un

diminuto colibrí cruzó su camino, suspendiéndose en el aire por un instante. Los vivos colores y el vuelo elegante de la diminuta ave capturaron la atención de María, dejándola sorprendida.

En ese efímero encuentro, logró comprender que la vida alberga una abundancia de belleza y momentos preciados que con frecuencia pasamos por alto. Tomó conciencia de que estaba dejando escapar las sutilezas que verdaderamente importan: el regocijo de una conversación sincera, la magia de un atardecer y la compañía de aquellos que amamos. Desde ese instante, María tomó la determinación de abrazar cada día con gratitud y asombro. Comenzó a prestar atención a los detalles, a regocijarse en cada instante y a valorar las conexiones humanas”.

- El tiempo de Dios

“Los años pasaban y el anhelo de ser mamá se alejaba. El tiempo le presionaba, pero no encontraba una respuesta real para tal situación; hizo hasta lo que más podía, medicinas ancestrales, estudios médicos, procedimientos quirúrgicos y hasta interrupción de la misma fisiología del cuerpo. Todo para llegar a sentir el amor verdadero, pero no ocurría nada, corría el tiempo y no pasaba nada; perdía la ilusión como cuando se oculta el sol al atardecer, cada vez se alejaba más esa posibilidad.

Siguió pasando el tiempo, dos años más y la angustia, el miedo y la tristeza la invadían; al aceptar la que creía que era su realidad, ocurrió algo inesperado: un día en el trabajo sintió un dolor constante en el abdomen que no la dejaba estar; al finalizar su jornada recurre al médico y después de unos exámenes identifican que efectivamente se hacía realidad: estaba embarazada. Sintió los primeros signos del ser que se estaba formando dentro de su vientre; tras nueve meses, no creía que estuviera viviendo esa experiencia, solamente hasta un mes después del nacimiento de una hermosa bebe, sin necesidad de ninguna ayuda terrenal, pudo creer que era mamá. Al cabo de dos años le dio la oportunidad nuevamente de tener una hermana. El tiempo de ella no era el mismo tiempo de Dios”.

- Dos métodos ZooTerapéuticos para dejar de fumar

“Aplica para fumadores irracionalmente compulsivos al borde de un ataque de nervios por su relación culposa y enfermiza con el cigarro que anula el disfrute del mundo, sus olores y sabores, domina su efecto repelente de aliento de dragón, crece en ronquera y ronquidos y quema la economía. Momento apremiante para sumergirse en un método psico - mágico de zooterapia:

- **Método Canino.**

- A. Observe el comportamiento de Hans: Si muerde su mano y rompe el cigarrillo, arrastra la cajetilla mal parqueada por el barro o el prado mojado, ignora su enojo o llora en su vano intento de buscar el juego y hacer mimos para distraerlo.
- Z. Atienda las recomendaciones psico - mágicas sugeridas sin prejuicio por Hans, y cambie el cigarro por su juguete y respire verde.

- **Método Caprino.**

- A. En ningún caso se comporte como una cabra loca.
- AA. A menos que quiera probar los cachos de un macho cabrío como Zeus, NO envenene con el olor a tabaco su comida fresca.
- Z. No arruine un momento trascendente de silencio y meditación rumiante compartidas con el gentil Pegasus. Si se le ocurre prender un cigarrillo e invadir su campo con humo mal oliente, lo obliga a dar su espalda, alejarse y guardarse en el aprisco.
- ZZ. En ambos casos, tardará en recuperar su confianza y la oportunidad de meditar acompañado y respirar”.

- **El olor de tu amor**

“Solo en tu habitación, en la Unidad de Cuidados Intensivos, con tus ojos cerrados en ese sueño profundo, allí estaba yo, tu enfermera para cuidarte, hablarte y motivarte cada día a ese despertar. Porque algo maravilloso te esperaba detrás de esa puerta... ¡Y qué felicidad!!! Después de tanto tiempo fue posible abrir esos ojos y despertar de ese sueño profundo. Pero lo más maravilloso es que aún con tus ojos cerrados y sin verme, lograste reconocerme por el olor de mi perfume. Escuchar tu voz fue de gran aliento para mí”.

- **Un sueño y una realidad...**

“Fueron muchos días, noches, festivos dedicados a ti, profesión elegida, ingrata y mezquina, a veces reluciente y efusiva, a veces fúnebre y con manto de tristeza. He decidido ferozmente recibirte en mi vida con la firme convicción de que podré generar cambios en otros, pero ha pasado tiempo y ahora quien ha cambiado soy yo. Fuerte balance entre el bien el mal, entre lo adecuado y lo inadecuado, soportando sin soportar y escuchando sin hablar. Letras en un papel y vida en la cotidianidad, duro ha sido ejecutar tu filosofía sin que ella llegue a alterar mi sueño; trato y trataré”.

- **Escuchando lo nunca escuchado**

Cuando se escucha no existe nada alrededor más que aquel momento preciso en que un alma se abre totalmente con experiencias nunca antes escuchadas, y no precisamente porque aquella alma no quisiese contar con desdén su fortuna o infortuna, sino que más bien el afán del día a día es precisamente aquello que no permite la liberación de esa alma que está ahogada entre letras, entre palabras y anécdotas y que poco a poco en un proceso lento han conformado aquella historia.

De esta manera recuerdo un día entre tantos, mi práctica de gestión de enfermería. Cursaba noveno semestre y mis prácticas se basaban en aprender los procesos de gestión administrativa de los servicios; sin embargo, para fortalecer el cuidado de enfermería específico y directo con los pacientes comencé a trabajar en algo llamado oídos de voces, un proyecto específico para pacientes que oían en su mente voces y que, habían padecido de estas situaciones de manera crónica con diagnósticos como esquizofrenia, o estados psicóticos de otras enfermedades mentales. Aquel proyecto se realizaba en diferentes sesiones donde básicamente se les escuchaba en un dialogo interactivo, donde en mesa redonda cada uno de los participantes podía contar poco a poco su historia con aquella voz que por lo general le atormentaba y le degradaba como persona, la finalidad de esta iniciativa era como enfermeros del servicio apoyar y fortalecer la terapia desde los cuidados y actividades que se pudiesen realizar a partir de la diferenciación de la personalidad de aquella voz.

Lo importante, creía yo como estudiante, era que los pacientes se abrieran conmigo; generarles tanta confianza como para que me hablasen de este enemigo interno que en muchas ocasiones los atemorizaban y una vez esto, comenzar a restarle la importancia y el dominio, de esta forma recuperar su autonomía para no seguir sus bruscas órdenes. Recuerdo que un día al finalizar nuestra sesión, una de aquellas personas se me acercó y me dijo: - gracias, no se imagina cuántos años llevo en este proceso y por cuántas unidades he pasado y jamás me habían tratado y hablado y sobre todo escuchado como usted lo ha hecho - seguido a esto, se puso a llorar y yo solo estaba ahí parada, no sabía qué decir en el momento; luego con un apretón de manos le dije está bien llorar, llorar limpia el alma, esta como otras anécdotas de mi academia las voy a recordar de una manera muy especial”.

- **Cambios**

“Yo tenía dos arbolitos, eran mi refugio cuando mi mundo ardía mucho. Los amaba tanto, cuidaba de ellos como si fueran vida mía. Todo el mundo sabía de ellos, porque siempre que salía con alguien, les contaba como florecían, y todas las aventuras que tenía con ellos. Me hacían feliz, porque con solo verlos mi alma podía quedar en paz. No me importaba cuando ellos preferían regalar de su sombra a otros y me ponían a esperar, porque suponía que me amaban más a mí, ya que cada nada me lo decían. Yo solía contarles todos mis problemas, hasta que me di

cuenta que eso los aburría, entonces decidí escucharlos y callar lo que tenía. Me alegraba cada vez que florecían, siempre andaba pendiente de ellos, porque cada vez que entristecían, mi mente no dejaba de pensar en ellos. Eran muy especiales para mí, eran los únicos que obtenían lo mejor de mí. Una vez enfermé, pensé que ellos iban a estar ahí, pero cometí un error por confiar en eso. Trataba de hallar la solución a su depresión, ya que alguno se sentía inservible y el otro no se sentía hermoso, yo los animaba, los consentía, pero al parecer no fue suficiente. Ellos no sabían nada de lo que yo sentía, ya que no escuchaban cuando yo les contaba mi día. Aquel día cuando vi que cada uno estaba dedicando más tiempo a sus otros amigos, decidí irme, y no volver a pronunciar una palabra a ellos, dejé que fueran felices, ya que es lo que siempre quería. Me fueron alejando, ya no me hablaban, no confiaban en mí, su sombra ya no era para mí, ahora cuando mi mundo ardía tenía que encontrar la manera de apagarlo yo solita, así aprendí que no debo idealizar a alguien más allá de lo que entregan. Siempre me tendré a mí, y es lo que al final siempre importará”.

- **Orgullosamente enfermera**

“Veintitrés años siendo enfermera, viviendo y compartiendo el pensar y el sentir de las personas que han estado como pacientes, especialmente personas con sufrimiento mental; pero, cuando tuve que cambiar el rol ya no como profesional de salud, si no como familiar de una paciente, he vivido y comprendido la deshumanización y la impotencia de la que muchas veces nos hablaban, pero no sentía como propias, porque por supuesto, no lo había vivido!

¡Llegar a un servicio de urgencia, luego de pasar varias noches sin dormir por cuidar en casa a la persona que ha sido mi gran tesoro, mi mamá... vivir con ella el sufrimiento del dolor en varias partes de su cuerpo, la intolerancia a la alimentación, la inestabilidad de su cuerpo cuando se levanta y demás dolencias físicas, no le permiten a una “enfermera” pensar como antes, pues era más fácil recomendar, educar e incluso opinar!!! Pero ahora, cuando me invade el manto invisible de la incertidumbre, impotencia, dolor en el alma, miedo, desesperación e incluso angustia, no se escoger el camino para continuar...

Pero evoco ahora un oscuro momento, cuando buscando alivio a uno de esos dolores de mi madre, nos dirigimos temprano un domingo al servicio de urgencias del hospital, institución que siento como mi segundo hogar porque trabajé allí casi siete años de mi vida y ahora como docente, llevo a mis estudiantes a prácticas en la unidad de salud mental... pero, ¡que desilusión y tristeza!! me encontré primero con un médico general que, al comentarle técnicamente los síntomas de mi madre, para facilitarle la valoración y agilizar el registro, me pregunta... quién soy yo? Y por supuesto mi primera respuesta fue, la hija de la paciente.... Pero él quería conocer si era profesional de salud, a lo que le respondí, ¡que era enfermera! Dicho esto, baja la cara y me dice, no entiendo nada de lo que me ha dicho hasta ahora, y como veo que usted es “complicada”, ¡la voy a pasar con médico internista porque no sé qué más hacer!! En ese momento, sentí diferente mi rostro como si hubiera perdido la sensibilidad y le dije, perdón, no le entendí, ¿que yo soy qué??? Y me

mira volviendo a repetir que “soy complicada” mi primera respuesta fue... por ser enfermera??? A lo que no responde nada, me da la espalda y se va.

Quedé por unos minutos en silencio... minutos que me parecieron horas, trataba de comprender lo que sucedió, reflexionando si fue mi actitud, si respondí mal a alguna pregunta, si de verdad no había sido clara, pero al hacer en voz alta a mi mamá algunas de estas preguntas, ella con su cara de ternura me dice, ¡no se preocupe hija, usted ha estado bien y le agradezco porque ha estado muy tranquila y paciente! mi mamá no escuchó lo sucedido con el médico general. Luego de esto, salimos del consultorio nuevamente a la sala de espera, allí “esperando” la siguiente valoración del especialista, llega una auxiliar de enfermera y nos “quita” la silla de ruedas donde estaba sentada mi mamá. porque ¡no era de ese servicio y debía devolverla!, a pesar de explicarle el motivo del préstamo de la silla, no le importo y se quedó allí hasta que se la entregamos... hice el comentario de la falta de humanización del personal y la respuesta la obtuvimos del vigilante, quien amablemente nos trajo la silla rimax donde él estaba sentado, pues las otras sillas eran muy rígidas y frías para mi mamá.

Todo lo que nos estaba sucediendo parecía un sueño, buscaba por todas partes un rostro conocido... tal vez un colega, egresado, medico, auxiliar que me conociera, pero como era fin de semana, nadie, absolutamente nadie que me ofreciera un apoyo... pensaba, porque no me puse uniforme, porque no les dije a todos que era enfermera y que trabaje en ese hospital por muchos años, pero luego me decía a mí misma, no necesito presentar títulos ni cargos, ni uniformes para que me atiendan con respeto y humanización, de lo cual todos los días hablamos y formamos.

Llega medio día y me afana el alimento para mi madre, a lo que me dirijo y pregunto a la enfermera profesional del servicio si le puedo ingresar algo para que almuerce y la respuesta fue, sin mirarme ... que estaba pendiente tomar laboratorios que no podía comer nada, le respondí que ya le habían tomado en dos tubos, a lo que me responde, que los tomados fueron por iniciativa de ellos cuando canalizan pacientes, para dejarlos allí y ser enviados según la orden del médico para no tener que pinchar de nuevo al paciente... me lleno de rabia, me lleno de impotencia, quise hablar con el médico general que nos atendió para preguntar ¿porque nos trataba así? pero en ese momento no había nadie en consultorios, que fue lo mejor en ese instante.

Como un ángel, veo a lo lejos una auxiliar de enfermería que trabajó conmigo y al observarme allí, me saluda efusivamente y me dice que va a estar ¡toda la tarde de turno en ese servicio! Se me salen las lágrimas... no sé si de tristeza, rabia, impotencia, incertidumbre o qué, pero logro comentarle todo lo sucedido y especialmente que mi mamá estaba con mucho dolor y no sabía qué hacer si pedir retiro o esperar... salimos de la duda de los paraclínicos, cuando ella revisa las ordenes en el sistema y si estaba la orden de los exámenes de sangre...no comprendía, porque una profesional, colega, no de la misma universidad, pero colega.... opina, orienta y no resuelve, ¡sin tener la certeza de lo que está informando a un familiar de uno de sus pacientes!!.... la auxiliar, me mira y me dice

que me va a conseguir un permiso para ingresar alimentos y en un instante ya mi mamá se pudo hidratar y alimentar, incluso el dolor era epigástrico por gastritis... ustedes comprenderán mi angustia para que se alimentara.

Me ubica a mi mamá en una camilla, ya más cómoda, pasa un médico internista conocido y al comentarle me dice que él estaba de turno y que pasaba al rato a valorarla... y sí, fue de esa manera... luego de seis horas del ingreso de mi mamá al servicio de urgencias, la valora el especialista, dejando orden de hospitalización... la auxiliar y la colega luego de darse cuenta que yo era enfermera y que me conocían allí, tratan de cambiar la actitud pero ya la huella en el alma de la deshumanización eran difíciles de borrar...

Pasé ese fin de semana con festivo incluido, cuidando día y noche a mi mamá... Sin sentir cansancio porque lo hacía con todo el amor que tengo en mi corazón para ofrecer a mi madre, amor que ella todos los días me ha entregado desde que nací... escuché a los pacientes, a los familiares, nos ayudamos entre sí, ¡hicimos chistes, comentarios buenos y algunos malitos del personal... pues me sentí uno de ellos!!! ¡Uno de los familiares invisibles que en múltiples oportunidades hasta yo pude llegar a tener y que por la carga administrativa dejé de escuchar o de atender como realmente se debía, como realmente se merecen! Con todo el amor, dedicación, escucha y respeto, pues los sujetos de cuidado no solo son nuestros pacientes, también la familia hace parte de ese cuidado integral que debemos ofrecer....

¡Cuando llega el lunes, a primera hora debo retirarme temprano para cambiarme porque iniciaba practica con mis estudiantes, al llegar nuevamente a hospitalización para darle un besito a mi madre y decirle que volvía al rato, me encuentro con unos rostros de asombro y confusión por parte de quienes fueron mis compañeros de cuidado... me preguntaron que si era medico? A lo que respondí, no... ¡Orgullosamente Enfermera!!!

Enfermera que cambio su forma de pensar, sentir y trabajar... enfermera que ha cuidado de pacientes y ahora formando futuros profesionales; ¿pero que, por cosas de la vida y la misma existencia, debo cuidar a mi madre, sin descuidar a quienes están conmigo cuidando, mi hermano y mi papá! ¿me duele verla en ese estado, que puedo hacer para que se mejore, a donde más ir, a que otro especialista visitar, que otro tratamiento iniciar?? pero tan solo Dios me ha dado algunas respuestas y la paz interior que necesito, porque me ha ayudado a estabilizar mis emociones y también en una voz interna, me ha dicho que no me olvide de mi misma!! ¡De mi vida, de mi existencia y de mi propio cuidado!!!”

- **Mi amigo felino**

“Llegaste un día sin mucho haberte buscado. Desde hacía algunos meses tenía la idea de tener una mascota, más para mi hijo que para mí. Desde el momento en que te vi por primera vez supe que habías aparecido para ser un gran amigo de la familia y no me equivoqué. No importó que estuvieras lleno de garrapatas y pulgas, te acogí en mi pecho e intenté desde el primer instante de cierta forma, reemplazar

el amor de tu madre y compensar la falta de su calor. No lo niego, de manera inicial tenía temor...jamás había tenido un gato, pero todo se fue desarrollando sin trastornos y la expectativa de llegar todos los días a casa y encontrarte se convirtió en una ilusión permanente.

Con el paso del tiempo eras nuestra prioridad y en un momento de oscuridad abrumadora, de esas que no se desea tener en la vida, fuiste ese compañero inseparable que me miraba y con sus movimientos suaves y su ronronear me dabas consuelo para esa tristeza que se asentó en mi corazón y en mi alma. Jamás olvidaré tu compañía y siempre pensaré que fuiste un regalo de Dios y de la vida para hacer tránsito conmigo en un abismo doloroso y que tus patas y bigotes me ayudaron a levantar”.

- **Un adiós programado**

“En el año 2018 haciendo prácticas como auxiliar de enfermería en el servicio de medicina interna del HSRF llego a turno a las 12:30 del día, hice el recorrido para después recibir turno con mi jefe. Cuando entre a una habitación cama 418 se encontraba un señor de la tercera edad en un estado ya un poco grave con oxígeno a Venturi y alimentación enterar, se encontraba acompañado de su hija. Cuando recibimos turno con mi jefe me asignó a ese paciente y a dos más, yo hice mi trabajo realice control y registro de signos vitales, cuando pasó a mi siguiente paciente el cual estaba en la misma habitación observo que la hija insiste en unos papeles ante aquel anciano. Cuando vuelvo a tomar signos de las 16:00 horas aquel señor me coge la mano y se le sale una lágrima de los ojos, yo le acaricié la cabeza y le pregunté a la hija que si ella ya había comido algo o sino para que saliera y yo me quedaría con el señor; cuando miro aquellos papeles en la mesa del paciente que estaban al lado de la cama eran papeles para dejar una herencia a la hija que se encontraba allí, en el momento sentí irá y volví a coger la mano de aquel paciente. En el momento pensé que él se sentía así por la insistencia de su hija para firmar aquella hoja. Ella logró salir y yo me quedo ahí con él cuando observo sus pies veo que se encuentran un poco “escarapelados” voy a lavarme las manos para posteriormente aplicarle crema; cuando vuelvo el señor había fallecido y yo no me explicaba el porqué, ahí se encontraba la jefa de piso y mi jefe, mi reacción fue salir corriendo al baño a llorar, pero en un momento allí sentada escuché la palabra gracias, y en ese momento extrañamente me tranquilicé. En la noche llegué a mi casa me encerré en mi habitación y pensaba mucho en aquel anciano y dije muy probablemente le hice un favor al pedir que aquella hija saliera de la habitación”.

- **Instrucciones para la inseguridad**

“Cuando sientas inseguridad, empieza por mirar a tu alrededor, identifica tus manos frías, pero ponte una máscara, es de aspecto frío y respiración pausada, pero mantiene una mueca que parece una sonrisa; a partir de esto estarás preparada para asentir, a ser conciliadora, a no discutir y garantizar que los otros se sientan bien; o quizás con un poco de fuerza salga una frase disfrazada de sarcasmo que

ampliará la mueca de la sonrisa. Ahora bien, cuando estés sola, o con alguien que te sientes segura, y llegue la frustración y la impotencia, podrás cambiar de máscara; será fácil trasmutar la mueca de sonrisa a unos labios fruncidos, o quizás la boca abierta acompañada de un grito, deja que salga todo, olvídate de los filtros, las palabras hirientes suelen ser un buenas aliadas, y lo más importante es el momento de decir, todo lo que no pudiste decir antes, aparecerán las palabras, y fluirán como un canto infinito de desahogo. No dejes que la inseguridad se vaya, tráela de vez en cuando con alguna auto recriminación, sentencia tus veredictos, y procura castigarte unas semanas más, por si acaso empiezas a olvidar. Permite que la frustración (cargada de enojos en ocasiones y en otras de tristeza) acompañe tu camino, hazlo bien, arroja la esperanza y la autocompasión, puedes hacerlas a un lado, si vas a sentirte insegura y frustrada, lo mejor es que lo hagas con todo el cuerpo, con toda la mente. Tarde o temprano sabrás que lo hiciste bien, pues te dolerán los músculos y notarás que tu mente no te deja descansar. Buena suerte emprendiendo el camino para hacerlo bien”.

- **Divina cocina**

“En la preparación del postre de mí vida, no sabía si lo deseaba dulce o amargo, lo único que tenía en mente era que quería preparar algo más adelante, sin importar que fuera. Es allí cuando sin pensarlo vi en aquella batidora con la que solía refutar por no trabajar en los momentos que más la he necesitado, en esta encontré una aliada y una esperanza en que esta vez no me iba a fallar, allí junte los ingredientes que la vida me mostró un toque dulce como la sandía, un poco de esa nata ligera que me brinda un sabor un tanto espeso y líquido a la vez que se pueda desperdiciar, 1 sobre de gelatina (lo cual lo adiciono como la esperanza) y un poco de ese sabor especial a menta, ese toque refrescante que mí vida necesita. Inicie hidratando la gelatina en un bol y luego lo pasé al microondas para calentarlo, luego con la ayuda de la batidora incorpore todos los ingredientes y lo puse en el refrigerador y logré desmoldarlo. Logrando crear el postre de mis sueños, dejando de lado todos los temores de que no podía salir nada como yo lo esperaba, hoy puedo decir que confío plenamente en mis capacidades y que se vale intentar”.

- **Relato Corto:**

“Como siempre, estaba yo de pie al costado derecho, al fondo del salón de clases. En esta ocasión mis estudiantes de enfermería liderarían una sesión educativa a un grupo de décimo grado de un colegio; el tema era “Proyecto de vida”. Para el desarrollo de la actividad inicial los estudiantes debían responder al siguiente interrogante ¿Qué quieren ser en su vida? Al socializar los resultados, un chico conocido en el salón, porque particularmente padece una enfermedad denominada síndrome de asperger; caracterizada por dificultad para la interacción social, responde: Yo a corto y largo plazo quiero ser feliz, estudiar, en algún momento tener una familia, y una tarántula como mascota. Debo reconocer que, al escuchar sus palabras, mi corazón palpité más fuerte de lo común, el chico además de

recordarme el objetivo principal de nuestra vida, me dio la esperanza de un futuro en donde las personas se preocupen por su felicidad, más que por cumplir ideales sociales impuestos. Ese día, la sesión educativa fue para mí. Gracias chicos”.

- **Mis sentimientos hacia la muerte...**

“La apatía ha sido mi respuesta frente a esta realidad de la vida, y uno de mis más grandes temores al tener que enfrentarme a ella en el ejercicio de mi profesión, he tenido algo así como diálogos imperceptibles con ella, y claro como creyente primero DIOS, al graduarme le pedí a Él que mis actos de cuidado no causarían daño a nadie ni precipitarán la muerte de nadie. Claro que tengo muchas enseñanzas que mis pacientes me han aportado, y para no hacer extenso mi relato, recuerdo a una persona del programa de hipertensos, que además tenía un cáncer en etapa avanzada, me vería triste seguro, porque siempre me tenía reservado algún consejo, además que nunca faltaba a su control. Un día de tantos con una agenda completa, toca a mi puerta la paciente que tenía cita a las 10 am, sólo que la transportaban en una camilla, ya no era importante el control, pero ella me pidió que lo hiciera como de costumbre, fue su manera de despedirse. Me cuesta describir lo que sentí aquel día, me invadió la vergüenza, que lo que yo hacía no era útil en ese momento, pero sentía la muerte cerca, la persona que se despedía estaba tranquila, pero yo no, siempre la recuerdo, su mensaje corto me dejó mucho que pensar, la muerte se presiente, hace que brille más en un instante el último soplo de vida y siempre deja algo más, enseñanzas más que recuerdos”.

- **Epifanía en luna llena**

“Crecimos con un secreto a voces en torno a la influencia de la luna llena en la dolencia de viejas fracturas y cicatrices, exacerbar la locura de los locos, las excentricidades de los poetas, las represiones de los ebrios, los cólicos menstruales, las parturientas y la aparición de nuestros muertos.

Esa tarde de domingo decembrino, regreso a casa a paso lento recogiendo mi sombra tras una laaaarga jornada en la clínica psiquiátrica. Auch! Paro de golpe y retrocedo para no estrellarme de nariz...con una enorme estructura como una cartulina blanca...pero segundo a segundo me sorprendo que va de anden a anden, y segundos más, tímida y precavida con la mano trato de alcanzarla para descubrir Ohhhhh que es una inmensa luna llena alllllaaaaá en el horizonte. ¡¡¡Ups!!!

Miré con vergüenza a mi alrededor y una espontánea sonrisa aquietó mi corazón. Desde esa noche doy fe, que la luz de una enorme luna siempre ilumina nuestros caminos, sueños y locuras”.

SEGUNDA PARTE: JULIO 13 DE 2023

La sesión se inicia con la lectura de los siguientes escritos, pendientes de leer en la sesión anterior:

- **ReNacer a través de otro nacimiento**

“Para los estudiantes, cuidar a una mujer en trabajo de parto, supone poner a prueba sus conocimientos, establecer una relación de ayuda terapéutica con la mujer en trabajo de parto, tomar todo cuanto saben para valorar el estado de la diada e identificar prioridades para ayudarla a transitar más cómoda y gratamente la experiencia irreplicable del nacimiento, si, entonces los ves allí en la sala reconociendo en las mujeres en trabajo de parto a sus propias madres, sus miradas se enternecen, su expresión y emoción se transforma de susto a necesidad de saber qué hacer, de poder apoyar a sus pacientes para que puedan sentirse mejor en cada fase del trabajo de parto, de sentir incluso parte de dolor cuando la mujer aprieta su mano en medio de cada contracción y le suplica por favor no se vaya, no me deje sola!

¡Justo al observar los signos de expulsivo puede identificarse a la parturienta y al estudiante en un momento de éxtasis, de asombro, de confusión, hay que tomar aire, vamos! Mientras ayudamos a acomodarla para atender su parto, ese estado de emoción e incertidumbre brinda una atmósfera especial al irreplicable momento del nacimiento, justo es allí, donde ves dos partos desde tu rol docente, el parto del hijo de la materna que está en expulsivo y el parto del estudiante que se refleja allí en su propio nacimiento; verle explotar en emoción, algunas veces con los ojos

colmados de lágrimas, su cuerpo meciéndose al ritmo de la oxitocina natural que mágicamente se incrementa y escucharle decir mi mamá es una tesa!; justo allí se descubre la magia de nacer y querer agradecer haber nacido, agradecer ayudar a nacer en la sensibilidad humana. ¡Es precioso acompañar los nacimientos, es precioso ver Renacer a través de otros, cuán afortunados somos!!”

- **Instrucciones para subir el ánimo luego de estar deprimida**

“Solo basta pensar que a ti te ha pasado lo peor, si, conduélete, menospréciate, piensa que mereces lo que te pasa y además, siente que no vale la pena seguir adelante, ¡qué más da! Derrúmbate, dale color gris a tu entorno, suspira y piensa que no hay manera de seguir, en serio, no vale la pena...”

Ahora sal a un lugar público, mira lo irónico de la vida, tú que piensas que lo que te sucede es terrible, que no puede ir peor, entonces si levantas la mirada, te encuentras con otros seres humanos que por cosas del destino te comparten las situaciones realmente difíciles que están atravesando y les ves sonreír y decir que van en mejoría, luego de escuchar esos procesos tan terribles, de pérdidas irreparables, de repente te miran y te dicen ¿Tu, ¿cómo vas? ¿Qué me cuentas? A ver... si ellos logran salir adelante inmersos en esas tragedias; ¡notas que lo que te pasa, en efecto tiene solución, entonces mágicamente nace una sonrisa les dices

bien!! ¡Gracias a Dios estoy bien! ¡Y ves entonces que el gris se transforma en un resplandeciente arcoíris, estás viva, estás completa, anda!!, tu ánimo sube como espuma y compruebas que todo tiene sentido y que eres capaz de superar esa prueba”.

- **11 de enero**

“En aquel tiempo tan solo éramos unas niñas, inocentes, unidas, amorosas y divertidas. No sabíamos nada de la vida, pero estábamos viviéndola, estábamos bien y éramos felices; esas vacaciones, que tanto nos marcó a todos, pasó lo que tenía que pasar, tal vez lo inevitable, pues ya estaba escrita tu partida. Días anteriores compartimos como nunca, jugamos desde la mañana hasta el anochecer, hiciste cartas a tus hermanos, demostraciones de cariño, y esa conexión, esa hermandad hacen que sean inolvidables esos momentos compartidos y ahora pensándolo bien, era una epifanía; pues te estabas despidiendo de este mundo. Ese 11 de enero, te fuiste sin decir nada, pero diciéndome todo con la mirada.

Yo, tan ingenua, tan inocente, tan niña, pensaba que después de unas horas te iban a revivir y que solo era de momento lo que había pasado. Caída la noche, esas esperanzas se fueron desboronado poco a poco, pues ya era demasiado tarde. Fue una larga pesadilla de la cual todos queríamos despertar y digo pesadilla pues de ello se desprendía dolor, llanto, miedo, tristeza, inquietud por Dios, preguntas que iban y venían, pero también estaba el contrapeso a ello, los abrazos, la unión, las palabras, el silencio, las flores y todo lo que desencadena una muerte. Suelo cuestionarme que sería de tu vida, de mi vida, de nuestras vidas, si tú no hubieses muerto hace 13 años”.

- **Un amor eterno que se manifiesta hasta el final.**

“Siempre desde muy pequeña sentí el amor especial de mi abuela Rosana, un ángel que Dios puso en el camino de mi vida, quien seguramente al conocer parte de mi historia, de la relación un poco extraña con mi madre, ella, mi abuela, se encargó de hacerme sentir como una hija, cuidada y amada. Mi vida continúa, me hago profesional, también madre de tres hijos y bueno, cuando ella ya tenía avanzada edad, y por otras situaciones de la vida, un día mi abuela, es llevada a un centro para adultos mayores, donde vivía y permanecía, aunque nunca fue abandonada. Siempre he tenido dolor por no haber tenido los recursos y posibilidades de poder tenerla y cuidarla personalmente.

Un día viernes en la noche, llamé a mi madre y le dije, mamá mañana voy a ir a visitar a la abuelita Rosana. Volví nuevamente a mis quehaceres y seguí corriendo con todos los trabajos que tenía en mi computador. De pronto, aproximadamente a las 9:20 pm, me surge un desespero, una ansiedad un fuerte deseo de parar de hacer lo que estaba haciendo, cerré entonces el computador, bajé a cerrar las puertas de la casa, y fue cuando, pude ver una luz cerca de las escaleras, que aparentemente nunca había estado ahí, era una luz violeta, que parecía hervir y que

se movía de alguna forma como pompas de jabón, era algo hermoso. Después de mirarla por un tiempo, metí mi mano derecha atravesando la luz y en ese preciso instante tuve una hermosa conexión con mi abuela Rosana. Pensé en ella y me acordé que al día siguiente iba a visitarla y me sentí feliz. Apagué la luz de la sala y subí a mi cuarto con un gozo especial. Al día siguiente, hacia las 8 de la mañana, recibo una llamada de mi madre, quien me dice: La abuelita Rosana, se ha ido a otro lugar, anoche a las 9:20pm, falleció. Entonces fue cuando comprendí, que la luz que pude visualizar y que tuve entre mis manos, era un regalo más que hermoso, era el alma de mi abuela”.

- **Una sirena inolvidable,**

“Solo cuando has vivido gran parte de tú vida en un servicio tan intenso como las urgencias de un hospital de alta complejidad, sentir como la adrenalina recorre todo tu cuerpo es inevitable. No sabes que va a entrar por esa puerta y piensas por un segundo cómo la vida es tan efímera y cómo puede depender de un hilo. Como UN SEGUNDO puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. Así que cada vez que escuchaba el sonido de una sirena de ambulancia el corazón se me quería salir del pecho.

Es curioso, pero ya hace cinco años no me desempeño en un servicio de urgencias, pero cada vez que escucho una sirena el corazón se me vuelve a acelerar...”

- **“Mi llamado por la salud mental”**

“Después de terminar el rural, inicio como profesional en una institución donde se encontraban internos 84 personas con problemas que afectan la salud mental, al ingreso a la institución creía ser recibida por otro profesional de enfermería por quien pregunto, no siendo así, en la portería me entregan un manajo grande de llaves, tenía que llegar a mi sitio de labores, recorrí varios corredores largos, grandes, techos altos, fríos, algo oscuros, di varias vueltas asustada, con el temor y la idea de que alguna de esas personitas me agrediera, no siendo así, al contrario me saludaban muy amablemente, me preguntaba será paciente o será trabajador, logro ubicar la oficina, me organizo y luego inicio mi ronda por los diferentes servicios, me presento al personal, pregunto, reviso, me entero que clase de pacientes se encuentran en cada servicio, encuentro pacientes de larga estancia, los cuales no han sido valorados y evolucionados hace bastante tiempo incluso años, de 8 personas de enfermería 7 eran ayudantes de enfermería, una sola auxiliar de enfermería, un profesional de enfermería, al personal de enfermería nocturno se le decía sereno y tenían que responder por la seguridad de la institución, el personal de enfermería no controla signos vitales diariamente, realizan notas de enfermería una vez al mes, sentí mucha frustración, pensaba: ¿Esto qué es? ¿Un guardadero de pacientes? ¡Esto no puede ser!, terminó mi ronda, me dirijo a la oficina y pienso “esto no es conmigo, no me quedo”. Me coloco mi chaqueta, tomo el bolso, cuando abro la puerta escucho una voz que me dice “No te vayas hay mucho por hacer” el

sobre salto fue muy fuerte, sentí que era un reto, volteo a mirar si alguien me vio, regreso me quito la chaqueta vuelvo a organizarme y desde esa época me dedique a la salud mental. Dios me tenía preparado en que especialidad me iba a desempeñar ya que toda mi trayectoria ha sido en la administración, asistencia y docencia en salud mental y psiquiatría”.

- **Incertidumbre**

“Cuando me sacan de mi zona de confort, de lo cotidiano, del día a día, de las mismas mañanas y atardeceres. El recorrido en bicicleta, los rostros y las conversaciones de mis compañeros; las voces de los niños, sus juegos, sus ocurrencias que retumban en mi cabeza.

Me agobia todo, llega la ansiedad, la tristeza, la rabia. Llora, grito, me desespero. Llegan a mí las instrucciones que necesito, aunque no todas las respuestas, respirar profundo, abrazar la emoción y poco a poco la dejo ir para recobrar la calma.

Es ahí donde recuerdo la voz de un profesor que decía: pregúntate para que estás aquí. En ese preciso momento, extraño no estar allí, todo da miedo, no me acostumbro a nada ni a nadie. Sin embargo, recuerdo que estoy aquí para ayudar a otros, a los que vengan. Los estoy esperando, en otro espacio en otro momento, pero con la misma vocación. Dispuesta a aprender”.

- **La piel y el pincel**

“Era un pincel cargado de azul, azul de muchos colores. Eran azules de cielos y mares, unos blancos que a veces eran alas y otras nubes. Creo que mis ojos esculcaban las formas, los ojos y las manos buscaban las formas. De pronto llegaron los tonos marrones, rosados, cafés, las formas redondas, unos pies, la espalda, la arena, un gesto de concentración científica, jugaba a hacer el mundo, jugaba el viento con su pelo y me llegó su risa. Ya no había pincel ni óleo, ni lienzo, todo fue una caricia”.

- **Otros relatos:**

Serendipia: “Quién iba pensar que un halago disfrazado de insulto podría ponerme cara a cara con el amor. El sol de un sábado fue el marco perfecto para que la impuntualidad se convirtiera en Celestina y la pérdida de una llave en un hallazgo; mis palabras: - “pensaba que con esa cara bonita le iban a dar las llaves”; desde ese momento no he dejado de ver su rostro, y lo más sorprendente es cómo me sonrío.

Epifanía: “Tenía que revolucionar algo, ser un torbellino que no dejará nada en su lugar, ir en contra de lo que se esperaba de mí, incluso de lo que yo esperaba; mi conocida frialdad, el dado por hecho de mi egoísmo y mi desdén frente a las dificultades; así fue, no deje nada en su lugar, ni siquiera ese yo dibujado, me revolucione y me descubrí solidaria, cálida y empática, fui un torbellino, me hice enfermera”.

Leídos los anteriores escritos relacionados con la construcción de epifanías y serendipias, la facilitadora se introduce en nuevas figuras literarias. El tema de esta parte, puntualiza, se centrará en escritos basados en fabularse y fabular la profesión, que significa imaginar y pensar en lo fantástico. Para tal efecto, los términos sobre los cuales se basa esta segunda parte del taller son:

- **Prosopopeya o Personificación** que es atribuir cualidades humanas a los animales o a las cosas.

En el libro que se ha tenido de referencia en estos ejercicios, “El sonido de un caracol salvaje al comer” la autora establece una relación muy cercana entre la protagonista y el caracol y se crea un vínculo tan profundo con el animal, que se le comienzan a atribuir cualidades humanas e incluso nombra al caracol como su mentor.

Fabularse significa construir fábulas. En el ejemplo del libro mencionado, es posible afirmar que ya la concha del caracol no es solo una característica fisiológica, sino algo mágico capaz de guardar secretos o que la espiral que hace parte de su cuerpo, que tiene comienzo, pero no tiene fin, puede representar emociones que se desean prolongar en el tiempo o la extensión de experiencias agradables. No es necesario que siempre tenga una intención ética o moraleja. Es una narración breve en la que los animales actúan como humanos.

Recomienda para este tema 2 libros:

- El animalario universal del Profesor Revillod , escrito por el español Miguel Murugarren en 2.003. Cada hoja consta de tres cuerpos, en cada uno de los cuales se presenta un segmento físico de un animal y una característica que lo distingue, ya sea por su naturaleza, cualidades, ubicación, etc. La disposición del libro, permite combinar características de diferentes animales y crear uno nuevo, imaginario y fantástico. Permite hacer más de 4.000 combinaciones
- La oveja negra y demás fábulas, libro del escritor guatemalteco Augusto Monterroso, publicado en 1969.

El ejercicio, continúa la facilitadora, presenta dos opciones: la primera, escribir una fábula. La segunda, consiste en que, con base en el animalario, cada uno de los y las participantes construya un animal fantástico o una bestia fabulosa y explicar qué significa. No siempre una fábula tiene una enseñanza o sentencia explícita al final. Algunos autores las escriben y dejan que los lectores infieran.

Recuerda que Augusto Monterroso (1.921 – 2.003) escritor hondureño, nacionalizado en Guatemala, afirma “Cuando tengas algo que decir, dilo. Y cuando no, también. Escribe siempre”.

Como preámbulo para ilustrar el taller, presenta algunas combinaciones del libro animalario, en el cual cada figura está dividida en tres recuadros y de esta forma se forman: Tigre, Carpin dorado, Perro siberiano, Vaca, Corneja, Armadillo

La facilitadora sugiere a cada uno u una de los(as) presentes, escoger un animal que los represente, describir sus características y escribir de dónde es. Puede ser un animal o una bestia salvaje elaborada desde la fantasía.

Algunos de los animales fantásticos creados por el grupo, haciendo diferentes combinaciones fueron los siguientes:

- **Deonsa:** Cabeza de delfín, por eso es inteligente, en ocasiones silencioso. Cuerpo de león, gran cazador y protector y de mariposa porque vive en el aire. En ocasiones la inteligencia se dispersa y se necesita poder volar.
- **Deltora:** Cabeza de delfín, maravillosa nobleza y sensibilidad. Cuerpo de tortuga, alta capacidad de resistencia, solitaria. Cola de ave que camina, salta y vuela en la naturaleza
- **Aguilabrador:** Cabeza de águila y cuerpo y cola de labrador. Representa el poder, la vitalidad y la valentía del águila. El resto del cuerpo es de un labrador amable, juguetón, noble, habita en las zonas áridas y montañosas.
- **Lacoliya:** Soy mamífero, trato de ser productivo en mi vida. Cerdo porque como mucho y de zonas templadas, esta última característica la anoté irónicamente, porque vivo en tierra muy fría.
- **Dimale:** Vive en lo profundo de la Orinoquia, le encanta el agua y el sol. Su principal alimento es la fruta y la miel. Tiene cabeza de dinosaurio, con las espinas sobre el dorso, herbívoro. Tiene cuerpo de mariposa, con alas grandes que le permiten ser libre y al final una cola de león, que le permite ser libre y veloz “Defensor de los animales indefensos y ama su libertad”, es su lema.
- **Lefanla:** Su cabeza de leopardo, sagaz y solitario, disfruto la soledad. El cuerpo de un elefante, porque soy muy protectora con mi familia y mis amigos Al final la gacela, porque soy extremadamente ágil y desconfiada.
- **Pasipi:** Pájaro carpintero sirena y un piojo. Un hermoso copetón, con escamas grandes y que vive en las cabezas de los enemigos para controlar sus pensamientos
- **Muraveca:** Murciélago, avestruz y caballo. Animal distribuidor de semillas, con sentidos desarrollados, con elegancia y velocidad, que abona la tierra.

- **Colicebrado:** Cabeza de colibrí y cuerpo de cebra. Me identifico con él; es un animal fantástico. La cabeza es muy pequeña, pero arrastra un cuerpo grande. Es capaz de volar y con sus alas hacer volar a la cebra. Es veloz, rápido a veces soñador, mítico, majestuoso y la cebra muy de la tierra. Cuando sueño pienso en las aves multicolores, entendiendo que la vida está hecha de grises y blancos. Blancos y negros como la cebra.
- **Peorula:** Tiene la cabeza de águila, un animal que en sus momentos más difíciles lo que hace es aislarse y afilar sus garritas para salir luego de un tiempo a continuar con su vida; la oruguita también representa esa transición de emociones y pasa de ser una oruguita que da pasitos muy suaves a convertirse en una linda mariposita, esto significa lo difícil que es estar en un periodo de transición pero espero y tenga una recompensa, y el Pegaso es la parte final que representa los años que rememoro del pasado lo mágico, hay cosas que por más de que están en el pasado añoramos en gran manera, y al igual que el Pegaso es un animal mágico e inexistente de la misma forma extrañó mi pasado.
- **Cacaga:** El caballo representa libertad; el caracol la intimidad y el gato la ternura.
- **Feli-posa-panda:** Es un animal lleno de tranquilidad, que trae consigo audacia y sagacidad, que se adaptan como si fuera una sustancia líquida. La mariposa que es libre y que alegra con sus colores y su vuelo a los demás y tiene la posibilidad de posarse en las flores más hermosas. El panda que significa compromiso, amor y lealtad. Creo que el Feli-posa-panda me describe en gran medida.
- **Gaguel:** Es un gato de ojos nocturnos y patas de caminar sigiloso y firme. Con cuerpo de burro que es su columna vertebral, que lo hace fuerte y equilibrado, de carácter sencillo, paciente y terco. Cabeza de elefante, con boca pequeña para hablar poco, largo moco para olfatear y grandes orejas para escuchar, le dan nobleza y memoria de familia
- **Pamape:** Pavo real por el ímpetu de caminar y el esplendor de sus plumas, la mariposa por su colorido y libertad de volar e ir a diferentes sitios y el perro por su inteligencia y el amor por su amo.
- **Tutive:** Hermoso por sus colores y su porte. Le gusta bailar, es soñador, paciente, observador le encanta el viento, es fuerte y ágil, tierno hace las cosas con mucho amor
- **Colicebri:** Fusión de diminuta cabeza de ave mítica neo tropical americana, que me ilumina la visión de “volar”, armado de pico de larga cánula, que

infiltra el néctar fresco y dulce, para colmar de fascinación el hechizo de mi entorno. Un torso alado y de tornasolado plumaje, que me permite ser acróbata por los aires. Se ensambla a un africano carruaje cébrido, cuadrúpedo de rayas blancas y negras, del género equus, que me cautiva para emprender faenas sólidas robustas con mi manada. Remata mi inspiración un colorido plumero que brindar equilibrio y control durante el vuelo, para de cuando en vez posarme en una rama y descansar.

- **Cabpal:** Una paloma: Doméstica o salvaje. Caballo: noble, pacífico, pero puede ostentar gran garbo. De cuerpo grande o pequeño, a ambos se les encuentra y se adaptan a variedad de climas. Con respecto a mi representación: Destaco por mi excesiva nobleza, cosa que muchas personas no valoran, aunque no lo hagan no me importa mucho, es lo que le ha pasado al caballo, no ha sido valorado a pesar de ser muy inteligente y valioso, y como el caballo puedo llegar a lucir mi mejor traje y sobresalir con garbo y altura, puede ser una realidad o una sátira. En cuanto a la paloma, me representa en la paz, muy tranquila, pero con todas las posibilidades de volar, me encanta viajar y siento que nada me lo impide, eso me inquieta igual que a ellas. En cuanto a la paloma como mensajeras, siento que tengo mucho por decir, unir personas, establecer encuentros, liderar procesos, de niña en mi familia me relacionaban con estas aves. Caballo y paloma, animales emblemáticos, variados, históricos y forman parte de muchas historias, relatos mitológicos fantásticos y son el arte mismo, que me encanta. Uno tiene 4 patas y las otras poderosas alas, esas partes de sus cuerpos les permiten avanzar. grandes distancias, difíciles de alcanzar, llegar lejos, allí quiero llegar. Con alguna frecuencia a los caballos los llaman palomos.

A continuación, se transcriben dos fábulas escritas por algunos de los asistentes:

- **Fábula # 1:**

En un país desconocido, muy pero muy lejos de aquí...Vivian algunos animales fantásticos que compartían absolutamente todo lo que la madre naturaleza les regalaba a diario; especialmente les fascinaba la época de cosecha, pues los árboles gigantes que sembraron allí, les ofrecían frutos enormes y deliciosos como las "frenajas" (híbridos de fresa y naranjas) y las "papamakís" (mezcla mágica de papaya, mango y kiwi), ¡eran los más apetecidos por estos seres vivientes!... se respiraba solo paz, armonía y felicidad; sin embargo, una mañana llega una nueva manada de animales, los llamados "ELEVAMAPULS", buscaban refugio, pues la mano destructora de unas criaturas diminutas de la creación, llamados "hombresuelos", acabaron con todo lo bello que existían en el planeta "terrais" Los hipoporingos (hipopótamos-ornitorrinco), caballinetas (caballo-gallina), jiramonas (jirafa-mono) y los pegatones (perro, gato, ratón) estaban felices de tener nuevos amigos. Los ubicaron en un espacio maravilloso cerca al

lago, y esa noche compartieron una cena y luego un largo festín. ¡En la manada de los Elevamapuls estaba “Elena” una hermosa adolescente que descrestaba por su belleza no solo física sino espiritual... todos quedaron fascinados, en especial “Pedro”, quien pertenecía a la familia de los hipoporingos; él siempre fue muy tímido con todos los de su especie y más con las otras familias de animales, pero no comprendía por qué con Elena, sentía que podía hablar con toda confianza, ¡Parecía que fueran almas gemelas! ¿Pero cómo así??? almas gemelas dos especies tan diferentes??? Nadie notó nada esa noche, pero Elena y Pedro siguieron compartiendo momentos mágicos todos los días. Los padres de Pedro una noche, le llamaron la atención hasta el punto de prohibir volver a ver a Elena, pues por estar con juegos tontos, se había olvidado que él debía entrenarse porque en poco tiempo debía asumir el liderazgo de la manada, desesperado Pedro le envió mensajes ocultos a Elena todos los días para que no lo olvidara... pero Elena sacó fuerzas para hablar con sus padres y confesarle que ella estaba enamorada de Pedro... los padres se sonrieron y le dijeron la verdad a Elena, la especie de ellos se había ido enriqueciendo de otras especies de esa manera, uniendo sus corazones con animales que nunca pensaron enamorarse!!! Ella más tranquila, les pidió que buscaran la aprobación de los padres de Pedro, pues tal vez estos animales no tenían esa tradición. Al día siguiente los padres de Elena invitaron a cenar a los padres de Pedro y al terminar en el momento del café, les compartieron la idea de permitir que su hija fuera novia de Pedro... los padres de este, se miraron con los ojos fijos y el ceño fruncido y le dijeron a Pedro, Pedro porque no nos dijiste que estabas enamorado... pues te habiéramos permitido compartir con Elena, pues nosotros también hemos evolucionado en una nueva especie porque por encima de todas las cosas, la prioridad para nosotros siempre ha sido el verdadero amor!!!

Moraleja: No callar nuestras emociones, en especial si es a nuestros seres queridos, pues los imaginarios pueden llevarnos a perder seres valiosos y maravillas que enriquecerán nuestras vidas”.

- **Fabula # 2: La fiesta de cro... cro... león.** Protagonistas: El león, el elefante y la rana.

“El león que inició como un cachorro, muy juguetón, que veía con asombro los animales que se encontraban a su alrededor. Su curiosidad lo motivaba a acercarse a ellos, a observar sus cualidades y a compartir sus juegos. Un día se encontró con un elefante grande y elegante que no le seguía el juego y era poco conversador. El león lo veía con respeto y cierta oposición para establecer algún tipo de conversación. Entonces fue en busca de la rana para que con su sonido de cro cro lo motivara tal vez a cantar una canción.

La rana acudió al llamado porque le gustaba la música. Entonces el león convocó, la rana tocó guitarra y cantó y el elefante bailó, el suelo tembló y todos los animales se estremecieron de la emoción”.

Con la lectura de los anteriores escritos y los agradecimientos por parte de la Facilitadora y de las organizadoras, por las maravillosas sesiones y los aportes recibidos, se finalizan los encuentros sobre Literatura

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIONES EN ENFERMERÍA EN SALUD DESARROLLARÁ ALGUNOS CONCEPTOS SOBRE HISTORIA MENTAL

FACILITADOR: DANIEL ZARAZA

FECHA: JULIO 14 DE 2023

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

“Quien es mejor que aquel que ha sentido en carne propia una herida, puede curar tan suavemente la misma en otro”

Thomas Jefferson

La sesión se inicia con la presentación del facilitador como enfermero con maestría en Salud Mental, docente universitario y próximo a iniciar su doctorado en Ciencias Sociales.

Este encuentro, precisa, desarrollará algunos conceptos e historia para el abordaje de la salud mental desde la enfermería y su relación con asuntos mucho más profundos del ser humano, como son su trascendencia y espiritualidad.

Ilustra su presentación con un video que muestra cómo a partir de los cambios de la sociedad en materia de salud, se ha modificado también la percepción de cuidarse y de cuidar a otros.

A continuación, se transcriben las ideas más importantes de su presentación:

Con las nuevas tecnologías aparecen nuevos retos: uno de ellos es evitar que esas herramientas se conviertan en espacios de riesgo. Soy enfermero, en mi pregrado quise profundizar en salud mental y trabajé en la Clínica Nuestra Señora de la Paz. Fue una escuela muy importante, donde aprendí muchas cosas; a partir de esa experiencia, empecé a tener el sueño de trabajar en las instituciones psiquiátricas más importantes de Colombia e indagar sobre cómo era la atención de enfermería en salud mental.

Laboré luego en el Hospital Mental en el municipio de Bello, el más importante en Antioquia y luego en el Hospital Carisma, institución que se encarga de los problemas de adicciones y farmacodependencia. Posteriormente, realizando la maestría, mediante una investigación en la Facultad de Salud Pública, encontré procedimientos tradicionales que no se llevaban bien y no se realizaban en forma correcta. Muchas cosas que, desde la concepción de la psiquiatría tradicional, llevaban a actuar, al personal de enfermería, en forma violenta, no autónoma, porque siempre se actuaba desde la perspectiva del psiquiatra, en escala jerárquica.

Tuve la oportunidad de llevar a cabo una pasantía en Chile donde conocí cómo se cuidaba al paciente de salud mental, desde el respeto a los derechos humanos y abogacía que hace el profesional de enfermería, quien no es direccionado por un psiquiatra, sino que hace parte de un equipo de salud.

Actualmente, como docente en el área de la salud mental y a partir de esas indagaciones iniciales, me di cuenta de la necesidad de hacer entender que estos *pacientes requieren personal sensible* frente al tema, así como la importancia de replantear los modelos de atención de enfermería. *Es preciso anotar que los pacientes que viven con estas enfermedades, así como sus cuidadores, son los verdaderos expertos.*

En estas experiencias observé que hay muchas narraciones que han sido calladas por el personal de salud y por la misma sociedad, porque a estos pacientes se les rotula como personas con falla en su introspección, que no pueden hablar, que su diagnóstico es crónico y degenerativo. Sin embargo, cuando empiezo a conversar con ellos, a conocer sus historias, aprendo que esas personas tienen mucho que enseñarnos a nosotros como cuidadores y que desde su vivencia tienen mucho que aportar.

- **Diferencia entre cuidado y atención.**

El cuidado es algo que se da durante toda la vida humana, es una necesidad, algo que trasciende a lo largo de su ciclo vital. El cuidado es transversal e independiente del estado de salud.

La atención es aquella que se ofrece en momentos determinados y puntuales, por ej. La que presta el psiquiatra, el psicólogo, o la que se da cuando se acude a un servicio de urgencias

El sicoterapeuta Phil Barker, nacido en 1932 en Escocia, filósofo, pintor, escultor, catedrático y enfermero de psiquiatría. en su modelo denominado **La marea**, relacionada con la recuperación de la salud mental, honra a la persona y a su historia. Es un modelo que se centra en involucrar a la persona más que a una enfermedad, con la finalidad de entender la situación del ser humano y su relación con la salud y la enfermedad. La promoción de la salud mental a través de los momentos de cuidado y la potencialización de las habilidades y

capacidades que pueda tener la persona. En la prevención, es necesario disminuir la presencia de los elementos estresantes, como detonantes de la enfermedad mental. A partir de la historia personal y colectiva, existen mecanismos para sobrellevar la enfermedad, recalca Phil Barker, en su modelo de **La marea**.

El enfoque de derechos, agrega el facilitador, debe ser un pilar en la formación de los profesionales de enfermería y demás profesionales de la salud, así como la abogacía por los derechos de las personas.

El concepto de salud mental es un término polisémico, es decir que puede tener varias interpretaciones; sin embargo, existen definiciones como la que da la OMS o la que establece Colombia mediante la Ley 1616 de 2013.

Cuando se habla de la salud mental, es indispensable hablar de la historia y de la asociación que existe entre esta y la psiquiatría. Concepto que es necesario revisar y empezar a cambiar. Es frecuente que en los eventos de salud mental solo se hable de la enfermedad; por esta razón, la OMS está empezando a trabajar en la *diferencia entre términos de salud mental positiva, los problemas que afectan la salud mental y los trastornos mentales o psiquiátricos*.

En el libro **La historia de la locura** de Michel Foucault se narra cómo desde la historia de la antigüedad las personas con trastornos mentales, eran tratadas de forma diferente, y cómo una persona diferente, que se comportaba fuera de lo normal, marcaba una diferencia en la sociedad.

Surgió también el *Movimiento de Higiene Mental*, fundado en 1909 por el psiquiatra estadounidense Clifford Beers (1876-1943), que trata de cómo cuidar a partir de muchas estrategias para sentirse bien. La Higiene Mental fue un movimiento de carácter psiquiátrico, de alcance internacional, iniciado en Estados Unidos y desarrollado en diversos países latinoamericanos como Brasil, México y Argentina, en el que se dio importancia a la detección precoz y el tratamiento ambulatorio de la patología mental.

En lo personal, salud mental es: encontrar tranquilidad, estar tranquilo frente a lo que ocurre, paz, bienestar acorde con las experiencias. Seguramente, continúa, para cada uno de los presentes habrá diferentes conceptos que dependen de su propio criterio, experiencias y expectativas.

Es necesario revisar la definición de la salud mental según la ley 1616 (Ley 1616 del 21 de enero de 2013, por la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones) “La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

La salud mental ha sido declarada como un derecho fundamental, antes de que la salud hubiese sido catalogada como tal. Es un tema prioritario de salud pública y quienes no comparten este concepto, no aceptan la realidad, no ven lo que está sucediendo. Basta con salir a las comunidades para darse cuenta de su prioridad, es un bien general.

Y es a partir de la Ley 1616, que podemos empezar a desarrollar estrategias e intervenciones a nivel individual y colectivo.

Una de las participantes da a conocer su concepto frente al concepto de salud mental: “Cómo desde la enfermería se debería asumir la bandera de la salud mental comunitaria, en un país que tiene enquistada complejas historias de violencias en su extenso territorio deshabitado por los servicios de salud y más en salud mental”

Hildegard Peplau famosa enfermera teorizadora estadounidense que estableció un modelo de cuidados que lleva su nombre. En 1995 fue incluida en la lista de las 50 más grandes personalidades norteamericanas. Es considerada una de las enfermeras más importantes del mundo en la Enfermería “psiquiátrica”. El Modelo de Peplau, se centra en las relaciones interpersonales de apoyo o alianza terapéutica con personas, grupos y comunidades, para promocionar la salud mental, prevenir o afrontar la experiencia de enfermar, o sus secuelas, haciendo uso personal del yo. La personalidad de la enfermera/o es muy importante, tanto por la influencia que pueda provocar en sí misma, como en el paciente.

Invita a indagar en las propias historias personales y a partir de ellas pensar cómo poder cuidar de la mejor forma al otro. Asegura que cada uno de los y las participantes seguramente tiene historias personales maravillosas y valiosas para la enfermería a nivel de Latinoamérica y del mundo. *Aquí surge un reto para el cuidado y es el de empezar a mostrar, a partir de nuestros escritos y expresiones artísticas, cómo cuidar a otras personas.*

El facilitador plantea para consideración del grupo, los siguientes retos:

- *Trabajo con otras disciplinas*
- *Relación estrecha con redes de servicios de salud y asociaciones de usuarios*
- *Abogacía por los derechos de las personas*
- *Utilización de elementos técnicos y tecnológicos para brindar cuidados*

Elaboración del proceso de cuidado de enfermería desde muchas estrategias, utilizando todas las herramientas que actualmente se encuentran a la mano.

Partiendo de la experiencia de los demás, continúa, logramos acercarnos a esa vivencia, a esos sentimientos y a esas emociones. Cuando empezamos a escuchar lo que nos dicen, empezamos a escuchar y entender esas narrativas y darnos cuenta que nos falta avanzar mucho frente al cuidado. **Se necesita sensibilidad frente a lo que significa el cuidado de la otra persona.**

Después de algunas intervenciones de las participantes respecto a las vivencias obtenidas en sus prácticas y *trabajo en salud mental y de la necesidad de reevaluar su concepto frente al cuidado humano y sensible que enfermería debe ofrecer*, el facilitador continúa su exposición.

Es preciso revisar que en la pirámide que promueve la OPS y que asegura que, si no se cuenta con un apoyo sicosocial, las personas con trastornos mentales se empobrecen más rápidamente que las personas que gozan de este. En la pirámide se exalta el autocuidado, porque los costos son más bajos, así como el cuidado comunitario informal y las asociaciones de usuarios, entre otros. De esta manera, los servicios de especialistas y los servicios de larga estancia se van reduciendo, como debe ser.

En nuestro país esta pirámide está invertida y a las instituciones de larga estancia es el lugar al cual llegan nuestros pacientes en primera instancia, sin promover la atención primaria y sin utilizar a las enfermeras de enlace que son un recurso importante para iniciar un verdadero cuidado. Es un desbalance que se debe revisar porque además es factor que encarece los servicios.

- **Modelos de atención más relevantes según el médico psiquiatra chileno Rafael Sepúlveda Jara, Profesor de Medicina de la Universidad de Chile**

1. Modelo custodial:

- La persona enferma es peligrosa para sí o para otros: Son vulneradas en sus derechos y tratadas como personas indeseables.
- Exceso de control en el paciente, entendido paciente como el que espera
- Aislamiento social
- Manicomio: Institucionalización de larga estancia, sin cuidados apropiados. imágenes de un mundo desolado donde el enfermo mental yace en la más absoluta inactividad, expuesto a toda suerte de abusos, encerrado contra su voluntad. Vulneración de derechos.
- Hospital psiquiátrico: Enfoque más clínico, pero ofreciéndose como “la respuesta” que pasa siempre por la hospitalización.

Para ilustrar este modelo, invita a ver el documental: **“Los olvidados de los olvidados. La historia de miles de enfermos mentales y un loco”**. A pesar de haber sido rodado en el África, aún sucede en nuestros contextos.

2. Modelo clínico - biológico:

- La enfermedad tiene una base biológica compleja
- El tratamiento se hace con base en medicamentos y debe estar en manos del médico especialista. En sus comienzos los efectos adversos eran muy fuertes y se trataba a partir de “ensayo y error”
- Centros de alta complejidad
- Prácticas cuestionables a la luz de la valorización actual de los derechos humanos
- TEC, coma insulínico, terapia malárica.

3. Modelo rehabilitador:

Es según la OPS el que mayor efectividad presenta. Sus características son:

- Enfatiza en la reincorporación del paciente a la sociedad, recuperando redes sociales
- Comunidades terapéuticas. Las comunidades terapéuticas se crean a través de la interacción social orientada a la rehabilitación.
- Psiquiatría comunitaria que pretende evitar la institucionalización, reduciendo la hospitalización al máximo.

4. Modelo de recuperación:

- Enfatiza en la construcción del proyecto de vida con sentido de satisfacción para la persona, definida por ella misma independientemente de la evolución de sus síntomas o problemas. Las crisis son solo episodios que pasan y que no tienen por qué cambiar o modificar su proyecto de vida.
- Es un movimiento que aleja de la patología, la enfermedad y los síntomas acercándose a la salud, la fortaleza y el bienestar.
- Se estimula el autocontrol (manejo de uno mismo)
- La esperanza es fundamental para la recuperación.

Recuperar la salud mental no es un punto sino un viaje, en el cual vamos a encontrar obstáculos, pero en el cual es importante encontrar una salida para seguir adelante. En este viaje, es preciso recordar algunos principios a tener en cuenta:

- Valorar la voz
- Respetar el lenguaje
- Desarrollar la curiosidad genuina
- Llegar a ser aprendiz de la historia de la persona
- Revelar la sabiduría personal
- Ser transparentes en nuestro cuidado

- Trabajar un paso más allá, es decir entender que las crisis van a venir y que debo anticiparme a ellas, utilizando las herramientas necesarias y adecuadas para atenderlas.
- Valorar la calidad del tiempo que se ofrece a la persona

Diferencia entre los modelos tradicionales y los nuevos modelos de atención

Modelos tradicionales:

- Se habla en término de paciente
- Utilización de psicofármacos como elementos fundamentales
- Jerarquización de las funciones terapéuticas
- Intervención centrada en la resolución de crisis
- El paciente se rehabilita, no se recupera
- Abordaje centrado en las instituciones (hospitales, asilos)
- El concepto de salud mental se asocia especialmente con el trastorno mental

Nuevos modelos de atención:

- Se habla de persona, concepto que trasciende más allá de su situación de salud, que tiene sueños y proyecciones.
- Los psicofármacos se utilizan como último recurso farmacéutico
- Concepto de equipo de salud. No existe jerarquización
- Trabajo centrado en potencializar el sentido de la vida
- La recuperación no es una meta como tal, sino un proceso continuo.
- Abordaje basado en la comunidad (Centros de atención psicosocial, Centros de salud mental)
- El concepto de salud mental es multidimensional

“Las etiquetas son para los jarros no son para las personas”

Para finalizar, se transcriben algunas de las intervenciones de los y las participantes:

- “La importancia del conocimiento de sí mismos y de la sensibilidad, esa parte humana y el dolor de nuestros sujetos de cuidado”
- “Salud mental es bienestar frente a mi realidad”
- “Bienestar es para mí sinónimo de libertad; en mis sentimientos, decisión sobre qué me hace feliz, mis motivaciones, preferencias y sueños”
- “Salud mental es el disfrute y gozo a nivel físico y emocional, tranquilidad, vivir en armonía”
- “La salud mental es poder vivir con las diferentes tensiones que se presentan en el curso de la vida de los individuos, a nivel individual y colectivamente”

- “Mi salud mental la relaciono con la capacidad de gestionar emociones, que buscan una resultante subjetiva de sensaciones, sentimientos que producen sosiego, bienestar, felicidad”
- “Salud Mental es poder estar en tranquilidad, paz y armonía con lo que hacemos, pensamos y decimos en los entornos donde nos desenvolvemos, nos permite sentirnos bien a nivel físico y espiritual”.
- “Gracias, no solo con las personas que tienen alteración o enfermedad en salud mental. Sino con cualquier persona que requiera de cuidado de enfermería no olvidar la salud mental y su relación con el cuerpo, y la enfermedad física”
- **“Me parece muy importante reflexionar sobre la salud mental de los trabajadores de la salud y en particular del personal de Enfermería.”**

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA APS

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

ARTES VISUALES Y PLÁSTICAS

FACILITADORES: DAISSY ROBAYO - CARLOS ROMERO

FECHA: JULIO 17 DE 2023

DESARROLLO DEL EVENTO

PRIMERA PARTE

El taller se da inicio con la presentación y la bienvenida al grupo, por parte de la Profesora Liliana Villarraga.

Posteriormente hacen su presentación los facilitadores: Dayssi Robayo, artista escénica con especialización en danza contemporánea y Carlos Romero, actor del sonido.

Obras artísticas en el tema de la auscultación como técnica que surge del estetoscopio descubierto por René Théophile Hyacinthe Laënnec médico francés, a finales del siglo XIX, para identificar anomalías dentro del cuerpo.

Usar esta técnica con fines artísticos para que no solo lo escuche el médico. Los sonidos se crean en esta composición para ser recreados por el arte.

El sonido y la escucha son premisas importantes en la creación artística. Nos surgió la inquietud del sonido del cuerpo. La labor de la escucha se ha vuelto más compleja, cada vez prestamos menos atención a nuestro cuerpo y estamos más atentos a los sonidos externos del medio en el que nos encontramos.

Queremos volver al cuerpo no solo cuando aparece una enfermedad. ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando no estamos enfermos? En nuestros sistemas digestivo, respiratorio, etc.

- Primer ejercicio: Activación corporal de relajación y liberación

Disposición de media luna, liberarse de objetos que puedan incomodar.

La actividad física debe ser transversal. Sacudir los brazos, pensar en los dedos de las manos, muñecas, soltar tensión de las manos, codos hombros. Sacudir y liberar. Mover hacia los lados, hacia arriba, sacudida a los costados, activar la espalda, la columna vertebral. Pasar la cabeza en diferentes posiciones, arriba abajo, a la izquierda, a la derecha, etc. Utilizar las técnicas de estiramiento que cada una utilice.

Luego hacerlo más consciente en la columna vertebral. Movilizar desde la cervical hasta el coxis. Bajar la cabeza e inclinarse lentamente, hasta movilizar cada vertebra, soltar el peso relajando todas las vértebras desde las cervicales hasta las lumbares, soltar la cabeza e ir cayendo más y más hasta sentir el peso de todo el cuerpo hacia abajo. Mover el cuerpo hacia adelante y hacia atrás como queriendo meter la cabeza entre las piernas y volverla a sacar. Luego empezar a subir el cuerpo hasta quedar nuevamente de pie. Se repite por algunas veces más. Los pies en posición paralela, con respecto al nivel de la cadera, con las piernas un poco abiertas para lograr el equilibrio y el balance. Las rodillas no deben estar bloqueadas, hacer una suave flexión y un pequeño rebote para medir el peso de la cadera, procurando soltarse y relajarse cada vez más.

Repetir el ejercicio 2 o 3 veces más según se desee. No existe una técnica precisa para realizar estos ejercicios, recalca la facilitadora. Lo importante es ejecutarlos de manera consciente.

- **Segundo ejercicio: La escucha**

La escucha no es solo una función exclusiva del oído, sino también de todo el cuerpo.

Caminar libremente por donde cada quien quiera y en la forma como se desee, haciendo conciencia de cada parte del cuerpo al moverse, de las piernas, los brazos, las rodillas y desde dónde se encuentra, observar todo al rededor. Consciente de cómo es el espacio, cómo es el suelo, cómo estamos vestidos, la forma de caminar. Detenerse y cerrar los ojos. Responder a preguntas como sobre cuántas sillas hay y cuántas escaleras hay en el espacio. De qué color es la camisa del compañero que está en el sonido, cuantas personas hay en el lugar. Abrir los ojos y corroborar si las respuestas fueron correctas. Este ejercicio permite conocer hasta qué punto se está observando realmente. Igual pasa con el oído, cómo hacemos para que los ruidos no nos afecten en una ciudad de tanta contaminación auditiva.

Caminar nuevamente hacia adelante, hacia atrás, pasos largos, cortos, despacio, e ir acelerando progresivamente hasta hacerlo rápido. Percibir lo que pasa, abriendo todos los sentidos, los ojos, el oído, el olfato. Al final tomar conciencia sobre qué quedó en el cuerpo, qué sensación obtuve cuando caminé rápido, despacio y qué sonidos o que olores percibí.

Regresar a la disposición inicial del grupo en media luna.

- Tercer ejercicio

Imaginar que el cuerpo no tiene huesos, entonces el cuerpo cae, porque no cuenta con apoyo. Imaginar un 80 % sin huesos y representar el cuerpo cayendo. O qué pasa si no existe el fémur o la columna vertebral, hacer la simulación de acuerdo con la parte del cuerpo que no posea huesos.

Ahora, qué pasaría si el cuerpo solo fuera constituido solo por músculos. ¿Cuál sería la dinámica del cuerpo? No se contaría con tono y elasticidad y se estaría en permanente tensión, contracción; se afectaría la fuerza. Simular que se levanta algo del suelo medianamente pesado, seguido por algo cada vez más pesado y lo suelto nuevamente al suelo. El cuerpo cuenta con inteligencia corporal que se dispone para la acción que se vaya a realizar.

- Cuarto ejercicio

Ahora, imaginar que el cuerpo es solo un corazón gigante, un sistema cardiovascular activado. Realizar un movimiento, el que cada uno desee y repetirlo durante 2 minutos, cada vez más rápido hasta llegar al máximo, con ritmo como si fuese una diástole y una sístole. Reflexionar sobre qué le pasó al cuerpo, cómo quedó el corazón, cómo palpita, cómo se aceleró y luego al suspender el ejercicio, a medida que pasa el tiempo vuelve a su estado normal. Reconocer que ahí está la vida, lo esencial, el corazón un órgano que funciona permanentemente y que nunca se detiene.

- Quinto ejercicio

Activar el oído y la percepción y análisis sonoro que sucede en el cerebro. Solo escuchar. Tratar de escuchar el sonido más lejano que se alcanza a percibir, pasar a uno más cercano a nuestros oídos, seguir acercando la escucha sin olvidar los anteriores, creando así algo como un banco de sonidos. Continuar acercándose a los sonidos más cercanos, los que están en el lugar en el que cada quien se encuentra. Luego llegar a nuestro cuerpo y lo más cercano y evidente es la respiración. Para el último nivel tapar los oídos para que la escucha se vuelva interna. Así se conforma el banco de sonidos.

Tratar de reconstruir los sonidos percibidos, ubicándonos en otro lugar. Una vez seguros(as) de tal o cual sonido describirlos, anotándolos o dibujándolos según se considere, en las carteleras dispuestas para tal fin.

A la pregunta sobre los sonidos percibidos y almacenados en el banco de sonidos creado, algunos(as) respondieron: aves; aire acondicionado; latido cardíaco; entrada del aire a los pulmones; sonido de vehículos; niños gritando; aviones y pitos; torrente sanguíneo; brisa; gotas de agua; silbido; teclas de computador; corazón; reloj; sonajero; voces; platos; celular, eco de oído; articulación de las manos; risa; aumento de temperatura; teja que suena; clic de un esfero; maullido de un gato. Lo anterior constituye una partitura o paisaje sonoro.

El paisaje sonoro es una técnica construida a partir de la grabación de sonidos producidos por elementos no convencionales, como por ejemplo los rieles del tren. Cuando la tecnología no permitía la posibilidad de grabar como se hace hoy en día, se usaba la partitura como lo más cercano a la grabación. Este paisaje es una obra artística que permite afirmar que no es necesario tener un título en arte para generar sensibilidad artística frente a una creación. Algo como los libretos en el teatro.

El silencio es una negociación social, porque realmente no existe. John Milton Cage compositor, teórico musical, artista y filósofo estadounidense, pionero de la música aleatoria, de la música electrónica y del uso no estándar de instrumentos musicales, músico, fue tanto su interés en el sonido y en el silencio que, a pesar de entrar a una cabina totalmente silenciosa y encontró el ruido de dos frecuencias su corazón y la respiración, además del tinitus que se hace más sonoro en el silencio. Esta reflexión lo llevó a crear la obra 4'33" es una obra musical en tres movimientos, la cual puede ser interpretada por cualquier instrumento o conjunto de instrumentos. En la partitura de esta obra, se indica al intérprete que debe guardar silencio y no tocar su instrumento durante cuatro minutos y treinta y tres segundos. Algunos teóricos musicales consideran que el material sonoro de la obra lo componen los ruidos que escucha el espectador durante ese tiempo. Esta obra con el paso de los años se ha convertido en la obra más famosa y controvertida de su creador.

La técnica del silencio rompe el paradigma de que la música siempre es sonido. Se convierte en una reflexión personal. No obstante, la ejecución del silencio hace parte de la obra artística. Entre los aportes del grupo sobre el tema, están los siguientes:

- En el cuidado de enfermería en salud mental, muchas veces se ha prescindido de partituras como la respiración que tiene la persona ansiosa, la persona en manía, la risa que produce la persona en manía, manifestaciones que nos están comunicando sus síntomas y la necesidad que se tiene. La posición del cuerpo, sus cambios posicionales, el tono de voz, la mirada, son algunas de las manifestaciones en la interpretación que debe hacer enfermería en el otro.
- Un gran aporte que hace el psicoanálisis es la impulsividad oral. Somos grandes consumidores de palabras sin una actitud real de escucha. Consumimos, devoramos y necesitamos que suene, aunque no se diga nada.
- Este taller me ha permitido tener conciencia de mi cuerpo y cuando soy consciente de mi cuerpo, es más fácil conocer al otro. La partitura en enfermería nos permite conocer qué está pasando en el otro, en su actuar, en su tratamiento terapéutico, etc. y la lectura que desde el cuidado se les va a dar a esas manifestaciones.

SEGUNDA PARTE

Esta parte se centra en la captura de sonidos. Para el análisis del sonido y su naturaleza, se usan los espectrómetros que son unos campos donde entran las

señales del micrófono y este empieza a reaccionar según la naturaleza del sonido, encontrando así los graves y agudos que se representan digitalmente en números 0 y 1.

Como antecedentes están el casett y el vinilo que eran medios análogos porque se grababan en un medio físico, palpable; el digital se hace a través de un ordenador; el espectrómetro permite un análisis de frecuencia e identifica en qué rango está el sonido. Es importante tener en cuenta que a medida que pasan los años, el ser humano empieza a perder la percepción de los sonidos en los extremos de los espectrómetros, debido a la disminución de la audición.

Cuando un dispositivo transforma la energía eléctrica en sonido, o viceversa, se habla de un proceso de transducción. El término latencia significa el tiempo que demora el sonido análogo para convertirse en digital y salir por los micrófonos.

Con esta tecnología se puede realizar el análisis de los sonidos del cuerpo humano, que al final muestra un mundo sonoro. Con tal propósito, se utiliza un micrófono condensador de cápsula pequeña, más sensible, que trabaja con energía alterna o sea con mayor poder y que permite percibir los sonidos a través de la piel por medio de un transductor.

Para llevar a cabo la demostración de la técnica de la auscultación del cuerpo interno, el facilitador, artista de sonido, utiliza el cuerpo de la facilitadora. Se comienza el ejercicio con la percepción del sonido de la respiración, colocando el micrófono condensador en las partes del cuerpo por donde se siente el flujo de aire de la inspiración y la expiración. El sonido es fácilmente percibido por el grupo, debido al aumento en sus ondas.

Luego se va rotando el micrófono a otras partes del cuerpo, para identificar su sonido interno: corazón, estómago, rodillas, muñecas, nariz, boca etc. La facilitadora realiza diferentes ejercicios a fin de observar la diferencia en los sonidos y las frecuencias según sea su naturaleza.

Terminada la demostración, el facilitador precisa que con estos sonidos internos del cuerpo se construyó la obra “Auscultación”, recordando que en salud se practica esta técnica a través del estetoscopio, un aparato que fue inventado por René Théophile Hyacinthe Laënnec (1781 – 1826), médico francés, quien, en 1816, motivado en el pudor que el médico sentía al acercar su oído al pecho de las pacientes y a la dificultad para percibir ruidos en pacientes con sobrepeso.

Se replica una parte de la obra en mención con la facilitadora, quien toma diferentes posiciones corporales; es evidente cómo el corazón y la respiración permiten que se escuchen los sonidos más o menos fuertes o más o menos rápidos, dependiendo el tipo de ejercicio o posición corporal que realice o que adopte la persona sujeta de estudio.

Se repite el ejercicio con algunos asistentes voluntarios del grupo que manifiestan su interés por percibir los sonidos de sus cuerpos.

Terminado el ejercicio la facilitadora agrega que esta obra se ha ido perfeccionando desde el 2016, año en que fue creada y que su fin último es disponer de una herramienta útil en los procesos de atención en salud.

Una de las talleristas aporta lo siguiente: “Es importante ver cómo cada cuerpo resuena en el mundo, cómo resuena en el otro y cómo el otro resuena en el mío y encontrar las diferencias, pero buscar que resuenen al unísono, que es cuando el o la profesional de enfermería hace bien su trabajo y el paciente evidencia su mejoría. O cuando se deja de escuchar al otro y se permite que el paciente se retire con más ruidos internos que no son los adecuados”.

Con los respectivos agradecimientos por el interés demostrado y por la participación del grupo, se da por terminado el taller.

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA APS

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIONES DE ENFERMERÍA

FACILITADORA: ALBA LUCÍA RAMÍREZ

FECHA: JULIO 17 DE 2023

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

La profesora Liliana Villarraga inicia el encuentro con la presentación de la facilitadora Doctora Alba Lucía Ramírez, enfermera y abogada, a quien le reconoce sus logros profesionales y su trabajo durante muchos años por la reivindicación, el desarrollo y dignificación de la profesión.

A su vez la facilitadora presenta sus agradecimientos por la invitación y por la oportunidad de presentar **Ethos**, como un tejido hecho con cuidado, bajo tres categorías: Ethos, tejido y cuidado.

A continuación, se presentan sus principales aportes:

El propósito de Ethos Profesional es el compromiso y la responsabilidad social de ampliar horizontes para el cuidado del otro y el ejercicio digno de la profesión de enfermería. La ética, continúa, es un componente transversal cualquiera sea el sujeto de cuidado. La metodología para la ética y bioética se construye como un tejido.

Como hilos de reflexión en este tejido, se han identificado los siguientes conceptos:

- El profesional situado
- El arte del tejido: trama y urdimbre social, de la salud, y de la profesión
- El orden profesional, la problemática,
- Conocimiento disciplinar: el tejido genuino del cuidado

El argumento central de Ethos Profesional, se basa en un proceso de construcción colectiva de la impronta, destino, comportamiento, identidad, carácter de encontrar lo humano en el obrar, un asunto de juicio, decisión, razonamiento y emoción. Se construye a la manera de un tejido y hacia el logro del propósito y bien común de la profesión que lleva a los profesionales a encontrarse en ella.

Resalta y reconoce la facilitadora el valor y los importantes aportes de las teoristas de enfermería, como también de quienes han trabajado en el tema del proceso de enfermería y de todos los que han contribuido en la construcción disciplinar; enfatizando que no han sido esfuerzos individuales, sino en colectivo y desde la formación

No importa de qué institución académica sean los y las egresadas; aunque cada una de esas instituciones tenga sus propias improntas y referentes, existen puntos de unión que son los propósitos y la esencia de la profesión, que es el cuidado.

El profesional situado es el que tiene tres elementos fundamentales:

- El conocimiento sobre el arte y la disciplina del cuidado
- La concepción del saber dónde estoy y para dónde voy, qué vendrá, qué no vendrá y de mi historia.
- La acción es el compromiso, el aspecto político, cómo poder llegar a.....

A manera de un triángulo estos tres elementos fundamentales, se nutren mutuamente y su desarrollo debe ser armónico. El arte del tejido en este sentido en enfermería, consiste en convertir lo ordinario en extraordinario, conservando los principios que siempre se conservan y nunca cambian.

Los principales problemas detectados en enfermería, de acuerdo con la matriz de priorización del CTNE están resumidos en diez puntos, de los cuales se hablará a continuación:

Primer problema: Deterioro de las condiciones laborales, situación que se vive durante hace mucho tiempo, sin percibir un mejoramiento.

- **Desempleo:** En el país en general, el promedio de desempleo es del 9% y en Enfermería está en el 12%. Sin embargo, se necesitan profesionales en el país y se habla de escases.
En Colombia se habla de un promedio de 60 a 70 mil enfermeras registradas, condición que nos permite calcular una enfermera por cada 1.000 habitantes, cuando las entidades rectoras de recursos humanos establecen que debía darse un promedio de 6 enfermeras por cada 1.000 habitantes.
Es necesario, además, hacer un censo de cargos en enfermería, para lo cual se debe contar con un presupuesto suficiente y voluntad política. Es evidente que el número de cargos no corresponde al número de enfermeras disponible.
- **Modalidad de contrato Laboral:** Las instituciones a fin de tratar de cumplir con las normas y evitar posibles problemas, presentan en su balance de recurso humano un 51% con contrato laboral, frente a una Contratación flexible del 49%. Situación que afecta a los profesionales de enfermería.
- **Salarios:** Promedio de 500 dólares, que equivalen aproximadamente a \$2.500.000 mensuales, según la fluctuación del dólar. Esto permite calcular que un profesional de enfermería recupera en 12 años el dinero invertido en

sus estudios, con su manutención, cuando otros profesionales lo logran en 7 años.

- **Seguridad del paciente:** Se le ha adjudicado esta responsabilidad al personal de enfermería, para lo cual será necesario adquirir pólizas, en deterioro aún más del salario de dicho personal. Responsabilidad legal propia y por el hecho ajeno.

Segundo Problema: Falta de conocimiento de las normatividades que regulan el ejercicio profesional:

- **Desconocimiento de los Derechos y Deberes frente al cuidado de otros:** Ley 266 de 1.996 que reglamenta el ejercicio de la profesión de enfermería, define la naturaleza y el propósito de la profesión, determina el ámbito del ejercicio
- **Falencias en la formación ética** (Racionalidad de los Principios, valores y su aspecto práctico): Ley 911 de 2.004 que regula, en todo el territorio de la República de Colombia, la responsabilidad deontológica del ejercicio de la enfermería para los profesionales.
- **Responsabilidad Legal y Deontológica**
- **Ejercicio ilegal:** Se sabe que existe el ejercicio ilegal de la profesión, con títulos falsos.

Tercer problema:

- **Deterioro de la autonomía y participación en niveles de dirección y decisión:** social, de salud, de la profesión
- Ejecutores terminales de políticas sociales y de salud.
- **Falencias en la interdisciplinariedad:** Falta de reconocimiento, visibilidad y posicionamiento de Enfermería frente otras disciplinas de salud y sociales.

Cuarto problema: Falta de adopción de recomendaciones internacionales para el ejercicio profesional (OIT – OMS – CIE)

Quinto problema: Desigualdad en la distribución de los y las profesionales, y en general de recursos para el cuidado, a nivel nacional, regional, y local, acorde con los ámbitos de ejercicio. Es evidente que el recurso tiende a centralizarse en las grandes ciudades capitales, desprotegiendo la periferia. De otra parte:

- Se desconocen las recomendaciones del CIE, en cuanto a que enfermería es la “Puerta de entrada a los servicios de salud”.
- Falta completar y documentar el diagnóstico integral de la realidad de la profesión en el país.
- Se ratifica la necesidad de levantar un censo de cargos, así como de una justificación y prueba técnica para su reglamentación.

Sexto problema: No existe, o falta sistematización, definición y sostenibilidad de criterios, normas y estándares de calidad para el cuidado de enfermería. Organizaciones como el Consejo Técnico Nacional de Enfermería (CTNE), ANEC, ACOFAEN y la Organización Colegial de Enfermería, han adelantado estudios en tal sentido.

Séptimo problema: Afectación de la calidad de los profesionales, por falencias en el proceso formativo. Falencias en la formación docente, jornada doble de trabajo de los docentes y del personal de servicio

Octavo problema: Dificultad para el reconocimiento de la formación post-gradual y ubicación acorde con la formación: Espacios en los que no se retroalimenta ni se evidencia la calidad de su preparación académica. Falta establecer un escalafón en todos los ámbitos del ejercicio profesional y tampoco se reconoce la preparación post graduada.

Noveno problema: No visibilidad de la profesión, que se evidencia en:

- Trabajo reactivo frente a los problemas.
- No se muestra el aporte del cuidado en los modelos de salud.
- Vocación e identidad profesional: problema sincrónico con generaciones, y diacrónico con la historia y otros actores
- Falta de colegaje
- Falencias en la abogacía por el otro y demás competencias transversales para cuidar

Décimo problema: El trabajo protagónico se convierte en acciones aisladas, sin criterio de desarrollo profesional. En lo cotidiano se presenta ruptura con los principios de la Ley, especialmente en lo que respecta a la integralidad, individualidad, continuidad y en falencias en la dialogicidad.

Después de enumerar los principales problemas identificados en el ejercicio profesional de Enfermería, la Facilitadora pregunta: ¿Qué tejer? ¿En qué se debe enfocar el trabajo para dignificar la profesión?

En lo laboral:

- El escenario deseable es la contratación laboral. Recomienda que sea una propuesta que se presente en el proyecto de la reforma laboral y no en el de la salud, por cuanto son campos diferentes.
- Trabajar el primer empleo: censo, el acompañamiento
- Existe una prohibición manifiesta para personal misional como sería el de enfermería de contratación por formas no laborales. (Ley 1233 de 2008- Ley 1429 de 2010). Para lograrlo es indispensable que no se haga de forma individual, sino a través de las Organizaciones rectoras en nuestro país. Se recomienda llevar a cabo un control social en este sentido.

Se destaca que ya existe un tejido construido, dado por un orden profesional; el fortalecimiento del sistema de autorregulación profesional: CTNE, ACOFAEN, ANEC, TNEE, OCE; el conocimiento disciplinar: programas de enfermería, programas de doctorado; las competencias profesionales avaladas por Ley 266 de 1996 y el diagnóstico de la problemática particular de la profesión.

La facilitadora invita a responder la siguiente pregunta: ¿Cómo nos gustaría que fuera la profesión hoy y dónde quisiéramos estar, luego de autodenominarnos como “profesión liberal y disciplina de carácter social”? Pregunta que nos lleva a ubicarnos en la realidad en un proceso de crítica y autocrítica permanentes.

La propuesta de la Ley 266, ubica el cuidado como un valor ético y establece una imagen referencial, organización, orden y expresión de relaciones intersubjetivas. Desde la organización, delimita su naturaleza, define su estructura, formas de servicio, dinámicas de trabajo y la gestión del cuidado.

En relación con el orden profesional, la Ley establece un sistema de valores, principios, competencias, procesos y campos de acción. Respecto a las relaciones intersubjetivas, la Ley habla de empoderamiento del y la profesional de enfermería como sujeto cuidador, sujeto de cuidado; reconoce el cuidado del otro con calidad, oportunidad, dialogicidad, integralidad.

El tejido genuino como ciencia, arte y disciplina, continúa, se considera el arte de la profesión de enfermería, en donde se involucran el afecto como un acto sinérgico de desprendimiento y entrega; la sensibilidad social, en la cual se le da bienvenida al arte y la vocación y el colegaje. Es una fisonomía de la profesión, una construcción social que se aprende.

El colegaje es visto como “el hilo que une aquello que nos separa”. Que lleva implícito un proceso con rutas: proyecto de vida, de profesión, social. Es un acto sinérgico: identidad y compromiso con-tigo, como parte de... Aquí cobra sentido la palabra SOL- Y DAR- Y DAD.

En el tema de la vocación, entendida no como una sumisión, como tampoco como un llamado religioso, sino como lo afirma Adela Cortina (filósofa española, Catedrática Emérita de Ética y Filosofía Política de la Universidad de Valencia). es un entusiasmo permanente por hacer creación, investigación y depende de los profesionales mostrar esa imagen, ante los jóvenes que aspiran a ser enfermeros(as).

Cuando durante el ejercicio de la profesión la persona se da cuenta que no logra el propósito que buscaba, o siente “burnout” como una respuesta al estrés laboral crónico provocado por causas directas de su propio rol profesional, así como la sensación de sentirse agotado, es importante la intervención de salud mental

La facilitadora invita a realizar el siguiente juego denominado “Juego del grupo de marte”. Imaginando un encuentro con seres de otro planeta, cómo les respondería a las siguientes preguntas, relacionadas con la profesión:

- ¿Qué es lo más importante? ¿Sabes quién eres, o hacia dónde vas?
- ¿Cuáles son los valores de la profesión que pasan la prueba del tiempo?
- ¿Qué no debe cambiar en su profesión y qué debe estar abierto al cambio?

Solicita al grupo centrarse en la pregunta relacionada con la identificación de los valores que pasarían la prueba del tiempo, e invita a su participación.

- Compromiso por el cuidado integral del otro
- Desarrollo profesional como un valor colectivo
- Solidaridad
- Empatía, compasión y con pasión

Dentro del tejido mágico y con sentido, está lo cotidiano. El cuidado es lo cotidiano en nuestra profesión y en esto, continuó, tiene gran injerencia la salud mental, en buscar el:

- Sentido de las palabras: las que se dicen y las que se callan
- Sentido de los gestos: mirar o no mirar, escuchar o no, forma y palabras
- Sentido de los espacios: lugares de encuentro, estudio, recreación, descanso, ocio e intimidad,
- Sentido de las acciones: por sus obras los conoceréis

El llamado, entonces, es a reflexionar sobre:

- ¿Queremos lo que hacemos?
- ¿Hacemos lo que queremos?
- ¿Sabemos lo que hacemos?
- ¿Hacemos lo que sabemos?

Y desde la imagen del mundo soñado, es preciso preguntarnos:

- ¿Cuál es el mundo en que nos gustaría vivir hoy?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad para construir dicho mundo?
- ¿Cómo construir un ethos de acuerdo con la imagen de ese mundo?

De igual manera, desde el concepto del desarrollo profesional, vale preguntarnos: ¿Cuál es el tejido soñado? La respuesta sería:

- Debe obedecer a un proceso progresivo, integral, y prioritario: cotidiano, disciplinar, organizacional.
- Humanista, autónomo, equitativo
- Sostenible: que responda a necesidades sociales, de salud y de la profesión.
- Resista la prueba de la DIGNIDAD. Proyecto Ético (deber ser)
- Permita la libertad de oportunidades y fortalezca el avance de los desarrollos desiguales de la profesión. (ámbitos de ejercicio, formación etc.)
- Rinda cuentas sobre su responsabilidad social

Un tejido laborioso en relación con el entorno laboral, está representado por la invitación a: Informarse; a estudiar y leer; a interpretar las normatividades; a apoyarse siempre en el marco legal de la profesión, en sus normas generales y ocupacionales. Igualmente, a trabajar con método y a utilizar siempre las herramientas legales

Y abordando una de las categorías más importantes que es el **cuidado**, es preciso puntualizar que existen muchos conceptos frente a su definición, todas válidas, como, por ejemplo: *el cuidado es una experiencia memorable; es aquello que ablanda el mundo; es todo lo que permite mantener la vida y conservar la salud*

El cuidado es un bien público y por ser público el Estado debe garantizarlo, es algo a quienes todos tienen derecho, de libre acceso y representa un bien común. El cuidado tiene dos agentes: quien cuida o sea el cuidador; y quien es objeto de cuidado y entre los dos debe haber un compromiso.

Otras características del cuidado, son:

- *Está disponible para todos*
- *No tiene rival ni es excluyente; es un satisfactor de necesidades sociales*
- *Mejora la calidad de vida para que sea sustentable*
- *Es de libre acceso*
- *Tiene dos protagonistas titulares del derecho: suministrador y destinatario*

El cuidado debe ser visto como un acto de alegría para hacer el mundo más amable y dentro de esta categoría, es importante tener en cuenta:

- *Cuidar las palabras que cuidan. De hecho, existen palabras sanadoras por sí mismas, que no victimizan. La academia debería contar con cátedras de narrativa, de oratoria y de dialogicidad.*
- *Urdimbre del cuidado: Entran a formar parte del tejido del cuidado, los sujetos del cuidado, la persona, familia, comunidad y el entorno.*
- *Observarte como “arte” para “cuid-arte”: Florence Nightingale, afirma que un aspecto básico que se le debe enseñar a un enfermero(a) es a observar.*
- *Cuidarse para cuidar al otro*

Algunas de las áreas más sensibles en el momento de brindar cuidado es la seguridad, como uno de los aspectos que pone siempre en riesgo a la profesión, por tal razón es preciso: Evitar el “El optimismo ingenuo”; documentar las situaciones; evitar suposiciones y tener en cuenta la normatividad y los estándares de cuidado establecidos por la institución prestadora de atención.

Otros aspectos a tener en cuenta en el proceso de cuidado son: No dejar de asistir después de un incidente, con políticas de honestidad, de comunicación, de atención a los usuarios y evitar suposiciones. Eliminar factores de riesgo, como puede ser en un momento dado el espacio, el uso de cortinas y elementos que protegen la intimidad.

En cuanto a la delegación de funciones o tareas, aspecto que también pone en riesgo la seguridad del profesional. debe ser apreciada como un prisma o sea de lo simple a lo complejo; conocer a quien delega, tener en cuenta que la responsable del cuidado es del y la profesional y no de quien se le ha delegado.

Termina este encuentro con los agradecimientos por parte de las organizadoras y de la facilitadora quien finaliza su exposición con la recomendación de no descuidar los estándares y las políticas institucionales y de enfermería.

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA APS

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

TEATRO PARA SANADORES

FACILITADORES: LEIDY RONDÓN

FECHA: JULIO 18 DE 2023

DESARROLLO DEL EVENTO

La facilitadora hace su presentación como artista escénica, docente de la Facultad de Artes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas e inicia su intervención reconociendo que se trata de un taller de entrenamiento de la escucha senso – perceptiva, aplicado al placer de servir:

- Reconocerse servidor
- Conectar con el dar y el recibir a través del agradecimiento
- Observar y reconocer el poder de lo recíproco a través de la escucha

La facilitadora imparte las siguientes indicaciones para la realización de los ejercicios de manera presencial y virtual:

Primer ejercicio

En un primer momento trabajaremos desde el “yo” y después conectaremos con el “otro”, precisa la facilitadora.

- Ponerse cómodos, quitarse los zapatos.
- Iniciar la triangulación desde el momento presente para lograr una conexión interna. Tomar aire por la nariz y botarlo por la boca, inhalando y exhalando conscientemente, cerrar los ojos para ir más adentro. Olvidarse de todo lo que pueda interrumpir desde afuera.
- Preguntarse: ¿Cómo me siento?, ¿Estoy cómodo(a)? ¿En qué estoy pensando? Reconocer los pensamientos, no negarlos, pero sin engancharse con ellos, solo aceptarlos. No reaccionar a los estímulos de afuera, solo reconocerlos y aceptarlos. Seguir inhalando y exhalando
- Tomar conciencia de cómo se expanden los pulmones y luego cómo sale el aire.
- Acepten su “yo” en el momento presente, cómo está. Cada uno(a) con cada uno(a), tranquila y relajadamente.
- Tomar una inhalación y exhalación profundas e ir abriendo los ojos lentamente, observando el espacio, a cada persona, el alrededor, cómo es el

exterior con sus detalles, revisar toda la información que más puedan, que venga de afuera.

- Observen lo que hacen los demás.
- Encontrar la relación entre lo que soy, el entorno, y el momento presente. Reconocer en dónde estoy y lo que estoy haciendo, a partir del “yo”.
- Rompan el silencio, dice la facilitadora y pregunta: ¿Cómo se sienten?

Una de las asistentes respondió lo siguiente:

- “A gusto, en paz y tranquila. Me encanta el ambiente y las personas con las que me encuentro. En paz aquí y ahora y alegre porque estoy conociendo personas que solo conocía en pantalla”

Este momento es desde la presencia hasta la conexión, dice la facilitadora. No podemos conectar con el otro si no estamos en presencia. Me siento feliz porque son grupos muy humanos. Soy actriz y enseño a actuar, continúa, las escenas de teatro son como la vida y si no se da conexión con los demás no hay escena, es aprender a relacionarse, a conectarse desde lo esencial.

Partiendo de la pregunta “¿A mi quién me cuida?”, continúa, el agradecimiento es la retribución o el lugar del regreso cuando solo doy y doy y el otro no logra o no puede retribuirme. Cuando yo sirvo al otro y lo hago desde el amor, eso me llena y es suficiente. La rutina nos saca de la conexión con el amor y con el agradecimiento.

Segundo ejercicio:

La facilitadora imparte las siguientes orientaciones:

- De pie, formando pareja con la persona menos conocida. Es un ejercicio de pre relacionamiento, porque a la otra persona apenas se conoce de vista.
- Obsérvele su apariencia física, características del cabello, estatura, color de la piel. Déjese llevar por la curiosidad. Háblele y permitan conocerse mutuamente.
- Reconocer la importancia de la observación y de la comunicación como preámbulo a la conexión con los ojos.
- Mirar a la pareja a los ojos fijamente e identificar si es una mirada tranquila o quizás tensa, entrar por la ventana del alma, hacia adentro; recuerden que los ojos son los espejos del alma.
- Respirar profundamente y encontrar sincronía con la respiración del otro. Respirar al tiempo con el otro. Llenar los pulmones de aire. Empezar a través de la sincronía a ser uno con el otro, desde la tranquilidad de sentirse en un lugar seguro.
- Extender las manos hacia el compañero, sentir el calor y el tacto. Despertar los sentidos, encontrando conexión a través del tacto.
- Cada vez la respiración es más pausada y tranquila. Permítanse sentir al otro.

- A través del tacto tratar de calcular el peso del otro, volver a mirarse y volver a conectar con la respiración y la sincronía con el otro.
- Regresar a la exploración. Colocar la mano en la espalda del otro para sentir cómo respira, volumen, peso, los pulsos, el corazón. Hacerlo mutuamente.
- Espalda con espalda, sintiendo la sincronía. Conciencia con los puntos de contacto. Entre más puntos de contacto se den, es mucho mejor.
- Sin perder esta conexión, recargarse en el compañero de manera que este reciba un poco del peso del otro. Confiando que ahí está el otro para cuidarlo. Conectarse todo el tiempo con la respiración. Encontrarse con el otro a través de los pulsos, consciente de los puntos de contacto.
- Lleven uno o los dos brazos a intentar el contacto con el brazo del otro.
- Mover de forma sincronizada la cadera de un lado al otro en forma de vaivén para explorar cómo somos uno en movimiento. Sentir la fluidez de los cuerpos, sin perder la sincronía de la respiración.
- Conservando el contacto de alguna parte de los cuerpos, empezar a desconectarse de las espaldas.
- Es tal la conexión lograda que ahora cada quien le puede indicar a su pareja qué hacer sin necesidad de decirlo, gracias a la conexión anterior. Es una danza desde la conexión, sin necesidad de música
- Permítanse divertirse, explorar en conexión consciente con el otro. Permítanse conectarse desde otras partes del cuerpo, dejando que fluya esta conexión libremente.
- Hacer conciencia de cómo estoy con el otro.

El cuerpo habla primero que la palabra. La comunicación no verbal es muy importante, fundamental para entrar en el otro, para entenderlo, puntualiza la facilitadora.

- Cada uno ya con poca conexión física (solo un brazo, el hombro o la mano) comienza a moverse como quiera hacia adelante o hacia atrás, de un lado a otro. Que, aunque sea “yo” quien toma la decisión, trato de dejarme llevar por el otro orgánicamente. Hacer las pausas o los silencios de movimiento cuando se quiera. El cuerpo habla a través de los impulsos. Estoy en presencia, en conexión con el otro, sin olvidar la sincronía de la respiración.
- Continuando en conexión, comenzar a caminar y sentir la comunicación del otro, sentir cuando quiero parar o girar hacia algún lado. Es como si el otro fuera uno(a) mismo(a). Avanzar en el caminar hasta donde el otro quiera.
- Sin perder lo que se ha logrado, desprenderse del o la compañera. Buscar y conectarse con otra persona, aleatoriamente a través de la mirada. Son nuevos cuerpos con los que estoy conectando, aceptando las dificultades o facilidades, reconociendo si desde el otro hay timidez o conexión. Reconocer, cuidar, acompañar, aceptar, dejarse llevar, aunque a veces sea difícil.
- Si en ese caminar se encuentra conexión con otras personas dejar que fluya y así se van extendiendo las conexiones con otros.

Este ejercicio finaliza con una reflexión de la facilitadora, a través de las preguntas: ¿Cómo se sienten?, ¿Cómo sintieron la conexión y la sincronía? ¿Fue complejo o sencillo? Algunas de las respuestas fueron las siguientes:

- Al comienzo un poco compleja, asincrónicas. Poco a poco se fue dando la sincronía y en la marcha fue perfecta.
- Muy interesante, aunque complejo, finalmente se logró. Se requiere de trabajo mental
- Bonita conexión. No me costó trabajo
- Fácil, hubo una conexión muy hermosa. En el segundo ejercicio no hubo tanto reconocimiento como en el primero.
- Al comienzo sentí resistencia y la sincronía con la respiración fue compleja, pero cuando ya se está el uno para el otro, se experimentan sentimientos y emociones del otro, así como necesidades de apoyo en el sostener y contener, que se consolidaron posteriormente con el diálogo. Es el ser y el estar con y para el otro.
- Me sentí plena, a gusto, con mucha seguridad y protección. Sería maravilloso que estos ejercicios se replicaran con los estudiantes desde el primer semestre, para que hicieran conciencia que tienen al frente a una persona y no a un número, como tampoco a una patología. Enseñarles a reconocerse a sí mismos y a otros.
- Reconocer la complejidad de los dos tipos de conexión.

La Facilitadora interrumpe para agregar lo siguiente: Entrar en el otro a través de los ojos que son las ventanas del alma es complejo y puede que se encuentre con una barrera como un caparazón de hierro y soltar esa barrera es difícil y requiere de tiempo, “no quiero que me conozcan”. En el bla, bla, bla inicial, la comunicación se da de forma superflua, tranquila y es un primer contacto con el otro, pero es el comienzo para ahondar, fue maravillosa la comunicación consciente con el otro.

Otra de las talleristas comparte uno de los ejercicios que ella desarrolla con sus estudiantes de primer semestre y que consiste en que cada estudiante debe explorar todo lo que pueda de otro, mediante un diálogo que, si bien en un comienzo resulta un poco difícil, después se vuelve muy fluido. Continúa el ejercicio con un escrito denominado “Mi historia pertenece a otras historias”, en el cual se plasma la información recolectada. “Con todo lo que yo sé del otro”, se construye una narrativa y se comparte, dando como resultado historias y escritos muy lindos.

Tercer ejercicio

La facilitadora imparte las siguientes orientaciones:

- Formar dos grupos y cada uno hacer un círculo, hombro con hombro para que no queden espacios.
- Pedirle a alguien que confíe en el grupo y se haga al centro del círculo, con los pies juntos, los ojos cerrados y los brazos en el costado o abrazando su propio cuerpo, según desee o necesite. Cuidar y a proteger a esa persona

que está en el centro transitando, pendulando de adelante hacia atrás o de un lado a otro, como le parezca. No invalidar sus acciones, sino acompañarlo(a), sin algún riesgo. Es necesario centrar toda la energía.

- Hacer contacto con la persona del centro para que se sienta protegida.
- La persona del centro dejarse ir que ahí están los otros para cuidarlo(a).
- Centrar su confianza en las manos de los cuidadores que la rodean.
- En la medida en que el grupo y la persona que está en el centro se sientan seguros, pueden abrir un poco el círculo y la persona que está en el centro moverse aún más y con mayor libertad, porque se siente cuidada. Cada vez es mayor la entrega de la persona.
- Estabilizarse con amor, parar el ejercicio y abrir los ojos, polo a tierra.

El ejercicio se replica con la totalidad de las personas de manera voluntaria. La facilitadora complementa:

- Observen la manera cómo entregan y cómo reciben: no solo el cuerpo, sino las emociones que se generan en este acto de entregar y recibir, desde qué lugar lo realizo, si lo llevo a cabo desde la obligación del ejercicio, desde el amor por el otro, desde el cuidado, desde el disfrute, o como canal de relajación. Cómo lo abordé y si hubo conciencia y presencia.
- “Si te entregan más, tú das más”. Este es principio de la reciprocidad, que es necesario tener en cuenta en esta clase de ejercicios, enfatiza la facilitadora.

Cuarto ejercicio:

Este ejercicio se denomina “Lazarillo” y su objetivo principal es desarrollar la confianza a través del lenguaje no verbal. Seguramente se sentirán miedos, pero no se trata de invalidarlos, sino de identificarlos. La facilitadora imparte las siguientes orientaciones:

- Formar parejas. Uno se llamará A y el otro B tomados de las manos
- Hombro con hombro, de costado, mirando hacia la misma dirección
- Caminar de un lado al otro. A llevando a B
- B cerrar los ojos
- B siente la proximidad de quienes se acercan y algunas de sus características.
- A tiene que hacer que B sienta confianza.
- Si B tiene temor a estrellarse, se leerá en el cuerpo.
- En la medida en que la confianza crece, se pueden distanciar un poco
- Notar cómo reaccionan las manos y los ojos cuando se siente el peligro. Aunque los ojos estén cerrados, ellos hablan cuando sienten la proximidad de algo o alguien.
- A es el soporte de B todo el tiempo. A valida la desorientación, el miedo y la duda de B. Es B quien está al cuidado de A. Analizar su presencia frente a B.
- Si B está inseguro, revise cuál es su actitud para generar esas sensaciones.

- Encontrar códigos de lenguaje que se encuentran en la comunicación silente.
- Lentamente abrir los ojos para hacer el cambio. Repetir el ejercicio cambiando los roles entre las parejas

Con el fin de evaluar el encuentro, la facilitadora formula la siguiente pregunta al grupo: ¿Qué recibieron? Porque nos centramos en el dar, yo cuido.

Algunas de las respuestas expresadas fueron las siguientes:

- Afecto, seguridad y alegría. Manos cariñosas.
- Noté inseguridad en el otro y me pregunté: ¿En qué estoy fallando?
- En un comienzo me sentí insegura pero poco a poco me fui sintiendo más segura.
- En el ejercicio en el cual me encontraba en el centro sentí delicioso, sentí el cuerpo, absoluto placer.
- Recibí confianza, adaptación por parte de las manos de los otros, para ir al unísono al mismo sitio
- Recibí la dirección de los pasos y sentí tanta confianza que olvidé que tenía los ojos cerrados.
- Me sentí en un útero con absoluta confianza. Mucho calor humano, mucha energía positiva, mucho amor y cuidado. Tranquilidad al dejarme llevar.
- Sentí que, para mejorar la confianza del otro, cuando se tienen los ojos cerrados, es mejor colocarle la mano en el hombro para que percibiera cuando baje a escaleras.
- Sentí confianza por el trabajo grupal en el ejercicio de ubicarse en el centro y perdí el miedo al posible riesgo de caer.
- Me entregué a mi equipo y sentí literalmente fuego, llamarada caliente. Me sostenían con fuerza y a pesar de ser una persona desconfiada, me entregué completamente y percibí confianza y alegría. Me divertí mucho.
- Orientar a una persona exige concentración y dedicación y eso fue lo que traté de transmitir a la compañera que me comunicaba desconfianza a través de sus manos. Tuve la capacidad de darle seguridad.
- Fue una sensación de acunamiento, cuando me ubiqué en el centro del círculo.
- Es fácil dar, pero muy difícil recibir. Hubo perfecta coordinación con la compañera durante el ejercicio. A veces es difícil lograr esa confianza con los pacientes, es una confianza que no se da por el hecho de que seamos personal de salud.

La Facilitadora finaliza el encuentro con las siguientes reflexiones:

¿Adaptarse, no sería una escucha empática? El hallazgo del lenguaje no verbal permite siempre descubrir algo nuevo en el proceso de relacionarse, nunca se puede asegurar que todo está dicho y hecho, porque se convertiría en algo

mecánico. Cuando se está en presencia con el otro, siempre entiendo, aprendo y desarrollo, a través de códigos.

La confianza es una muestra de amor. Cuando se siente que se está dando permanentemente y agotado de dar, me pregunto: ¿Cómo me lleno? ¿Cómo me nutro? Precisamente desde la confianza puesta en mí y en las fuentes que personalmente tenemos desde el “yo”. Valorar esa confianza dada por el otro que a veces no es fácil y recibirla con mucho amor.

Con el agradecimiento de la facilitadora y de la profesora Liliana Villarraga se termina el encuentro.

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIONES EN ENFERMERÍA

FACILITADORA: ENFERMERA BEATRIZ ALBA

FECHA: JULIO 18 DE 2023

Para iniciar su presentación, la facilitadora solicita que a manera de ejercicio y con el fin de conocer los talentos del grupo en materia de escritura, cada uno(a) de los(as) presentes escriba una historia corta, sobre un tema libre, anotando su nombre y correo electrónico, con el fin de revisarlo con su profesor de literatura y posteriormente enviar de forma escrita, una retroalimentación a cada de sus autores(as).

El tema a tratar en esta oportunidad se centra en la triada: **La salud mental, las enfermeras y la literatura.**

Es evidente, continúa, que estamos viviendo momentos difíciles en Colombia y en el mundo con relación a los problemas de salud mental. Cada vez son más frecuentes la depresión y los suicidios no solo en los jóvenes y en la población en general, sino en el personal de salud, situación que se ha acrecentado después de la pandemia del COVID y que nos llevó a presenciar la muerte de muchas personas y a afrontar el temor de llevar el contagio a las familias.

Prosigue diciendo: Yo amé la literatura desde niña y esta pasión fue la que me permitió desempeñarme como enfermera de salud mental, sin riesgo a enfermarme.

A continuación, cita una frase del escritor y filósofo rumano Emilio Cioran (1.911 – 1.995): “No son los males violentos los que nos marcan, son los males sordos, los insistentes, los tolerables aquellos que forman parte de nuestra rutina, los que nos van minando meticulosamente como el tiempo. Los dolores imaginarios son con mucho, los más reales, ya que se les necesita constantemente y se inventan, porque no es posible prescindir de ellos”.

«Anthony de Mello, sacerdote jesuita, filósofo y psicoterapeuta, nacido en la India (1.931 – 1.987), afirma que: “Todos los problemas psicológicos se desarrollan porque no sabemos expresar nuestros sentimientos, estamos atemorizados. No sabemos expresar nuestros sentimientos positivos; ni los negativos tampoco; somos analfabetos en la expresión de los sentimientos porque tenemos miedo, podemos hablar de nuestros problemas, pero no de nuestros sentimientos».

Mis libros, enfatiza, están escritos desde el sentimiento y no desde la técnica. Esa parte que como enfermeros(as) nos da miedo expresar, desde la angustia que nos producen muchas situaciones del día a día de nuestro quehacer, o que nos provoca el dolor de los pacientes. Están escritos desde el propio corazón, como seres humanos que somos.

Recuerda la facilitadora la frase de la enfermera María Elena Buriticá, docente del área de salud mental: “El dolor más difícil de sentir es el dolor del alma, no hay analgésicos que lo calme, es un dolor que solo el que lo sufre, el que lo siente lo conoce, y es muy difícil compartirlo con los otros, es muy difícil que otros lo entiendan”.

La facilitadora destaca las palabras de María Ibeth Orozco, enfermera docente de Salud Mental y las cuales fueron incluidas en su libro “Cuando habla el corazón de una Enfermera”. “Lo más importante en mi vida de enfermera y docente fue intentar transmitirles a mis estudiantes mi propia motivación, el perfil de una enfermera sobre todo en el área de la salud mental, y el amor por su trabajo y el acercamiento a los pacientes y a sus familias para ayudarles a superar ese sufrimiento, ese dolor que los conduce a los trastornos mentales”.

Del prólogo del libro “El bosque blanco”, de Juan Diego Jaramillo, Escritor, editor y promotor cultural independiente, escrito por el profesor de Literatura Luis Alberto Díaz Martínez, la facilitadora destaca el siguiente aparte:

“¿Quién que esté de verdad aquí y ahora puede dudar de la situación límite o terminal que estamos transitando como especie? Pues precisamente, de dicha constancia o huella de la realidad se trata también el arte y en general las manifestaciones de la cultura: expresión de las ingentes capacidades creadoras del Ser Humano, las cuales además nos permiten ampliar el conocimiento, y por ende la comprensión, el respeto a la diversidad, la protección, la conservación y la restauración de cuanto tenemos a nuestro alrededor”.

“Por eso, no en vano, la literatura en particular se crea y se recrea mediante la palabra/lengua (mental, hablada, escrita, y audiovisual), aquel prodigioso instrumento que inventamos para identificar y comunicar tanta maravilla con la cual convivimos, y que no ha dejado —a lo largo y ancho de todas sus metamorfosis— de transportar a sus autores y lectores en ese obligado viaje de la A hasta B y C; que hoy por fuerza de los acontecimientos se diría también de X, Y y Z, tránsito que siempre suponen o asumen los textos narrativos y sus derivaciones”.

Alguna de las enfermeras entrevistadas, continúa, especialista en Crecimiento y Desarrollo en mi libro “**Cuando habla el corazón de una enfermera**” afirma: “La salud mental del ser humano se empieza a fabricar desde el vientre materno, desde la misma concepción, y aún desde antes, desde el hecho conceptual por el que aceptamos desde niñas que vamos a ser madres, y en la medida en que crecemos se integra este concepto, mujer=madre, ese binomio existencial con el

que crecimos y fuimos condicionadas, sin darnos cuenta de que muchas de nosotras no nacimos para ser madres, y no nos interesó para nada; ese papel tan fundamental en la vida de cualquier ser humano y con el cual al asumirlo sin quererlo, estar preparadas o por obligación, se puede hacer mucho daño.

Igual pasa con los niños, a quienes se les repite “algún día serás padre” y se les abre un abanico de posibilidades sobre lo que debe ser su vida. Es decir que desde niños nos condicionan sobre lo que debe ser y hacer en la vida. Es precisamente en estas circunstancias y en estos condicionamientos que se empieza a afectar la salud mental, cuando el ser humano siente que no da la talla esperada.

La facilitadora continúa su presentación, con las siguientes preguntas: ¿Qué hizo la literatura por mí desde niña, criada en un hogar de muchas limitaciones y falta de protección familiar? Gracias a la posibilidad de conocer desde temprana edad obras literarias como Las mil y una noches o autores como Leon Tolstoi, Charles Dickens o Fedor Dostoievki, “me libró de tener una vida infeliz, silenciosa, opaca y triste, donde no existían posibilidades para ser feliz. Porque el crecer con lo más mínimo físicamente y emocionalmente, no te da muchas armas, ni te pinta el mejor de los panoramas hacia el futuro “

“Pero gracias a la literatura, pude vivir mil noches sentada en las más ricas alfombras persas, en el castillo de un sultán que olía al incienso más fino y tenía los colores más hermosos en sus techos que pudiera uno imaginarse, ¡y las paredes! , y en ese palacio salvando mi cabeza, con mil historias la salvé mil noches seguidas, y me salvé a mí misma de sentir el duro cartón que tenía por lecho, porque muchas noches, ¡mil noches fui Scheherezada durmiendo en el colchón de una reina!, en un reino hecho de mirra, de incienso y diamantes. Nunca necesité zapatos que no los tenía por supuesto”.

“Con Charles Perrault, bailé y caminé con las más finas zapatillas de cristal de la Cenicienta. Y en las noches más tristes y con más hambre... muchas noches desafortunadamente, miles de luces se encendieron y alrededor mío pude ver que había muchas parejas bailando un vals y yo en los brazos de un príncipe azul, vestida como la princesa de Perrault; ¿cómo podía yo ver algo feo en ese futuro, tan brillante?”

“Y de la mano genial del señor Charles Dickens en su “Cuento de Navidad”, dormí el sueño más genial de Navidad, y me convertí en el gordo, feo, avaro, viejo señor Scrooge, porque yo no quería ser el sobrino pobre. No, para nada; yo era dueña de semejante fortuna, yo botaba la comida a los cerdos, y a los ríos, yo tenía el estómago lleno con los mejores manjares, aunque en la vida real me había ido a la cama con una simple taza de agua, en el estómago”.

“Y de la mano loca de un jovencito aventurero, un tal Tom Sawyer, me fui a navegar por el gran Misisipi, y me aproveché de la ingenuidad de mis amigos, y los hice pintar la cerca de la casa de mi tía Polly y aún más, ellos me pagaron por dejarlos hacer mi trabajo. Eso hizo por mí el genial Mark Twain”.

“Más tarde bailé en los más sofisticados salones rusos, con vestidos muy elegantes en las manos de un hermoso teniente Trotsky, y de la mano del señor Leon Tolstoi me convertí en Ana Karenina, y pude entender que el amor no siempre iba a salvarlo a uno de morir enajenado, enloquecido de celos, entre los fríos rieles de un tren Transiberiano”.

Comentado [UdW1]:

“Julio Verne me llevó a conocer el mundo en globo durante 80 días, y creo ya nunca me bajé de ese globo: el mundo para mí era de mil colores. Y con Peter Pan también emprendí hermosos vuelos”

“Conocí el hambre también —aunque sin notarla—, en la magra figura de un Caballero Andante, el Ingenioso Hidalgo Don Quijote, el Caballero de la triste figura... Don Cervantes me enseñó aparte del manejo elegante del idioma, la nobleza, la ternura, el don de condolerse por los desposeídos, la ingenuidad, el valor de un hombre que solo, él solo se enfrentó a los molinos de viento. Y en medio de su insania pudo ver la belleza donde otros solo veían la pobreza, el desaseo, cuando él miraba con tanto amor a su Dulcinea del Toboso”.

“Fue Ana Frank quien muy pronto también me mostró la maldad, el frío y el miedo, la incapacidad de reconocernos en el otro, porque el odio nos conduce de la mano, cuando estuvo casi tres años escondida en una buhardilla holandesa con su familia, pero al final perdió la batalla contra el mal”.

Tú estás aferrada a tu tabla del naufragio y esa tabla mágica es la literatura que a veces también te hace equivocarte, claro, demasiado romanticismo no siempre es una buena fórmula para trasegar en la vida, pero te la hace lo más llevadera posible.

Por esa imaginación desbordante, cuando te sientas en una humilde mesa a comerte un manjar digno de Baco, no te das cuenta de la pobreza de tus magros alimentos.

Pero esa tabla que fue tu amor primero, de la que nunca vas a poder soltarte, te vas a salvar también más adelante porque la vida va a encargarse de mostrarte sus más feroces garras, sus más duros argumentos. Y la literatura —y solo ella— te va a llevar por el camino de la cordura, no va a dejarte perder en ese laberinto de la insania mental, y puedes darles a otros lo mejor de ti misma.

Y en el arte que escogiste, el de ser enfermera(o), vas a ir entretejiendo tu mundo con el del paciente, y por el bien de los dos, vas a intentar llevarlo a ese mundo tuyo, donde el dolor, las penas, las heridas no existen, porque...

- Cuando tú cantas con él, o con ella...
- Cuando tú ríes con él o con ella...
- Cuando tú bailas con él o con ella...
- Cuando escuchas sus historias con atención...
- Cuando le cuentas las tuyas...
- Cuando le ofreces tu oído compasivo...
- Cuando le ofreces tus manos tibias, amables, limpias, de enfermera....

- Cuando le limpias las lágrimas... y le rozas el alma...
- Cuando le das la comida con tus manos...
- Cuando limpias sus desechos...
- Cuando juegas con ese niño abandonado, y haces las veces de madre...

“Cuando le haces sentir que no está solo, que sufres con él, que entiendes sus penas. Porque tú te convertiste en su «hada madrina», esa pequeña hada “Campanita “que lo va a sacar de ese momento de dolor, que lo puede llevar a mirar desde muy alto una ciudad mágica donde ni el dolor ni la muerte existen: tú eres esa pequeñísima “Campanita “—el hada de Peter Pan— y por unos minutos les abres un espacio mágico a su vida triste”.

“Y cuando el niño, la madre, el soldado herido, se sientan a tu lado, continúa, en ese preciso instante en que te convertiste en la madre ausente de ese niño, el hombre amado de la señora perdida en su laberinto doloroso, la mujer anhelada del pobre soldado herido: tú serás una Scheherazada, una Cenicienta, un Peter Pan, un Tom Sawyer, capaz de hacerlos sonreír y olvidar por un instante esos fríos blancos muros del hospital, y todo el dolor que arrastran, que los llevó allí, y del que sienten que no pueden escaparse”.

“Ellos van a sentir al final del día que un rayo de luz penetró ese frío lugar donde estaban, porque tú fuiste esa «hada madrina» que los visitó, y vestida de blanco estuvo unas horas a su lado, limpiando sus lágrimas, escuchándolos, compartiendo sus penas”.

“Y entonces, mi querida y mi querido colega, tú sabrás cómo de alguna manera la literatura, lo gnomos, los Peter Pan, las Scheherezadas, un caballero ingenuo metido dentro de una coraza, estuvieron de tu lado apoyándote, y soplándote al oído, cuídate tú también, es por ti también que nosotros estamos aquí, a tu lado... que no te abandonamos”.

Un muy importante y significativo desde la psicología de la Dra. Jackeline Quintero, psicóloga clínica que trabajó muchos años en el área clínica con enfermería, puede ayudar a entender un poco más nuestro trabajo: La Literatura y las Enfermeras.

Considero que la lectura de un buen libro o de muchos puede ayudarles a las y los enfermeros, en su desarrollo personal y fomentar en ellos otra clase de bienestar, y me atrevo a decir que la lectura de un buen libro los puede ayudar a mejorar sus habilidades en la resolución de problemas, en sus propias situaciones de vida. A todo el mundo le da la posibilidad de ampliar los conocimientos y si son libros técnicos, orientados al campo hospitalario en el que se mueven, también son muy válidos.

También, a partir de sus propias vivencias ellas y ellos pueden lograr reducir el riesgo, aprender a enfrentar sus miedos, y fomentar conductas de autocuidado.

La lectura de buenos libros favorece mucho la comprensión frente a situaciones personales y también frente a muchas situaciones del paciente, y allí en muchas

ocasiones podemos encontrar soluciones a muchos de nuestros y de sus problemas.

Debería marcar un hito, ser una meta en todas las Facultades de Enfermería donde se están formando los futuros profesionales, abrirles esos espacios de diálogo permanente consigo mismos(as) y con otros profesionales de la salud, esos espacios lúdicos que necesita cualquier ser humano, más porque el que trabaja o va a trabajar con otros seres humanos en situaciones de tanta dificultad y disminución de sus capacidades, requiere de muchas otras herramientas”.

Desde el punto de vista de esta psicóloga, debemos recuperar:

“La humanización de los Servicios de Salud, porque el sujeto, el paciente se volvió un objeto de consumo, un signo pesos en el actual sistema, se perdió el sentido de lo que le dio sentido a nuestro oficio. Y las y los Enfermeras(os) se volvieron un medio muy importante para “producir” rendimientos a las Entidades de Salud, como si la salud fuera una cosa, un producto que se compra y que se vende y se nos olvidó que es un ser humano el que sufre, el que nos busca, el que tiene miedo, el que viene asustado a nuestras manos”.

La Literatura, a través de su lectura y escritura, afirma la facilitadora, es también un medio para apartar el dolor y las heridas del alma.

Es una forma de hacerse grande, es el valor que agregas a la vida, en favor de la propia salud mental. Porque al final del día de como Enfermera(o), “tú tampoco quieres quitarte tu nariz roja, tu disfraz de payasito, tu vestido brillante de fantasía, tú sigues en el baile de la Cenicienta... con tus zapatillas de cristal, aunque se te haya perdido una”.

“Y, es en ese arte, en ese sueño, en esa ilusión, de buscar otros métodos para ayudarles a los otros a superar las crisis, donde vas encontrando tu verdadera esencia, tu camino, la forma lúdica de enfrentar tantos desafíos. Y cada día te revistes de nobleza, de generosidad, y vas adquiriendo esa otra piel tan humana, invisible a los ojos de los otros... pero que se percibe cuando te acercas, cuando los tocas. Y entonces, el amor por tu vestido blanco, es lo que te define”.

Sin embargo, el tema es demasiado amplio para verlo solo desde el cristal romántico, desde la visión lúdica de una sola Enfermera soñadora, como escritora.

Y con su anuencia, con su total aprobación, prosigue la facilitadora, quiero ampliar el tema de la Salud Mental y las Enfermeras desde la visión del enfermero argentino Sandro Ortega, que escribe sobre la situación de sus colegas en el Cono Sur del continente americano, similar o igual a la de todos los países suramericanos.

Por tal razón me permito transcribir su nota en relación con el tema de la Enfermedad Mental en la post pandemia del COVID 19, publicado en Buenos Aires el pasado 19 de junio del presente año

El impacto que la Pandemia ha dejado sus secuelas en la Salud Mental del Personal de Enfermería:

“Trabajar en el ámbito de lo Sanitario, sea cual sea su función en todos los niveles de atención, puede ser muy gratificante, pero a la vez también muy estresante.

Durante la Pandemia del COVID 19, la salud mental de los trabajadores sanitarios fue noticia, ya que las y los Enfermeros que estuvieron en la primera línea hablaron abiertamente de los efectos que tenían en los colegas, las largas horas de trabajo, el estrés generado, por esto y muchas veces también falta de suministros esenciales para cumplir con el trabajo.

Los trabajadores de la salud que no se ocupan de su propia salud mental pueden empezar a sentirse fatigados a experimentar el agotamiento con el tiempo. Pueden empezar a sentirse más fatigados y los dolores y las molestias físicas tardan más tiempo en desaparecer de sus cuerpos.

Todo el colectivo de Enfermería que no se tomó el tiempo para cuidar de sí mismos, está experimentando más enfermedades crónicas. Como la hipertensión, cefaleas continuas, tensión permanente en el cuello y los hombros, alteración en sus estados de ánimo, lo cual también nos conlleva a hacer más daños colaterales, en los profesionales de Enfermería.

Como trabajadores de la salud, los y las enfermeras debemos tomar conciencia a la hora de ejercer nuestras funciones: «primero debemos dar prioridad a cuidar de nuestra salud física y mental».

Dentro de nuestro contexto laboral deberíamos plantear políticas sustentables, psicolaborales, saludables, y recordar que nuestra Salud Mental debe ser una prioridad y una cuestión de seguridad para nosotros y para nuestros pacientes”.

Un estudio concluyente después de la pandemia del Covid 19, uno de tantos que se han hecho, dice la facilitadora, demostró que las Enfermeras y los Enfermeros en general no solo estuvieron expuestos al contagio del virus, sino que también fueron los receptores de todo el dolor y el sufrimiento de sus pacientes, lo que significó una carga enorme para todos, aspecto al cual aparentemente no se le ha dado el valor tan importante en sus propias vidas, y es muy poco lo que se ha hecho para ayudarles a superar las consecuencias en sus vidas.

Sabemos que el Sistema de Salud actual es “perverso”, nos mira solo como máquinas de producir dejando de lado el ser humano, que llega tantas veces a su trabajo con sus propias cargas emocionales sin solucionar, sin que nadie se haga cargo o le ayude a entender, a buscar caminos para ella o para él, agravando muchas veces sus cuadros depresivos.

Para finalizar el encuentro, el grupo formula algunas preguntas:

- ¿Qué momento usted considera oportuno para escribir?

La facilitadora dice que, de acuerdo con su experiencia, el mejor momento es en la mañana. “Yo, por ejemplo, continúa, me despierto a las 5am, cuando tengo la mente fresca y estoy sola. El primer libro lo empecé a escribir en un invierno en Berlín, Alemania, Allí empecé a elaborar pequeñas historias y a enviarlas a revisión a mi profesor en Montevideo. Después de recibir la primera crónica hospitalaria, el profesor me solicita que le envíe 100 crónicas más”.

Advierte que este ejercicio no afecta la ética profesional por cuanto los nombres, los lugares y otras circunstancias de los protagonistas, son modificadas.

- Con la premisa “Escribimos porque se volvió una obligación escribir”, otra tallerista pregunta: ¿Que nos recomienda que podamos hacer, para enamorarnos de la escritura, una escritura coherente y entendible?

La facilitadora responde que la primera sugerencia es conseguir un profesor de Literatura que sirva de orientador y guía. Los talentos están ahí, solo falta descubrirlos. También es importante tener en cuenta que un buen escritor ha sido un excelente lector; por lo tanto, es aconsejable leer mucho y despertar la imaginación.

- ¿Cómo manejar la frustración que se genera frente a aquellas situaciones en las se manda un artículo y recibe respuesta evasiva, sin interés por el tema o rechazo a la publicación?

No permitir que alguien te marque el rumbo, responde la facilitadora. Es preciso perder el miedo a escribir y no permitir que alguien lo desanime.

Una de las galeristas da los siguientes aportes sobre el tema: Lo primero para comenzar a escribir es sentir gusto por hacerlo. Anotar ideas en la medida en que se observa o se tiene alguna vivencia sobre lo cual se considera se puede escribir. Dejar reposar los escritos y leerlos después de manera que se presenten nuevas ideas para ampliar conceptos, suprimir, modificar etc. Y por último, permitir que un “lector desprevenido”, lea la producción y escuchar su concepto sobre su claridad, lenguaje u otros aspectos.

Una de las talleristas interpreta la siguiente canción escrita en homenaje a Beatriz Alba, facilitadora de este encuentro. La letra es la siguiente:

¡Canción para Beatriz mi enfermera escritora favorita!

- Hoy un abrazo quiero brindarle, a una enfermera muy singular,
- una mujer que ha contado historias de una manera muy especial.
- Quiero decirle que su trabajo es una forma muy ejemplar
- y que ha tocado los corazones, y es un legado por superar.

Coro:

- Eres una enfermera lalalala, que ha dejado una huella lalalala
 - una mujer muy bella, que tiene un brillo particular.
 - Eres una escritora, lalalala, que teje en cada historia, lalalala.
 - Dejando a enfermería, tan grande y bella, porque es verdad.
-
- “Cuando el amor se viste de blanco”, nos ha llenado de inspiración.
 - “Cuando habla el corazón de una Enfermera”, ha puesto en alto nuestra misión.
 - Estos dos libros son un aporte que son orgullo y una razón,
 - para decirte por siempre gracias, porque lo hiciste de corazón.

El amor de mi vida, concluye la facilitadora, es el uniforme blanco y el propósito de escribir estos libros, fue hacer visible nuestro trabajo. Es preciso que los y las profesionales dejen de ser máquinas frente a los computadores y recuperen su esencia y su valor de ser cuidadoras y de dar atención directa a los pacientes.

La profesora Liliana Villarraga agradece a la Facilitadora por su excelente presentación

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

TALLER COLECTIVO JULIO 19 DE 2023

FACILITADORES: Leidy Rendón – Daissy Robayo – Juliana León

FECHA: JULIO 19 DE 2023

DESARROLLO DEL TALLER

Se inicia el taller colectivo, último en esta serie de encuentros, con el saludo de la Profesora Liliana Villarraga, quien da la bienvenida a los facilitadores y a los talleristas e invita a compartir este espacio colectivo con el cual se busca tener una experiencia que reúna lo trabajado en los talleres de Literatura, Artes visuales y plásticas y Teatro para sanadores.

Para tal fin, continúa, se han dispuesto de carteleras, en las cuales se podrán realizar dibujos, o anotar palabras y mensajes que se consideren claves para ir construyendo la epistemología de la Salud Mental Comunitaria en Enfermería y que vayan surgiendo a medida que se desarrolla el encuentro.

PRIMERA PARTE

Inicia la sesión la facilitadora Leydi Rendon, advirtiendo que este encuentro estará dedicado al **confort y al autocuidado**. Para tal efecto, imparte las siguientes orientaciones, que son atendidas por los y las presentes:

- Formar un círculo en el suelo, sentados y en posición cómoda. Apropiarse del espacio. El confort, advierte, es una forma de autocuidarse.
- Con este ejercicio, se hará evidente: Cómo a través del agradecimiento del otro, mi mente y mi espíritu se llenan. Cómo conecto con aquello que me saca del ruido externo. Cómo me cuido a mí misma. Yo me recibo a mí misma. Invita a pensarse en el lugar de trabajo, cualquiera que este sea y practicarlo utilizando 1, 2, o más minutos, según la disponibilidad de cada quien, en sus jornadas laborales.
- Cerrar los ojos
- Inhalar aire por la nariz, y exhalarlo por la boca varias veces. Respirar conscientemente. Olvidarse del mundo externo. Conectarse consigo mismos(as), con este momento de encuentro. Recordar qué hemos hecho aquí en estos encuentros, qué hemos aprendido, por qué me he regalado

esto para mí. En este momento empiezo a agradecerme, agradecimientos por ser parte de ..., por vivir, por aprender, por compartir, por escuchar. Agradecer por los momentos complejos que hemos enfrentado para estar aquí. Integrar todos estos momentos a la plenitud de estar aquí. Seguir inhalando y exhalando conscientemente. Y sin abrir los ojos, empezar a mover la cabeza, las articulaciones, a estirar los músculos, provocar el bostezo, todo el tiempo consciente de la respiración. Hacer conciencia del ruido que hace el cuerpo en los movimientos, en el bostezo, en los estiramientos, en la relajación corporal. Continuar estirándose como cada quien sienta la necesidad, salir de la posición cotidiana e ir poco a poco abriendo los ojos si así lo desean.

- Acto seguido invita a que cada quien seleccione el elemento que mejor le parezca para relajarse: masajeador, cobija etc.
- Si alguien lo desea, puede compartir algo, una anécdota, una canción o contar algo importante, tomar un café etc. Pueden hacerse masajes mutuamente, es decir una persona a otra.
- Permítanse relajarse y sentir ese descanso, agrega la facilitadora, mientras el grupo continua el proceso de masajes, relajación, estiramiento y reconocimiento de aquello que le permita descansar.
- Entre tanto, los y las presentes también pueden simultáneamente escribir, dibujar o dejar los mensajes que consideren, en las cartulinas que se han dispuesto para tal fin.
- Una de las talleristas interpreta con la guitarra 2 canciones: "Más que compañeros" dedicada a los presentes como una muestra de amistad, y "Ben" de Michael Jackson, dedicada a sí misma como una forma de expresar que no se siente sola.
- Durante este espacio, también se reparten chokolatines, se escuchan historias, se toma café.
- La facilitadora invita nuevamente a los talleristas a cerrar los ojos. Conectarse con el yo y procurar sentir todo lo que está percibiendo el cuerpo, haciendo permanente conciencia de la respiración. Agradecer por el descanso y por la conexión consigo mismos(as), tratando de identificar qué fue lo que más les gustó los masajes, los sonidos, los dibujos etc., y reconocerlo.
- Triangularse nuevamente con el mundo externo, con el mundo exterior. Volver al aquí y al ahora, observar el espacio y mi relación con eso. Activar el cuerpo y como sea más cómodo para cada quien ponerse de pie, caminar hacia un lado y otro y entrar en conciencia de movimiento del propio cuerpo, buscando que todo el apoyo del cuerpo recaiga en la planta del pie, de talón a punta. Sigo consciente de las rodillas, de la cadera así sucesivamente, en forma ascendente por todo el cuerpo.

SEGUNDA PARTE

Continúa la sesión la facilitadora Deissy Robayo, quien imparte las siguientes orientaciones:

- Permitir al cuerpo que hable. Hacer conciencia sobre cómo se está caminando, si se apoya el borde interno, el externo o el lado del pie.
- Volver a mi ser personal, a mi yo. Soltar los brazos y permitir a nivel corporal lo que suceda.
- Hacer conciencia sobre si realmente estoy observando lo que existe alrededor o si por el contrario mis ojos son solo un conducto. Observar lo que se dibujó. Cómo encuentro a los compañeros. Ir a sí mismos. Seguir caminando en círculo, en espiral en línea recta o de lado, mientras continúo escuchando en conexión consigo mismo(a).
- Buscar diferentes maneras de caminar, de observar o de escuchar. Recordar que la escucha no es solo una sensación del oído, sino que es posible hacerlo con todo el cuerpo. Lo mismo sucede con los ojos. Es posible observar con los otros sentidos.
- Detenerse, continuar escuchando, observando, pensando, haciendo conciencia sobre lo que percibe el cuerpo.
- Cerrar los ojos y experimentar el cuerpo interno. Cómo se está moviendo el corazón y los demás órganos internos. Cómo son los huesos, visualizar el cerebro, los pensamientos, cuáles me gustan o no me gustan. Ver mis problemas como oportunidades.
- Abrir los ojos y observar a cada uno de los integrantes del grupo. Identificar qué me distrae y qué me conecta.
- Observar las manos, su temperatura, su forma, sus características especiales.
- Permitir que lo que se quiera decir con palabras se haga con las manos: hablar lejos, cerca, expresar sentimientos, o silencio. Permitir que esa conexión que empezó con las manos siga con los brazos, los hombros, quiero gritar, explorar, decir un discurso. Pasar esa conexión al cuello a la cabeza, hombros, vértebras, sin olvidar las partes anteriores. Pasarlo a la cadera, las rodillas, los talones, los pies; cómo le doy vida a las partes más pequeñas y olvidadas del cuerpo. Nada está bien o mal, solo dejar que suceda.
- Moverse con mayor amplitud a fin de agrandar y abarcar el espacio, sin desconectarse.
- Cómo está la temperatura y cómo la aprovecho para el movimiento.
- Luego la facilitadora invita a que cada tallerista imagine que no puede comunicarse porque no conoce el idioma. Así, deben usar la voz de otra manera con un lenguaje inventado. Partir de sonidos con la voz, por ej. las

vocales, expresiones que no dicen nada, pero que expresan mucho. Mummmmmmm, aja..... Uy..... Etc.

- Nuevamente volver al círculo, sin desconectarse de lo que está sucediendo.
- Algunas de los(as) talleristas pasan y expresan sentimientos, sentires y vivencias a través del cuerpo y de sonidos; el resto del grupo, en silencio, escucha los cuerpos y agradece con movimientos corporales.
- Solicita que se tome uno de los objetos de confort, el que cada uno desee, y que le dé un uso diferente para el cual fue elaborado. Eso, dice la facilitadora, es resignificar el objeto e invita a contar una historia con cada uno, utilizando lenguajes corporales y/o verbales desconocidos. Mientras tanto, los demás escuchan, interpretan lo expresado y agradecen
- Termina esta segunda parte con la invitación que hace la facilitadora a “quedarse con la posibilidad de ser yo y de jugar”.
- Una de las talleristas concluye diciendo que ojalá, esta experiencia sea multiplicada y que siempre estemos dispuesta a cuidarnos y a cuidar a los otros, y no solo cuando la persona esté enferma.

TERCERA PARTE

Finaliza el taller colectivo con la intervención de la facilitadora Juliana León, quien agrega lo siguiente:

- Este círculo de la palabra es energético y está colmado de sabiduría y experiencia
- Pensando en cómo cerrar todo este ejercicio, invita a recordar dos palabras claves, sobre las que se trabajó en sus sesiones anteriores: epifanías y serendipias, porque seguramente a cada uno(a) le han sucedido muchas más cosas que las llevan a estas palabras y que ya algunas personas han expresado en sus dibujos y en el lenguaje particular y propio que han utilizado.
- Menciona el recorrido del caracol descrito en el libro “El sonido de un caracol salvaje al comer”, de Elisabeth Tova Bailey.
- En este diálogo de saberes, continúa, se ven algunas personas muy experimentadas y otras que solo hasta ahora empiezan su tránsito, refiriéndose a los y las profesionales que llevan algún tiempo ejerciendo y a los y las estudiantes que hasta ahora empiezan su recorrido.
- Invita a que cada quien tome un papel y piense en una palabra propia que puede ser epifanía o serendipia y que sea clave para definir su sentir.

Nosotros, concluye, nos hemos observado a nosotros mismos y a través de los otros y pensando en lo que cada uno ha descubierto, colocar su palabra que sea muy propia, genuina, no importa cuál sea, que recoja algo importante una epifanía o una serendipia de lo que ha escuchado en estas experiencias consigo

mismo y con los demás. Reflexionar sobre cómo estas palabras han permeado sus vidas.

Las palabras anotadas y fijadas por los talleristas en la cartelera, son las siguientes:

- Libertad: Nunca encontré quien me pusiera talanquera. Estoy disfrutando de esa libertad. Cuidarme y quererme, darme gusto.
- Luchar: Por condiciones dignas para las enfermeras. La vida es una lucha continua por el logro de todos.
- Felicidad
- Apoyo - Compañía
- Sanando
- Compasión
- Aprender
- Reciprocidad – Maternidad – Confianza
- Conexión – Armonía – Confianza
- Cuidado es capacidad de ofrecer seguridad y confianza
- Afrontar los Miedos – Signos – Leer el cuerpo
- Entrega
- Confianza – Sinergia – Atención – Actitud
- Cuidar – Confianza – Armonía – Compañía – Alegría
- Conciencia de la relación con el otro
- Mirada Cálida – Apoyo oportuno
- Cuidado es un abrazo sincero, escucha atenta, compañía silenciosa
- Transformación: permitir y aceptar los cambios para mejorar crecer y aprender
- Tejido: Capacidad de cuidarse a sí mismo y a los otros
- Apoyo y compañía, para ser, hacer y crecer como profesionales y para el crecimiento de los(as) estudiantes. Si no nos unimos, no lograremos mejorar las condiciones laborales.
- Halar: Que las enfermeras que ya han logrado su desarrollo profesional y se encuentran en la cima, busquen estrategias sobre cómo halar a las nuevas generaciones, para así formar un bloque y no permitir maltratos, sino que por el contrario se logre el avance de la profesión.
- Valor: Porque se requiere para enfrentar y afrontar.
- Amorecer y Amorese: Porque a todo se le pone amor, desde el vientre materno. Aunque no siempre se logra lo que se quiere, hacer un alto para amorese, que es florecer en el amor. Ver los tropiezos y quererse a pesar de la adversidad.
- Compromiso con todos nosotros: Es importante construir un grupo que está avanzando. Unión de todas las enfermeras. Quitarnos el miedo a protestar a luchar por lo justo. Buscar una salud que nos proteja a todos. Pensar en una enfermería unidas y no conformarnos con una salud de negocio.

- Poder: “Hay momentos de la vida que me siento minusválida. No puedo, no quiero, siento ese miedo que me inculcaron desde niña, estigmatizada como mujer. La enfermería me enseñó a superar esos temores”.
- Anti - procrastinación

La profesora Liliana Villarraga, agradece la respuesta recibida a este llamado a la creatividad y expresa su preocupación por la necesidad de construir teorías propias en Enfermería, para lo cual las palabras registradas serán tenidas en cuenta. Invita a la unión alrededor de las artes como una estrategia para crecer en la profesión. Se necesita, continúa, alimentarnos mutuamente con las artes. Somos seres pensantes, concluye, que podemos aportar mucho a la sociedad.

Alguna de la talleristas ratifica la necesidad de la unión en la profesión e invita para que se haga parte de las organizaciones gremiales y sindicales de la enfermería colombiana, como único medio para la lucha frente al avance y las contingencias que a diario se presentan en nuestra profesión. Invita a los estudiantes para que continúen participando de estos eventos, a los cuales se espera también la participación de los y las profesionales de las áreas asistenciales.

El evento se clausura con las palabras de agradecimiento de Carolina Ramírez Directora Administrativa de FormArte, Arte y Música, quien agradece a cada uno de los presentes, facilitadores y talleristas, al equipo de trabajo, a la Asociación Colombiana de Enfermeras de Colombia y su grupo de apoyo, al Ministerio de Cultura y demás organizaciones que apoyaron estos encuentros de articulación de las artes con la Salud Mental.

ARTICULACIÓN DE LAS ARTES CON ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL COMUNITARIA

FORMARTE DANZA Y MÚSICA

EPISTEMOLOGÍA EN ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL

FACILITADOR: JORGE QUINTERO ESQUIVEL

RECOPIACIÓN DE LOS ENCUENTROS

PRIMERA PARTE: AGOSTO 1 DE 2023

El facilitador inicia la sesión anunciando que los temas a tratar en este encuentro, son **el reconocimiento y la subjetividad**, temas socorridos por la reflexión filosófica, literaria e histórica y principalmente por la psicología, para la cual es un tema nuclear.

Como hilo conductor y telón de fondo, continúa, es preciso tener en cuenta las siguientes tres preguntas para ulteriores reflexiones:

- ¿Quién es el otro para mí?
- ¿Quién soy yo para el otro?
- ¿Quién soy yo para mí mismo?

Podríamos pensar que, para los profesionales de la salud, quienes están al cuidado del otro, la pregunta de “quién es el otro para mí”, posiblemente aparece permanentemente en la práctica diaria, hospitalaria, con un paciente terminal, o en el momento del alumbramiento, por ejemplo. Qué es un bebé para una familia, quizás puede ser una promesa para la vida o, por el contrario, un ser indeseado. Son circunstancias que se pueden presentar en la práctica profesional. Cómo un hombre recibe la noticia de ser padre, será un ser anhelado o, por el contrario, no se quiere reconocer, no solo en términos jurídicos, sino de la vida misma, porque no se desea establecer una conexión con ese ser que recién nace.

Desde el punto de vista filosófico, estas preguntas cobran gran importancia y representan una condición muy profunda que tiene que ver con la cotidianidad.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1.770 – 1.831) filósofo y teólogo del Idealismo alemán, el último pensador de la Modernidad, en su libro La Fenomenología del espíritu o de la mente, una de las obras más importantes del filósofo, fundamenta su sistema, el idealismo absoluto.

Es posible que algunos(as) de ustedes, prosigue, hayan sido afectados(as) por experiencias particulares, aparecidas como un encuentro favorable, iluminador o que les haya liberado un momento epifánico que les cambiara las prácticas cotidianas. Esas otras experiencias traumáticas que puedan cambiar la vida y que llevan de pronto a que alguien piense en abandonar la profesión, los hospitales o todo lo que tenga que ver con ellos, es para Hegel una negatividad. La vida no avanza por el lado de lo positivo, sino de lo negativo desde lo positivo. La vida es un proceso de negación, olvidar para construir algo nuevo. Lo negativo, en ocasiones, puede ser algo muy positivo; algunas personas que han vivido muchos momentos negativos, quizás lleguen a ser mejores seres humanos, porque estas circunstancias los han puesto en el límite y los han llevado a cambiar su forma de vivir a fin de construir una nueva forma de vida.

El tema nos atañe diariamente y podemos estar en el límite sin saberlo, o luchando contra algo que nos agobia. El tema del **reconocimiento** está ligado con las preguntas anteriores.

En las distintas situaciones políticas y de crisis sociales, que a diario se presentan en el país, como puede ser el bloqueo de las carreteras u otras formas que al parecer hacen ver que las personas están negativas frente al gobierno, talvez no son consecuencias de hechos recientes, sino que pueden obedecer a algo histórico ante promesas no cumplidas. Puede ser que no han sido reconocidos.

El **reconocimiento** en el mundo hispánico, fue algo muy complejo. El reconocimiento de Europa hacia América no fue fácil, por el choque de culturas. Hay una concepción religiosa del otro. Los hombres americanos para los europeos, eran los descendientes de los hijos de Caín y de Cam, este último hijo de Noé, quien recibió una maldición de su padre. A estos descendientes, el rostro se les fue oscureciendo y luego también el cuerpo y se consideraban hombres cobrizos; así, los negros eran una minusvalía por una maldición bíblica. Se desconocía al otro, eran seres infrahumanos, condición que creó polémicas entre los teólogos como Juan Ginés de Sepúlveda, entre otros, sacerdote católico español que hablaba de la racionalidad del ser americano, considerado de cabeza pequeña y de razón disminuida. El padre Juan de Velazco, sacerdote jesuita ecuatoriano, se opuso igualmente a estas afirmaciones, refutando que no era un asunto de naturaleza sino de diferencia cultural; el padre de Velazco fue profesor en Popayán y debió salir de América, para refugiarse en Europa, puntualmente en Italia donde murió; uno de sus libros más reconocidos es el titulado Historia del Reino de Quito.

Los naturalistas europeos hablaban de América como el lugar de lo putrefacto, de las aguas estancadas, de las enfermedades, condiciones que en Europa no podían soportar; eran seres inferiores física y moralmente. Estas afirmaciones persistieron durante el siglo XVIII y parte del XIX. Aún el sabio Francisco José de Caldas escribía que los seres humanos de climas cálidos o tierras bajas, no podían construir una

sana moral porque estaban determinadas por las condiciones geográficas y el clima. El clima determina su moral decía el Sabio Caldas.

¿Quién soy yo para el otro y como el otro me representa a mí?

En términos literarios es un tema de **reconocimiento**. El mercader de Venecia de William Shakespeare lo muestra al igual que García Márquez quien también en sus obras se plantea quién es el otro para los europeos.

¿Quién es el otro para los etnógrafos? Para los etnógrafos españoles, el puma americano, por ejemplo, es un león degenerado. Una vicuña en el Perú es un camello degenerado. Empieza a aparecer una zoología imaginaria negativa, algo como sería un bestiario imaginario.

¿Qué es lo quiero ser y qué me deja ser la cultura? Vale la pena anotar que ahora hay movimientos europeos contra el desarrollo, en términos de progreso contra natura, como es el desarrollo industrial. Quieren regresar al campo, recuperar al hombre natural. La idea es que estos temas que han tenido tanto desarrollo, se vean hoy desde el punto de vista filosófico.

Acercarnos al pensamiento filosófico de la **autoconciencia** tal como Hegel planteó en su texto la Fenomenología del Espíritu, significa abordar un hecho o un fenómeno, tal como se presenta. Hoy en día, en investigación social, con el argumento de presentar estudios avanzados, se utiliza la fenomenología de manera desprevenida, sin agregar nada desde afuera, sino que sus resultados son el producto de abordarlos desde adentro.

Hegel intentó recoger, desde un sistema filosófico, todo el saber de la época y cuando escribe sobre la lógica, libro que escribió durante su luna de miel, se ocupa en intentar expresar lo que Dios pensaba antes de la creación de cualquier ser finito. Otro libro de Hegel que originó mucha controversia es el titulado la Filosofía de la Naturaleza, escrito en tono especulativo, que articula el sistema Hegeliano desde su mismo centro, colocado entre la Lógica y la Filosofía del Espíritu.

En la fenomenología, Hegel cuenta la historia del pensamiento humano desde su comienzo más elemental, que es la certeza sensible, hasta el saber absoluto que es la suma de todo lo que una conciencia puede hacer y pensar. Además, le pone un subtítulo muy dicente: Ciencia de la experiencia de la conciencia. Es un tratado sobre la verdad. **La vida, en última instancia, para el ser humano es la verdad.**

¿Cuál es mi verdad? ¿Quién soy yo para mí mismo? ¿Para dónde voy y por qué estoy aquí? Son preguntas que todos nos hemos hecho en algún momento de la vida. Para los existencialistas las respuestas a estas preguntas es que somos seres arrojados al mundo.

Hegel piensa en toda la humanidad, en el espíritu, es un pensar histórico. La historia del pensamiento como totalidad, como universalidad. Se ocupa de la humanidad y

de qué es el pensamiento para la humanidad. La historia es la historia del pensamiento.

El Hombre de Vitruvio es una de las obras famosas del italiano Leonardo da Vinci (1.452 – 1.519), que muestra las proporciones ideales del cuerpo humano. Pintor, anatomista, arquitecto, paleontólogo, botánico, escritor, escultor, filósofo, ingeniero, inventor, músico, poeta y urbanista. Es un pintor de la época del comienzo de la modernidad. En esta figura se identifica una dimensión estética de lo que podría ser el hombre occidental, un hombre sometido a medidas, a cuantificación geométrica y a la clasificación. En las prácticas clínicas, hoy se evidencia cómo el médico ya no examina, llena formatos y regresa con una serie de tablas que miden el funcionamiento del organismo: ya no es una persona, sino un tubo de laboratorio. Desde el renacimiento se construye una nueva mirada del ser humano, que lo cuantifica y lo mide.

Hegel quería presentar el pensamiento filosófico como ciencia y llamar ciencia a la filosofía, porque ya las disciplinas en esa época, se iban separando y construyendo un campo de intervención teórica y un objeto específico. *Para Hegel la ciencia era llegar a la verdad de lo absoluto. Nosotros, de alguna manera, seguimos aferrados no tanto a la concepción de la ciencia, pero sí a la tarea que nos puso de encontrar nuestra verdad como seres humanos, como personas e individuos, lo universal y lo particular: la humanidad como la universalidad y yo como la particularidad. Ese juego dialéctico es el que Hegel desarrolla en sus textos y allí se encuentra el concepto del reconocimiento. La génesis del proceso de reconocimiento que él llama la autoconciencia, porque para reconocernos debemos ser autoconscientes, algo que empieza como certeza de la propia subjetividad. Y llegamos allá con un movimiento del espíritu y de la conciencia y la auto diferenciación con el otro. Es la igualdad de la conciencia consigo misma*

Los psicólogos han estudiado los fenómenos y uno de los momentos importantes del desarrollo de la personalidad es el momento del reconocimiento especular, estudiado por los psicólogos infantiles: ¿Cuándo el niño se reconoce en el espejo?, tema importante en el psicoanálisis.

Ese movimiento del yo como percibo al otro, es un proceso de auto diferenciación que procede de la igualdad de sí mismo consigo mismo, afirmación que es una tautología. El hombre es el único animal capaz de producir tautologías. La definición Cartesiana de “Pienso luego existo” podría traducirse en “Soy capaz de producir tautologías, luego me reconozco”

La vida es ese movimiento que Hegel llama “Apetencia”, un término también utilizado por Aristóteles, el ímpetu o la voluntad del poder, muchas maneras para referirse a esa categoría. Una categoría es el término para denominar en la fundamentación, a un proceso cualquiera, cuando ya no hay nada más que decir, o sea, una predicación que deja de ser predicado y se convierte en fundamento. Una

definición categorial sobre la cual no se puede decir nada más. Una especie de postulado geométrico.

La vida es una apetencia, es una definición categorial. Es el resultado universal del comportamiento del entendimiento. El entendimiento es la capacidad de diferenciar, es lo contrario de la razón. El entendimiento divide y la razón unifica. La apetencia es la construcción de la diferenciación. Ya unidos, los seres se pueden apreciar, estructurar y configurar, diferenciar y la vida es el resultado de esa apetencia que da unidad y diferencia.

Esa conciencia tiene apetencia y tiene deseo, entendido este como una apetencia que tiene completitud. El deseo es una pulsión en la medida en que el ser humano tiende a completar por el deseo, es una fuerza que mueve a completar, una fuerza de completitud y complementación; cuando ya se logra la completitud, ese deseo se derrumba.

En la vida del ser humano esa relación de las conciencias es problemática porque la relación es agónica, o sea a muerte. Una relación de señorío y de servidumbre, de amo y esclavo. Metáforas de Hegel para explicar esa relación de fuerzas de las conciencias que se contraponen. Aquí muerte no solo significa el final de la vida sino de una manera universal a una relación de dominio y hegemonía. Un recién nacido, en términos Hegelianos, es un siervo de la madre y del padre. Pero el niño bajo esa relación de servidumbre tiene que construir, exige protección y reconocimiento. Ese deseo de completitud en la vida psíquica de un niño, por ejemplo, tiende a ser llenado, y cuando se llega a la adultez, madurez o vejez, puede ser evaluado y quizás pueden aparecer carencias que explican traumas posteriores o formas de conducta especiales, porque no hubo una correcta construcción de identidad.

Entre Hegel y las teorías psicoanalíticas existe mucha cercanía y eso explica que el pensamiento Hegeliano que tuvo tanta influencia en Francia coincidiera en buena manera con el pensamiento psicoanalítico de Freud en Francia y se podría asegurar que la filosofía francesa contemporánea está muy marcada por el pensamiento Hegeliano y Freudiano

Los seguidores de Freud, como el psiquiatra Jacques Lacan, fueron grandes lectores de Hegel y conocían a fondo esa fenomenología del espíritu, porque expresaría las vicisitudes del yo, las vicisitudes del sujeto y cierto historicismo conceptual.

Foucault fue también un gran lector de Hegel y en sus textos expresa interés por sus ideas y conceptos. De hecho, la cátedra que Foucault desarrolló en Francia a finales de los años sesenta, se denominaba "Historia de los sistemas de pensamiento", un libro de epistemología histórica, que permite considerar cómo existen historias de pensamiento que son hegemónicas.

Si se afirma modernidad y cuantificar, estas son una invención tal como lo evidenció Leonardo da Vinci en su obra El Hombre de Vitruvio, que el ser humano es un ser cuantificable y medible como cualquier otro ser de la naturaleza. De hecho, hoy la práctica clínica se basa en cuantificar al ser humano y colocarlo en una tabla o bajo unos parámetros. Estas son relaciones de señorío y servidumbre en el lenguaje Hegeliano.

Lo anterior es una dialéctica que muestra cómo históricamente se han ido cambiando las formas de pensamiento por la vía de la negatividad, por la vía de irse superando y superar en términos hegelianos significa: superar conservando. Esa manera de negar la parte anterior de un proceso, es una manera de percibir el movimiento de lo real. Una semilla que se ha de convertir en un árbol que dará frutos; el árbol está en la semilla y sería una negación de la semilla, porque el árbol es una semilla que ya no es, es una negación. Un fruto es un árbol que ya no es, es otra negación.

“Yo soy el niño que ya no es” o “el joven que ya no es”, en términos cuantitativos. Por tanto, yo ahora soy una serie de negaciones que se van superando cualitativa y cuantitativamente, pero que conservan en alguna manera eso que ya está superado.

Lo concreto en el lenguaje Hegeliano es una verdad que se ha realizado. Para Hegel la verdad es el final, el comienzo es lo abstracto porque no tiene contenidos, algo vacío que no tiene determinaciones y la determinación es una negación, concepto tomado de Baruch Spinoza filósofo neerlandés, que sostenía además que toda determinación es una negación. No es aquello con lo que se empieza un proceso, como lo sostiene el empirismo que afirma que lo concreto es aquello con lo que comienza un proceso. En este orden de ideas y en términos Hegelianos, un niño es un hombre abstracto que se está llenando de vida y de la experiencia de la conciencia y el adulto es un ser concreto porque se ha realizado.

Abstracto significa que no tiene contenidos, está vacío y concreto que está lleno de sucesos, experiencias, contenidos y negaciones que es precisamente cuando se llega a la completitud. Es un vaso que se llena de contenidos, y si no se llena, es una vida abstracta. Una vida abstracta no alcanza la verdad, porque no se ha concretado. Una vida llena de contenidos es una vida verdaderamente vivida y para este momento, se han culminado los deseos y ya no hay necesidad de completitud.

Esas autoconciencias, que están en ese proceso, se van enriqueciendo cada una llenándose de representaciones y son autoconciencias que se enfrentan en una relación de dominio y completitud.

En Hegel hay una universalidad espiritual; el espíritu no es algo meramente personal, somos uno con la totalidad. Eso está en algunas culturas occidentales. Somos el uno y el todo, como lo afirmaba Baruch Spinoza, a quien se le calificó como un panteísta y para quien no hay sino una sustancia única, de la cual todas

las demás son expresiones: somos expresiones de lo divino y al mismo tiempo cada ser humano es parte de la totalidad.

Para Hegel lo ontológico se vuelve lógico. Un movimiento del espíritu, es un movimiento de la totalidad y de la razón; solo hay espíritu y el mundo material es solo expresión de la conciencia.

En ese texto de la gran lógica, Hegel sostiene algo que parece una locura y es cuando afirma que él puede intuir qué piensa Dios antes de la creación de un espíritu finito; está diciendo que él no es nada más que la voz de Dios, es una conciencia particular que expresa la conciencia universal. En términos psicoanalíticos eso es una identificación extrema que solo se aprecia en ciertas formas de la locura, de manera incluso extrapolada. Caso similar cuando el Rey Sol, dice "El estado soy yo" (Frase pronunciada por Luis XIV de Francia ante el Parlamento de París y que identifica al rey con el Estado, en el contexto de la monarquía absoluta), es una locura, porque equivale a decir soy dios, yo soy la razón. Es una identificación con lo absoluto. Sin embargo, tiene una profunda verdad lógica.

Hegel va más allá y cuando se plantea: por qué está el mundo, por qué estamos nosotros aquí. Su respuesta es porque Dios necesita del mundo, tiene que poner algo afuera que lo diferencie, una conciencia afuera que le dé su propia identidad. Porque si no existiese el mundo, Dios no tendría identidad.

Dios hizo al mundo no por un acto de infinita bondad, continúa, sino por una necesidad de la lógica diría Hegel. Era necesario que Dios contara con otra certeza sensible, para tener su propia certeza. Son certezas contrapuestas.

Los racionalistas y el pensamiento alemán inauguran esta corriente, muy cercana al pensamiento luterano y a la idea de que el sujeto es un sujeto activo, que solo puede alcanzar la verdad mediante esa actividad de la conciencia, que pone la negatividad como base para construir una identidad. A es igual a A, porque es diferente de B es un planteamiento de la lógica y por eso existe B, para que A tenga identidad.

Este encuentro termina con algunos comentarios de los asistentes sobre la película "El mercader de Venecia", en los cuales se dejan ver planteamientos sobre la negación y sobre los interrogantes frente a para qué se está en el mundo.

En la película mencionada, es evidente el sentimiento y el valor de la amistad. Un verdadero amor que lleva a uno de los protagonistas a su entrega. De otra parte, la ambición del personaje judío que exige el pago con una parte del cuerpo, sin reconocer el dolor del otro; además, la forma heroica con la cual las mujeres hacen la defensa para salvar la vida de quien iba a ser sacrificado.

Como un aporte del facilitador sobre la película, agrega que no logró el judío encadenar al otro con una deuda moral, que es muy propia de los católicos en la época del renacimiento, inicio de la mentalidad capitalista, en la cual todo se compra

y todo se vende. Hay deudas que son morales y estas nunca se acaban de pagar y hay en ellas una relación de poderío y servidumbre.

En la política se expresa con clientelismo y con la devolución de favores; no siempre en esta relación lo más importante es el dinero. Son relaciones de asimetría moral.

La igualdad existe de manera abstracta y no concreta o sea que no tiene contenidos y si los tiene son muy pocos. Llenar de contenidos la democracia es llenarla de desarrollos sociales, económicos y políticos, lo que llevaría a un verdadero desarrollo del espíritu de un pueblo, de una cultura en términos antropológicos.

SEGUNDA PARTE: AGOSTO 2 DE 2023

Empieza la segunda parte del tema, con un diálogo frente a las tres preguntas formuladas en el encuentro anterior:

- ¿Quién es el otro para mí?
- ¿Quién soy yo para el otro?
- ¿Quién soy yo para mí mismo?

Estos interrogantes, reflejan desde la mirada Hegeliana, las conciencias en la fenomenología. Es un apartado que lo llama la dialéctica del El amo y el esclavo o el señor y el siervo, metafóricamente. Son conciencias contrapuestas; esa es la vida cotidiana y en esa contraposición surge la identidad, como un movimiento dialéctico. La dialéctica viene de la palabra griega dialectikós, que significa combate, confrontación, lucha, antagonismo, teniendo en cuenta que de esta confrontación surge algo nuevo. En el modelo Hegeliano del pensamiento, la dialéctica es la expresión de lo real. Todo lo real es dialéctico, porque todo lo real crece, avanza, como sucede con el árbol: el árbol como negación de la semilla, una semilla que sigue un proceso que puede ser traumático para germinar.

Ese ciclo vital avanza en la medida que se producen negaciones progresivas de un estado anterior y eso es la vida, una negación progresiva y permanente. Esta dialéctica la llamaron los filósofos de la Escuela de Frankfurt: **La dialéctica negativa.**

Estos procesos acumulativos que son cuantitativos, cuando llegan a cierto límite dan saltos y se vuelven cualitativos y entonces la cantidad se convierte en cualidad. Esto es una dialéctica; en nuestra cultura, hemos olvidado la dialéctica y estamos envueltos en la lógica formal, que considera que las cosas hay que aislarlas para comprenderlas. De cierta manera eso es lo hace el método científico que aísla y separa, para convertir las cosas en objeto de análisis. Los científicos en el laboratorio aíslan y ponen bajo observación y en condiciones determinadas, eso que quieren estudiar.

El movimiento dialéctico es dinámico, algo que se considera más adecuado que las disciplinas de la observación. La dialéctica permite analizar objetos diferentes como la sociedad, los grupos humanos o la cultura, que no son objeto de la naturaleza.

En la naturaleza existen las ciencias que se llaman formales como las matemáticas. Las ciencias humanas, por el contrario, como la sociología, el trabajo social, entre otras, son dialécticas y en ellas se presenta la dificultad en su objeto, porque es necesario delimitarlo, tarea que a veces no se logra, como tampoco conocer exactamente cuál es su objeto. Algunas lo logran, pero otras no.

Las ciencias formales establecen relaciones causales para explicar los fenómenos, son ciencias de la explicación. En las ciencias del hombre no es fácil explicar causas, de aquí que algunos pensadores han planteado que más que ciencias explicativas debieran ser comprensivas.

La psicología desde su orientación conductista, tiende a ser de orden más causal y cercana a procedimientos estadísticas. Otras se acercan más a la comprensión como el psicoanálisis.

Cuando Freud analizaba un fenómeno tan complejo como el fascismo, se preguntaba por qué el fascismo asesinaba a los judíos, por qué el holocausto, por qué tanto odio y tanta muerte. Planteaba que desde el psicoanálisis interesaba comprender el por qué. Freud dice que tal explicación debe buscarse en la cultura y escribió un texto maravilloso que se llama "Moisés y la religión monoteísta". Freud asegura que los judíos fueron asesinados porque cometieron un crimen cultural, esta es una *explicación comprensiva*. Así Hitler ya no sería calificado solamente como un asesino perverso, sino que sería necesario realizar un análisis desde la cultura para comprenderlo; como lo asegura Freud en su obra sobre Moisés, una cultura que venga al padre, contra otra cultura.

Lo anterior permite el acercamiento a un modelo de reflexión que abre puertas y muestra horizontes para comprender la subjetividad: ¿Quién es el otro para mí y quién soy yo para el otro? Cómo esas conciencias contrapuestas luchan, se confrontan y a veces concluyen y otras veces no, como sucede con los judíos que no han podido acabar sus conflictos. Esas conciencias contrapuestas dieron origen a una línea de trabajo que son los violentólogos, especialistas en la historia de la violencia en Colombia.

En esta línea Hegeliana de las conciencias contrapuestas en el psicoanálisis, aparece una sucesión de ideas, de las cuales es importante recordar: Freud discípulo de Franz Brentano (filósofo, psicólogo y sacerdote secularizado alemán) adoptó una tesis muy interesante que también la heredaron los estructuralistas y que dice que en la percepción siempre hay un interés, uno percibe aquello que le interesa. Es decir que el conocimiento no es algo tan fenomenológico como lo propone Hegel, sino que siempre en el conocimiento hay un componente de interés.

Lo anterior es llamada la teoría de la intencionalidad. Esta explica la orientación y la dirección de uno como persona y permite entender esos fenómenos que hoy se llaman la hermenéutica, que es la interpretación de la intención. Cuando encontramos libros o textos antiguos, para leerlos y entenderlos es necesario llamar a los hermeneutas que conocen cuál fue la verdadera intención y el sentido de un escrito, o de una obra apócrifa, que no pertenece a la ortodoxia de la religión.

Hegel toma esa idea de que el sujeto es siempre activo, tiene un ímpetu y una fuerza interior que conduce a la acción y a las determinaciones de la vida. Esto es lo que Freud ilustra en sus análisis, la intencionalidad de los actos. Quiero darle una dirección y un sentido a mi vida, pero ¿Soy libre para hacer lo que quiero y tengo las condiciones para hacerlo, o estoy predeterminado? Cuando el sentido se pierde, se obstaculiza o no se puede realizar, se dice que hay un acto fallido.

En la estructura de la personalidad, aparece lo que Freud llama las dos tópicas: la primera relacionada con el yo, el ello, y el súper yo. La segunda tópica tiene que ver con lo consciente, lo preconsciente y lo inconsciente. En ambas estructuras de la conciencia, está el sujeto atrapado entre lo que es, lo que ha sido y lo que quiere ser.

Estas fuerzas atraviesan permanentemente la vida. Son fuerzas que luchan entre sí y se opacan y entonces el "yo" sufre vicisitudes entre lo que quiero, puedo y lo que debo. Es la fuerza moral cultural que nos obliga a cumplir normas, aunque a veces no quisiéramos cumplirlas. Este sujeto, dice Freud, está atrapado frente a dos polos antagónicos entre el principio de la vida y el thanatos o principio de la muerte. Hay cosas que nos gustan y cosas que nos niegan, que de acuerdo con Hegel son negatividades. Son fuerzas, dice Freud, antagónicas por las que el ser debe pasar desde el nacimiento hasta la muerte, son las vicisitudes del "yo". Algunos aceptan el orden, pero otros, por el contrario, sucumben a él y a veces la normalidad es terrible y se convierte en una lucha.

- Pregunta de una asistente: Desde el punto de vista de Freud, en los adolescentes predomina lo que es y lo que se quiere ser y se ignora la normatividad y siempre son rebeldes frente a ella. ¿Cómo lo aborda Freud?

Respuesta del Facilitador: Freud no da una metodología de manejo, el solo explica la forma de la cultura; para él, normalizar la conducta es aceptar una represión. Recomienda un texto sobre el tema: "La moral sexual cultural". *El ser humano para inscribirse en la cultura debe aceptar una represión, porque la cultura es un aplazamiento del placer; es un proceso que se puede canalizar, conducir y orientar. Una organización social madura es aquella capaz de brindar condiciones de vida social, lograr que las normas culturales sean aceptadas con un mínimo de violencia, aunque en las conciencias contrapuestas, siempre hay algo de violencia. La cultura es un sometimiento. La familia y la escuela moldean culturalmente, pero la familia se ha disgregado tanto que se ha perdido un horizonte normativo, de ahí, que el placer se disfruta desde corta edad y las limitaciones culturales se han disminuido.*

La moral sexual cultural es diferente ahora y se ha dado por nuevos modelos cualitativos y cuantitativos que han mostrado otras formas de vida, ha sido un cambio cultural radical, para lo cual no se está aun suficientemente preparado. Finaliza su respuesta, recomendando el texto "Ética y psicoanálisis" de Erich Fromm, uno de los Freudianos disidentes, por sus críticas frente al tema de la libido.

- Pregunta de otra asistente: Dentro del tema de lo subjetivo, favor ampliar lo expuesto sobre Freud en su tema de Moisés y la muerte del padre.

Respuesta del facilitador: *El deicidio (Acción de dar muerte a Dios). La muerte de Cristo (Dios hecho carne), fue un hecho terrible. San pablo trajo como mensaje a los católicos del mundo, la universalidad de Cristo que es expresión de la divinidad. Y ese crimen contra la divinidad solo se castiga con el máximo castigo que es la muerte. Freud dice que la única explicación cultural es una venganza que clama la humanidad, porque fue un crimen contra la humanidad. De hecho, cada vez que se asesina a un ser humano se asesina a toda la humanidad. Por eso se llaman crimen de lesa humanidad. **En el psicoanálisis no se pretende juzgar sino comprender.***

En la ciencia existen posturas difíciles, que exigen ser amorales, o sea que no se atravesase la moral, porque de lo contrario no se podría afrontar el problema. En otras circunstancias se debe ser éticos o sea una moral racional.

Quisiera mostrarles, continua, hasta dónde se ha ido avanzando en términos de la **representación de la subjetividad** en la perspectiva y el enfoque de Jacques Lacan médico que se dedicó a la filosofía y a la psiquiatría y planteó nuevas formas de representación de la estructura del sujeto.

El esquema del sujeto de Jacques Lacan, psicoanalista que tomó distancia crítica de Freud, pero desde el punto de vista positivo, dio algunos pasos adelante de Freud. Lacan reflexionó sobre la estructura psíquica apoyándose más allá de la psicología, en otras disciplinas como la lingüística, las matemáticas, la topología y el álgebra. Lacan era un personaje estrambótico, incomprensible, oscuro y asistemático, pero un genio en el momento de proponer nuevos horizontes en la reflexión sobre la subjetividad y el sujeto.

Lacan, valiéndose de la topología, creó el esquema R, que corresponde al esquema o plano de la realidad, en el cual cada punto del borde corresponde a una estructura diferente. La conciencia para Lacan está articulada en tres niveles: lo real, lo simbólico y lo imaginario, ubicados en las 4 esquinas del plano, como en una especie de carta de tarot. De esta manera ubica lo imaginario, el sujeto del inconsciente, el yo, la madre, el padre, el otro imaginario, el yo ideal o sea el que yo quisiera ser y la sociedad.

Lo simbólico, expresado según el esquema R, es una estructura muy importante del sujeto, lo simbólico y lo imaginario es el límite de lo real. Cuando se pierde la dimensión simbólica, se pierde el contexto. Cada persona significa un símbolo dentro del contexto, eso significa que simbolizo algo para alguien como parte de mi

identidad. Cuando pierdo ese símbolo para otros, algo de la realidad voy perdiendo o puedo perder y, en términos Hegelianos, es un límite negativo

El mundo imaginario va más allá de lo simbólico, porque representa imágenes. Un ejemplo es la espada de Bolívar, que pertenece al orden de lo simbólico / imaginario. Para unas personas, la espada representa liberación y lucha política, mientras para otros es un falo diabólico y un peligro latente de muerte. En lenguaje Hegeliano estas serían dos conciencias contrapuestas y para Lacan serían dos imaginarios que están confrontándose.

Lo real, en el ejemplo anterior, sería la articulación entre lo imaginario y lo simbólico.

El sujeto, en términos individuales, está compuesto por ideales. El yo ideal es lo que uno cree que es sin limitaciones y sin ley y puede estar representado por el padre o la madre o la persona omnipotente; es la idea de la omnipotencia, la identificación con el que todo lo puede; la figura del padre que puede hacer inclusive lo que él mismo prohíbe y que es visto como el yo ideal, es muy importante en algunas etapas de la formación infantil.

Ingresamos en la norma y en la ley a través del lenguaje, porque la lengua es normativa; en ella se encuentran el principio de identidad y el de contradicción. Cuando el niño empieza a hablar entra al mundo normativo. Es tan normativa la lengua, que nadie puede escoger el idioma en que quiere aprender hablar, la lengua es un determinante de la cultura y es represiva porque tengo que cumplir las normas del lenguaje, para que exista la comunicación. El mundo es un mundo normativo y entramos al mundo a través del yo ideal.

El sujeto en términos individuales está conformado por ideales. El ideal del yo es esa figura que siempre sería aprobada. Qué le gustaría a mi papá o a mi mamá que yo fuera, o que hubiese sido, o que habrían aprobado.

Es posible que se dé una tensión dialéctica entre el yo ideal y el ideal del yo, situación que puede llevar a la psicosis depresiva o a una manía depresiva, asumiendo una vida que "no es la mía". Es una distorsión del ideal del yo, en ocasiones acompañada de una mentalidad culposa.

Lacan, continuando con su esquema R, llama al padre metáfora porque es algo que se puede sustituir, que se puede reemplazar, que nos sustituye en la competencia, cuando el niño pensaba que era el único. La sustitución del padre muere para los hijos a cierta edad.

La madre, a su vez, es el objeto primordial de los deseos, porque necesitamos del complemento para la vida que significa el seno materno y constituimos así una unidad con la madre, es una necesidad de construcción del sujeto; la orfandad por parte de la madre, es una muerte para el hijo, su primera forma de muerte. La madre es un universo para el hijo.

Esta unidad primordial nos permite constituir el otro con la otra. Ese otro o esa otra que está inscrito en el deseo, es la necesidad de completitud. Ese otro es la mirada que nos reconoce como una forma de constituir al otro y tenemos miedo de no ser constituidos por otro, especialmente por el padre o la madre, con quienes debemos ser reconocidos en una relación de amor. Esta es una relación especular

En términos generales, todo lo anterior es lo que Lacan afirma sobre la estructura del sujeto, en su esquema R, que significa un paso gigante frente a lo que habían planteado Hegel y Freud.

Por solicitud de una asistente, el facilitador termina su presentación con la recomendación de un texto de Lacan, llamado Escritos, el cual se compone de dos volúmenes y que en su mayoría son transcripciones de sus exposiciones orales.

TERCERA PARTE: JUEVES 3 DE AGOSTO

La tercera parte de estos encuentros sobre epistemología en enfermería en salud mental, se inicia con la invitación del facilitador al grupo para que, en un espacio de tiempo determinado, se realice de manera individual un escrito corto, en el cual se den respuestas a las preguntas formuladas en los encuentros anteriores. La idea, precisa el facilitador, es que, con el telón de fondo de las preguntas, se proponga una autobiografía, anotando tres momentos importantes en los cuales hayan tenido que confrontar o resolver situaciones de crisis consigo mismos(as) y con otros(as). Para tal efecto, sugiere realizar un esquema y organizar las ideas autobiográficas, las que cada persona considere dentro del respeto a la confidencialidad.

Terminado el tiempo se socializan algunos escritos autobiográficos, de los cuales se presentan las siguientes síntesis:

Primer escrito: La primera participante relata como tres momentos importantes con el otro y consigo misma, en los cuales se vio abocada a afrontar situaciones de crisis los siguientes: 1) El ingreso a la escuela cuando fue ubicada desde su primer día en un sitio destinado para niñas en condiciones especiales, en donde se sintió rechazada y discriminada. 2) La pérdida del padre y de la madre, a quienes logró acompañar en los momentos de su despedida 3) El nacimiento del hijo.

Sin embargo, continúa la participante, logró superar su situación escolar dado su compromiso con el estudio que le permitió distinguirse como una excelente estudiante y continuar su vida académica como lo había soñado y con maravillosos resultados a través de la vida.

Aportes filosóficos del facilitador frente a la situación narrada:

La pérdida de alguien deja huellas importantes e imborrables en la psiquis de cada persona. Esos momentos se pueden ver como negatividades en el sentido dialéctico Hegeliano. Esos tres momentos ponen el “yo” contra la pared porque no se puede dejar disgregarse con el sentimiento del rechazo o con el de la pérdida o con el de la

propia vida que significa un nacimiento. El “yo” tiene que actuar y fortalecerse y de aquí surge una nueva pregunta: Qué quedó del “yo” después de cada momento, cómo se superaron esos momentos.

En relación con el primer momento relatado por la asistente, el facilitador argumenta lo siguiente: Para muchos iniciar la escuela es traumático, por el sentimiento de abandono; pero una vez adentro debe enfrentarse a fieras que son los niños, que pueden destrozarse y despedazarse a los otros. Es algo así como el sentimiento de la muerte. Es evidente, continúa el facilitador, que tienes una gran fortaleza que es el amor hacia sí misma, una especie de egoísmo positivo constructivo que te permitió superar el rechazo. Hay muchas formas de rechazo, algunas veces es como una confrontación, otras como un desplazamiento y otras como la ignorancia, el desconocimiento o la invisibilización del otro.

Sobre el segundo momento, relacionado con la muerte de los padres, el facilitador comenta lo siguiente: Frente a la muerte de los padres, o de algún ser querido o cercano, la muerte del otro es también la muerte de uno, es decir la muerte propia porque uno ha sido construido como una reflexión especular. La muerte del otro le hace ver que uno también es mortal y lo sitúa dentro de lo universal. Ese sentimiento es una revelación, especialmente cuando se trata de la muerte de alguien con quien se ha estado conectado y que ha hecho parte de la vida. La conciencia del otro es también un reflejo de la mía. Y la muerte del otro es también la muerte mía, aunque a veces en términos sociales, se pierde o se niega el sentido de la “otredad”, es como negarle la humanidad a otro.

La muerte hace que el “yo” haga un esfuerzo muy grande para no disgregarse y no perderse en una amalgama de emociones. El “yo”, entonces, se tiene que fortalecer construyendo su propia certeza, que se forma con aquello que va surgiendo en el camino de la vida a través de las negaciones que lo ponen al límite, es el reconocimiento de la finitud, de que el tiempo vital es finito; estas condiciones te colocan en el aquí y en el ahora. Martin Heidegger filósofo alemán del siglo XX, decía: “El hombre es un ser para la muerte”. La suma de las negatividades son la conciencia, la autoconciencia y la certeza.

En relación con el tercer momento relatado por la asistente sobre el nacimiento del hijo, el facilitador dio los siguientes aportes: La maternidad es una evidencia propia y particular. Un hijo que nace es una negación. En el sentido de esa relación de amo y esclavo, la madre es el señor y tiene un poder y el bebé es un siervo, mal llamado hoy “un producto”, en términos empresariales y administrativos, despojándolo de la humanidad. Para el niño la madre tiene un poder superior y omnipotente, en términos psicoanalíticos es un universo. Lacan nos pone a estudiar este tema a profundidad. En el capítulo **El estadio del espejo**, Lacan muestra cómo el niño va a pasar por una serie de experiencias constituyentes cuando se enfrenta a su reflejo especular, anticipando la unidad corporal de la que carece. La relación especular con la madre, que va más allá de la relación bipolar que plantea Hegel.

En estudios actuales sobre lo que sucede en el cuerpo de la madre y del niño una vez se corta el cordón umbilical, se ha encontrado que muchas células del niño han pasado a la madre e inclusive exámenes de laboratorio reportan células de la madre en el cerebro del niño, a través del intercambio sanguíneo.

En los nacimientos ocurre un enfrentamiento con la muerte y los esfuerzos por conservar la vida, son momentos de crecimiento y de superar conservando, en el lenguaje Hegeliano, eso que pasa pero que queda. Esta conexión, hace que los espiritualistas, en un sentido trascendente, sostengan que por eso la madre muchas veces percibe en el niño cosas que ni los científicos y clínicos alcanzan a detectar, debido a una sensibilidad sensorial especial, como por ejemplo los estados anímicos del bebé. Es la perfecta relación de dos conciencias, que llegan a ciertas certezas.

Segundo escrito: La segunda participante relata que su primer momento crítico fue en la búsqueda de su vocación como enfermera. El segundo momento sucedió cuando debía decidir entre dos trabajos como docente universitaria, pero para ello era preciso contar con una maestría, que no tenía, situación que se complicaba por los deberes del hogar como esposa y madre. Este reto lo superé, afirma, terminé mis estudios los que me abrieron nuevas oportunidades, encausaron y le dieron sentido a mi proyecto de vida, que afortunadamente se ha mantenido. El tercer momento crítico fue durante mi separación matrimonial, al darme cuenta que ese ser ya no estaba en mi vida, que tenía otros intereses y después de mucho tiempo y sufrimiento, entender que debía asumir mi vida sola con tres hijos y muchos retos a seguir. Tuve que matar parte de mi misma. Sin embargo, hoy puedo mirar tranquila hacia atrás con la certeza que fue la mejor decisión, porque como una negatividad, perdí un amor, pero me encontré con mi amor propio.

Considero, concluye la tallerista, he tenido muchos duelos, pero una vez superados he crecido y he encontrado cosas maravillosas.

Aportes filosóficos del facilitador frente a la situación narrada:

Esos duelos que son sentimientos de la pérdida han sido superados con amor propio y autoestima, con capacidad de amar, sentir y vivir, porque lo primero que se pierde es la capacidad de amar, debido a que hay un repliegue en el “yo” después de las rupturas traumáticas y el rechazo a la otredad. Esta situación puede provocar condiciones patológicas que en ocasiones requiere de auxilios para reconstruir la armonía psíquica. Lo interesante de la vida, mirada dialécticamente, es que no hay un aquí y un ahora definitivo, sino que siempre hay un mañana totalmente distinto al hoy, porque la vida fluye y tiene movimiento; esto, como un apoyo para los momentos de dificultad. El aquí y el ahora fluyen, de lo contrario, se estaría muerto. Cuando una persona no logra superar un trauma está en una especie de muerte. Todos los días es necesario sobreponer la vida a la muerte, sea con tristeza o alegría, porque el aquí y el ahora siempre son distintos.

Vale la pena, continúa el facilitador, leer un capítulo del libro “Fenomenología del Espíritu”, escrito por Friedrich Hegel, dedicado al análisis del aquí y el ahora. La particularidad de la vida son los muchos aquí y los muchos ahora que nos han correspondido y que son la experiencia posible del ser humano. Las imágenes detienen el aquí y el ahora, como las fotos.

El facilitador concluye este encuentro, aclarando que los ejercicios realizados son solamente ejercicios de introspección que recomienda como parte de una terapia individual necesaria, que se debe practicar en un momento de soledad introspectiva. Es un momento de auto conciencia, que se abstrae de la confrontación con la “otredad”, para lograr dimensionar la “mismidad”. No tener temor de estar consigo mismos, porque cuando se está consigo mismo, no se está solo. La soledad es la incapacidad de estar consigo mismo.

Para finalizar, el profesor agradece el interés y compromiso del grupo y se compromete a compartir bibliografía sobre los temas tratados.

La profesora Liliana Villarraga agradece los valiosos aportes del facilitador, desde el punto de vista filosófico, su generosidad en la transmisión de sus conocimientos, el cúmulo de inquietudes que deja para la reflexión. Destaca cómo sus aportes han contribuido a la formación de una comunidad interesante e interesadas en el conocimiento, condición que nos hace crecer como enfermeras en salud mental.

Como anexo a la presentación del Profesor Quintero, se transcriben las respuestas de una de las asistentes a las preguntas formuladas en estas sesiones:

1. ¿Quién es el otro para mí?

El otro para mí es mi proyección, mi complemento, mi razón de ser más importante para existir, es el lugar donde me descubro de una manera más clara, donde siento que soy útil.

2. ¿Quién soy yo para el otro?

Me gustaría que el otro viera en mí un modelo a seguir, una inspiración, un motivo, un reto por descubrir, un afecto por ganar, una alegría del encuentro, un misterio, un deseo, un sueño.

3. ¿Quién soy yo para mí?

Soy un ser único, irreplicable, feliz, goce, acompañante de camino, un ser sencillo, humilde, con deseo de ser yo misma, auténtica, honesta, sin tapujos, transparente, irreverente, transgresor de normas que no dañan a nadie.

