Articulación de las Artes con Enfermería en Salud Mental Comunitaria APS

Articulación de las Artes con Salud Mental para el auto-cuidado de las y los enfermeros en tiempos de incertidumbre.

Relatorías 2020

SESIÓN

GRUPO 1 ARTETERAPIA

FACILITADORA: MARÍA ISABEL ÁNGEL FECHA: Agosto 6 de 2020

PARTICIPANTES: Ester Olivera / Carolina Diaz / Ildefonso Sánchez / Astrid Bernal / Nora Alba Torres / Eidy Ardila / Erika Ávila / Vladimir Guzmán / Liliana Villarraga

RELATORÍA: Iraidis Soto

Para iniciar la sesión, la coordinadora Liliana Villarraga, realiza la presentación de María Isabel Ángel, facilitadora de esta sesión, psicóloga especialista en arteterapia. Su trabajo ha estado enfocado en pacientes que tienen dificultades para expresarse a quienes ayuda con las artes plásticas a poner en imágenes aquello que no puede decirse con palabras.

La facilitadora muestra en la pantalla una obra de arte firmada por el artista británico Bansky dedicado al arte urbano, en la que dibujó a un niño pequeño jugando con una muñeca que representa una enfermera con capa de superhéroe, mientras deja olvidados en una canasta a los otros superhéroes como Batman o Spiderman. Está colgada en un hospital de Southtampton y con esta ofrece un homenaje al personal sanitario, como mejor sabe hacerlo. La facilitadora destaca que comparte la imagen porque refleja lo que ella y muchas personas en esta pandemia piensan sobre el rol de las enfermeras y los enfermeros. Su trabajo en primera línea los ha convertido en héroes.

La facilitadora explica que el taller consistirá en hacer arteterapia con base en las necesidades identificadas durante la primera reunión realizada, de manera que puedan abordarse la angustia y la intranquilidad con sus opuestos. Así, lo que se busca con el taller es plasmar la angustia en una obra y su opuesto, la tranquilidad, en otra obra. La sesión se dividirá en tres momentos: primero, una introducción con un juego para romper el hielo; segundo, entrarán en materia haciendo un poco de arte con los materiales que se tienen a la mano; y, para cerrar, se espera que los participantes muestren su obra a los demás prendiendo su cámara.

Ejercicio: expectativas, gustos y preferencias

La facilitadora pregunta a los participantes sobre sus expectativas con la sesión y a cada uno le formula una pregunta distinta sobre sus gustos o intereses, como su postre favorito, su flor, personaje de ficción, lugar que desearía conocer, el mejor regalo que ha recibido, su película favorita, la

época de la historia en la que le gustaría haber vivido, personaje de la historia, aplicación de redes sociales preferida, las respuestas fueron las siguientes:

Participante: "Tengo muchas expectativas porque a través de estos encuentros he explorado cosas que me eran desconocidas. Desde el programa de humanización del Hospital San Rafael de Facatativá estamos en función de tratar de mitigar el sufrimiento de las personas y manejamos diferentes estrategias. No manejamos esta que vamos a ver hoy, entonces sería mágico poder aprender y llevarla al hospital, a los pacientes y a sus familias. El postre que más me gusta es la gelatina tradicional".

La facilitadora responde que la sesión está planeada para los propios participantes y uno de los objetivos es que puedan incluir el arte como una herramienta para ayudarse a sí mismos y se regalen este espacio para sentirse más tranquilos.

Participante: "Ayer que pude entrar a la sesión se cumplieron todas mis expectativas. Hoy traigo lo mismo, mente positiva, abierta a experimentar nuevas experiencias sobre todo para sobrellevar las angustias y canalizar las energías que tenemos en este momento, y que afectan el desempeño diario. En estos momentos, a pesar de que tenemos la situación controlada, no escapamos del miedo y de la angustia. Mi flor favorita, como toda costeña barranguillera currambera, es la cayena".

Participante: "Escuchaba alguna compañera que hablaba de las sesiones anteriores y creo que ha sido todo nuevo para mí. Mi intención es, primero, aprender de todo y de todos; divertirme, porque de eso también se trata la vida y este tipo de actividades. Mi personaje de ficción favorito es Ironman. Tengo un hijo de siete y no le gustan los personajes de ficción, pero a la mamá le encantan".

Participante: "Mis expectativas van en reconocer y apropiarme de herramientas de autocuidado a través del arte. Vivía el arte desde otro punto de vista, pero no como instrumento para el tratamiento de algunas situaciones especiales. El lugar que guisiera conocer es Estambul porque me parece una ciudad muy chévere".

Participante: "Tengo la expectativa de apropiarme de técnicas de relajación a través del arte. Uno a veces no se puede expresar con palabras, pero sí puede dibujar...así sean dibujos de niños, eso ayuda. Mi mejor regalo son mis hijas. Son el mejor regalo que he recibido en la vida".

Participante: "Que todos podamos aprender a ver el arte, a sentirlo y a poderlo apropiar para nosotros mismos y también para quienes lo necesiten, como decía el compañero, en momentos de sufrimiento. Mi película favorita es una que vi hace mucho tiempo que se llama 'Me compré un papá'''

Participante: "Mis expectativas, sumándome a las palabras de otros, serían esos momentos de disfrute, de goce, de aprender a reconocer el lenguaje del arte y sentirnos cómodos con él. La época a la que me gustaría devolverme es la época de oro egipcia".

Participante: "Tengo muchas expectativas; siento que en estas horas en que vas a trabajar con este grupo nos puedes ayudar mucho a canalizar nuestras emociones y muchos sentimientos con el arte, facilitar nuestra expresión, y esa es una novedad para nosotros en salud. Quisiera disfrutar estas horas, gozarlas junto con mi papel de relatora. Sin ser muy religiosa, un personaje que transformó la historia es Jesucristo".

Participante: "Mis expectativas son desconectarme, conectándome aguí con la sesión. Mi aplicación favorita es Tik Tok".

Ejercicio: de los opuestos

La facilitadora señala que lo que se produzca en la sesión está totalmente libre de juicios de valor, empezando por los de cada uno hacia sí mismo. El objetivo es desprenderse de la idea de lo estético, porque a veces lo que sentimos no es bonito y en ese sentido la obra no tiene que salir bonita. A veces uno mismo es un duro juez de sí mismo. En esta sesión el objetivo es expresar, y en esa expresión todos somos únicos y diferentes, y es esa unicidad la que vale.

Para empezar, la facilitadora pregunta por los materiales que tienen a la mano los participantes. Los invita a buscar materiales reciclables si los tienen a la mano, tijeras, pegante, papel para rasgar, cinta adhesiva, marcadores, pinturas. Aclara que con cualquier material se puede trabajar. La incertidumbre se trabajará con el no saber qué saldrá en la obra de arte

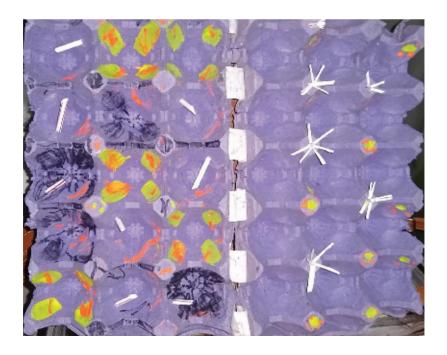
Como primera instrucción, la facilitadora pide a los participantes trabajar en una obra que represente la ansiedad o la angustia. Si se tiene a la mano una caja, puede utilizarse una de sus caras como base. Si no, puede trabajarse sobre papel o en una escultura tridimensional. La segunda obra será la representación de la tranquilidad o la calma, como opuestos a la ansiedad o la angustia.

Para comenzar, la facilitadora invita a los participantes a preguntarse por los colores que asocian a cada emoción. Como inspiración, la facilitadora muestra en su pantalla algunas obras que se han elaborado con materiales reciclables. Entre los ejemplos hay obras hechas con cartón, con cajas de huevos, con botellas, tapas, cucharas, etc.

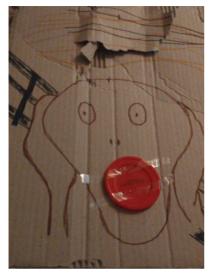
En caso de tener alguna pregunta, pueden escribir en el chat y ahí mismo obtendrán la respuesta. Mientras los participantes empiezan a trabajar, la facilitadora muestra en la pantalla otros ejemplos, como personajes hechos con materiales reciclables. En ese sentido, invita a los

participantes a elegir si prefieren hacer un personaje que asocien con la ansiedad o la angustia, o si prefieren una obra más abstracta.

El desarrollo del ejercicio es durante 30 y 40 minutos Cada participante trabaja en su propia obra. Algunos muestran por la cámara los materiales que están utilizando. Mientras tanto, la facilitadora da algunas otras ideas sobre elementos que pueden tener en casa y que son útiles para trabajar. A medida que van terminando la primera parte del ejercicio, algunos participantes van mostrando a la facilitadora sus avances. Quienes terminan la primera parte del ejercicio, empiezan con la segunda parte dedicada a trabajar en una obra que represente el opuesto, esto es la calma o la tranquilidad.



Obra de Eidy Ardila





Obras de Idelfonso Sánchez / Angustia y tranquilidad

Entre los materiales utilizados por los participantes están pedazos de malla, plástico, papel aluminio, papel de colores, cartón, objetos viejos, alambre, algodón, entre otros.

Los participantes comparten poco a poco su proceso:

"Hice un personaje famoso, la mejor representación de la angustia vestido de negro con un esbozo en la boca, "el grito" de Edvard Munch y la tranquilidad fue una ramita con un pajarito".

"Para la tranquilidad utilicé un alambre en espiral, con un algodón en la punta que se dirige hacia el cielo, de forma que fluyen las ideas".

"Para la representación de la angustia tengo aquí muchas formas, en ángulos cortantes"

"La calma es esta rama con un pajarito, fue lo que se me ocurrió"

Entre los participantes comentan algunas opciones para que otros complementen o aiusten lo que consideren necesario en sus obras.

"Una de las cosas lindas que ha traído la incertidumbre es el cielo más limpio, cielos azules bellos. Aquí puse el símbolo de la paz sobre un cielo azul. Así no estemos felices, hay buenas cosas como la aparición de animales que no suelen aparecer".

"Yo hice una escultura en la que cada flor es un miembro de la familia. Adentro hay un zorro que está asociado al zorro de El Principito y me representa a mí, guardándome a pesar de la angustia. La angustia es este personaje 'la señora angustias' que corre y se altera".

Con los comentarios de los participantes y sus intervenciones, la facilitadora resalta algunos elementos como el color, las texturas o la relación que se nota entre la obra que representa la angustia y la obra que representa la calma.

"Yo represento la angustia con una textura arrugada, con color opaco, mostrando una cara que no es agradable. De la cara opaca del papel aluminio. La angustia es opaca, trata de esconder los colores e imponerse. La calma es esta escultura escuchando música v conectada con la naturaleza a través de las flores. Hecha con la parte brillante del papel aluminio, que irradia".

Una de las participantes menciona la denominación que se ha hecho del mar y el cielo como 'el espacio azul'.

"Yo me crie en el campo y la tranquilidad la representé con un paisaje del campo". Sobre esta obra, la facilitadora destaca el contraste entre las formas de ángulos cortantes de la angustia, y las ondas y formas fluidas de la obra de la tranquilidad".

A partir de estos contrastes y de la relación que se evidencia entre las dos obras de cada participante, la facilitadora recuerda que estos opuestos se complementan y existen el uno con el otro.

"y represento mi obra como un día con varias caras, puede tener cosas que me producen incertidumbre y otras que traen orden y certezas. En la parte que no es tan chévere, están los colores desordenados, revueltos, figuras con rayas negras, con pedacitos de pitillo...cosas que nos desestabilizan y nos dañan el rato, que salen en cualquier momento del día. El otro lado tiene los mismos elementos del día gris, pero dispuestos de otra manera. Están ordenados, los pitillos son flores, los colores son los mismos, pero están mejor puestos".

Al respecto, la facilitadora resalta que los elementos de la parte "no tan chévere" del día están dispuestos de manera que la mano puede lastimarse. En el otro lado, los mismos elementos están dispuestos de manera que no es fácil lastimarse. Y se trata de los mismos elementos, los mismos materiales

"En la angustia representé un trasbordador. Está la máquina o la nave, pero muchas personas angustiadas están a la espera de que todo salga bien. Se viven muchas horas y muchos días de incertidumbre y de angustia. La tranquilidad la representé con un dibujo de un astronauta en el espacio. A mí el espacio me llama mucho la atención. Ver las estrellas, los planetas y la luna genera mucha tranquilidad. La luna es inspiradora".

La facilitadora comenta sobre la relación entre las obras de los participantes y cómo se asocian con la angustia y la calma ciertos colores, sonidos, etc. A la angustia se asocian elementos cortopunzantes, que lastiman, explosiones. A la calma se asocia la fluidez, la brisa, la movilidad.

"Para mi angustia tomé una caja de madera, la forré con aluminio y encontré muchos objetos. Yo estoy representada por un hilo unido a la caja por dos alfileres, con estos objetos que representan las cosas unidas a mi mente y mi pensamiento. La angustia se clava como los alfileres. Mi calma es una instalación, como un móvil. Yo percibo la tranquilidad de color naranja, con una brisa cálida que mueve los hilos".

"La angustia es un nudo, un nudo muy fuerte, amarrado a una malla. Para mí la angustia es inmovilizadora. La calma representa cómo fluyen las ideas, las cosas más libremente. El espiral va como todo en la vida, que va creciendo. Hay libertad de fluir, de airear las ideas y los pensamientos".





Obras de Liliana Villarraga

La facilitadora comenta que allí aparece el nudo en el estómago que asociamos con la angustia.

Ejercicio: Cierre

Para cerrar, la facilitadora invita a los participantes a pensar en una palabra que represente cómo llegaron a la sesión y otra que represente cómo se sienten al finalizar.

"Esta es una terapia de grupo. Es muy saludable darse cuenta cómo uno se conecta con las demás personas. Llega cargado y se va liviano".

"Yo llegué miedosa y me voy tranquila. Llegué miedosa porque la parte de las manualidades nunca ha sido mi fuerte".

"Yo no soy muy buena para las artes, pero, como soy docente también, una vez caí en unas clases de salud ocupacional para los artistas del Carnaval de Barranquilla y me sentía muy complacida al ver sus pinturas, los instrumentos. Cuando usted habló de arte, pensé en esa experiencia maravillosa que viví. Y experimenté lo mismo hoy. Esta situación me evocó esa experiencia que viví allí y a lo espectacular que me siento cuando estoy escuchando música y cuando estoy conectada con la naturaleza. La otra cara que es la angustia, la siento opaca, que quita el brillo que tengo cuando estoy alegre".

"Yo llegué expectante, tanto por la actividad en sí misma y lo que iba a representar para mí, como por mi trabajo de narrar lo que está ocurriendo. Y me voy feliz. Creo que estas dos horas me dieron mucha alegría, felicidad".

"Al inicio con mucha tensión por la actividad, porque no soy bueno en las manualidades. O de pronto porque no es que no sea bueno, sino que hace mucho dejé de practicarlas. Ya después me sentí más

tranquilo porque ya sabía cómo orientar mis manualidades".

"Yo llegué animada porque todas las sesiones han sido muy interesantes, he disfrutado y aprendido mucho. Y me voy sorprendida, no por mi capacidad artística, sino de cómo el sentarme a hacer eso...se me pasó el tiempo. Me voy sorprendida también de cómo trabaiar en esto vislumbra cosas: coincidencias, sentimientos, situaciones. Hacer esto, con este material, que iba a botar que puede decir y transmitir cosas".

"Yo tengo algunos episodios de ansiedad. Estaba un poco ansiosa porque no sabía qué hacer y cómo iba a representar. Me preguntaba cómo iba a representar la calma, pero luego me salió, me fluyó. Me voy tranquila y feliz".

"Yo llegué contenta porque con María Isabel llevamos tanto tiempo programándonos y planeando, y dije '¡se dio!'. Me voy sintiéndome satisfecha, plena. Gracias a cada uno de ustedes".

La facilitadora agradece a los participantes por estar en la sesión. Recuerda a los participantes que respeta su labor y les agradece por cuidar de todos.

Los participantes muestran sus obras en la cámara y la sesión termina con una fotografía. La facilitadora invita a los participantes a seguir haciendo arte y a incorporarlo como una herramienta de relajación, meditación y autocuidado.

SESIÓN

GRUPO 1 ARTETERAPIA

FACILITADOR: MARÍA ISABEL ÁNGEL / FECHA: 12 de agosto de 2020

PARTICIPANTES: Eidy Ardila D / Esther Olivera / Vladimir Guzmán / Nora Alba Torres / Erika Martínez / Carolina Diaz / Ivone Salamanca / Ildefonso Sánchez

COORDINADORA: Liliana Villarraga

RELATORA: Iraidis Soto

La coordinadora Liliana Villarraga y la facilitadora inician la sesión y con la bienvenida a los participantes expresan su comprensión frente a las diversas situaciones que pueden darse durante la jornada para quienes están de turno o llegando a sus hogares post-turno. Expresan el gusto y el honor de sentir que puede dar algo a personas que son tan generosas con todo lo que hacen por los demás en esta pandemia.

La facilitadora recuerda que en esta sesión de arteterapia la única regla es que no hay juicios de valor, lo que importa es poder relajarse y disfrutar. Invita a que cada uno se exprese y pueda decir en imágenes lo que no puede poner en palabras. La facilitadora anuncia que la estructura de la sesión será similar a la primera. Iniciará con una actividad de calentamiento para romper el hielo y entrar en materia. Después, dará la instrucción especifica de lo que se va a hacer. Cada participante trabajará en arte y luego se compartirá lo elaborado y se hará el cierre.

Orientaciones generales: las preguntas se pueden hacer por el chat para evitar interrumpir a quien esté hablando. Si es posible, prender la cámara al hablar y luego apagarla si es necesario para mantener una huena conectividad

Actividad de calentamiento:

La facilitadora pide que los participantes que traigan y muestren, o lo describan si no lo tienen a la mano, un objeto muy preciado para cada uno; puede ser una joya, un recuerdo del algún viaje o algo que tenga algún valor emocional.

Los participantes presentan sus objetos preciados:

Vladimir: "Son muchos los elementos o las cosas que son importantes y eso va como por épocas; hace poco mi hija tuvo un detalle para el día del padre y me pareció muy bonito de parte de ella, lo hizo con creatividad y me regaló esta copa elaborada con una botella y un CD. Es super, me gustó bastante y más por el detalle que tuvo por elaborarlo"

Erica Ávila: "Esta foto con mi hermana, ella es mayor que yo, hace mucho tiempo no vive en la casa y es la única foto que tenemos de niñas, la tengo en la pared"

Noralba: "Regalos que le dan a uno en su momento, el día de la madre mis hijas me dieron una leyenda en un libro y me dio mucha nostalgia especialmente en estos momentos que mi hija está lejos."

Ester: "Una mochila, tiene como unos diez años, me la regaló el padrino de mi hijo menor, me la trajo de la Guajira. Yo no uso bolso para salir, uso morral y lo llevo en el baúl del carro. Cuando voy a salir así muy informal, llevo esa mochila y, mira, llevo el tapabocas, los guantes, un esfero. Yo soy muy práctica, a mí me gusta tener las cosas a la mano... las cosas que me enredan no me gustan". Iraidis: "En términos prácticos mi objeto es el celular, lo cargo para

todas partes es un regalo que me hizo mi hijo".

Liliana: "Yo no estoy en mi casa, sin embargo, tengo a mano un regalo muy lindo, son los primeros trazos que me hizo Tomas, mi nieto que en estos momentos tiene un año y dos meses. A él le encanta leer, le encanta escribir, los lápices; vive con adultos, le hacen falta los niños". Carolina: "Mi objeto es mi pocillo de tomar café, que tiene como tal mi libro favorito El Principito. Es mi pocillo y mi libro favorito"

Idelfonso: "Estoy llegando a mi casa ... esta cajita con las cenizas de mi mamá, yo las tengo aquí en mi sala desde que ella murió y las guardo conmigo. La idea es que, en la medida en que cada uno de nosotros vaya partiendo, nos reunamos en la misma cajita".

Eidy: "Significativo para mí este llavero, me lo trajo una sobrinita de Argentina; una sobrinita muy pilosa que estudia Jurisprudencia y se ganó un espacio internacional para ir a apoyar una ONG en Argentina".

Facilitadora: "Mi objeto es un anillo que era de la mamá de mi mamá. Me lo dieron mis tías, las hermanas de mi mamá, lo cargo conmigo en la medida de lo posible cuando salgo a la calle me lo volteo. Me recuerda esa presencia fuerte de mi abuela materna".

Ejercicio: títeres de sombra

MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD:

Papel, tijeras, lápiz, borrador, bajalenguas o palito de pincho, un lápiz viejo, cinta pegante, colores.

DESCRIPCIÓN:

la actividad de los títeres de sombra consiste en trabajar con los opuestos y será sobre "lo bueno y lo malo". Primero, se debe pensar en ese concepto que es el bien y el mal y luego representarlo, por ejemplo, como villanos y superhéroes, utilizando elementos de la naturaleza o símbolos que se puedan recortar y decorar como cada uno prefiera. Esa representación puede ser tan sencilla o compleja como se quiera.

ORIENTACIONES:

La facilitadora sugiere a los participantes no preocuparse si creen que lo que hacen es feo; no se trata de una clase de arte en donde todo tiene que quedar perfecto. Al iqual que los sentimientos y lo que tenemos guardado adentro, a veces no es bonito, como tampoco lo es el mal. El ejercicio ilustra cómo se proyectaría, con la luz, la imagen de los títeres de sombra. Un elemento adicional es hacer recortes internos para proyectar la sombra del títere en la pared. Cada participante que vaya terminando el ejercicio lo puede ir complejizando. Se tienen varios elementos inclusive para crear al final una pequeña obra de teatro.

DESARROLLO:

Los participantes paso a paso comparten los avances del trabajo y reciben retroalimentación por parte de la facilitadora. Algunos de los ejemplos de las representaciones realizadas por los participantes se presentan a continuación:

Iraidis: "Lo bueno lo represento con el lazo que es un símbolo que se usa para solidarizarse con varias causas. Lo malo, el coronavirus".

Carolina: "Trabajé con mi hijo en la elaboración, lo malo lo represento en una calavera; lo bueno es el símbolo de un oso panda. Además, para el contexto, hay un castillo y el pasto donde está el oso".

Noralba: "Lo bueno, los guantes que simbolizan la protección para el personal de salud, la jeringa. Lo malo el coronavirus."

Liliana: "Lo malo es la serpiente, causa incertidumbre, sorpresa. Lo bueno, una flor silvestre que descubrió mi nieto".

Erika: "Lo malo es la falta de humanidad representada en un corazón con un vacío en el centro: lo bueno, la solidaridad".

Vladimir: "Lo bueno, un ángel y lo malo, un diablo; asociado a la representación que hace el cristianismo".

Para complementar lo elaborado, la facilitadora sugiere agregar color incluyéndolo según el significado que los colores tengan para cada uno. También, pensar en un contexto para hacer una puesta en escena. Por ejemplo, casas, nidos, etc. incluir en la elaboración a las personas que los acompañen para hacer arte y complementar con ellos estas representaciones, con lo que se tenga en casa.



Obra de Eidy Adila / Opuestos

La facilitadora pide a los participantes compartir también sus aprendizajes y sentimientos luego de haber asistido a las dos sesiones de arteterapia. Las siguientes fueron sus respuestas:

Vladimir: "Cuando se hace arte, sobre todo estas manualidades, te olvidas de todo, del mal día, del mal rato, de las malas situaciones, y te concentras en que las cosas que estás elaborando salgan de la mejor manera... La pintura ha sido una pasión que olvidé por el trabajo".

Al respecto, la facilitadora comenta que se puede incluir el arte como herramienta, además de lo que ya hacen para bajar la angustia y los niveles de estrés. Resalta que es importante recordar que no es necesario hacer algo sofisticado, pero que sirve mucho para ponerle forma a lo que no tiene palabras, para soltar y dejar salir y no quedarse con eso adentro, e incluirlo como parte de esos rituales que ya se tienen.

Carolina: "Me pareció una actividad bastante agradable, de pronto imaginarse lo malo es complejo porque para mí la muerte no se puede satanizar, por ejemplo, en otras culturas se muestra que la muerte es algo bueno. La pandemia, por los efectos en la salud, ha sido algo malo. Pero para mí ha sido bueno porque al estar aquí en mi casa he podido compartir mucho tiempo con mi hijo, antes por mi trabajo no lo podía hacer. Lo he conocido más. Hablar de lo bueno y de lo malo es muy complejo, eso me ha dejado esta experiencia".

Al respecto, la facilitadora comenta que, para los docentes, esta experiencia de poder trabajar en la casa brinda otras oportunidades, a diferencia de los colegas de servicio que se dice que están en primera línea, pero, en realidad es la única línea. Este ha sido el espacio de conocer cómo están viviendo esta situación y es la oportunidad de agradecerles lo que hacen.

Facilitadora: la calavera me recordó la película Coco. Es una connotación colorida y muy bonita de la muerte; por ejemplo, en México es toda una celebración. Trabajar esta sesión con los opuestos es casi que complementario y en un día se puede pasar de uno a otro. Se trata de darse la oportunidad de reconciliarlos tanto con lo bueno como con lo malo en esta situación extrema.

Iraidis: "Los símbolos como el lazo dependiendo del color que se le ponga para acompañar nuestro afecto, la solidaridad según el color es un símbolo de bien. El coronavirus como un símbolo negativo; aun cuando entiendo que va a transformarnos en muchos sentidos y quizás a futuro podremos ver todo lo que esta pandemia transformó a la humanidad. El proceso de hacerlo fue agradable, des estresante". Ester: "El bien es un corazón y el mal, una serpiente con unos circuitos y un cascabel. Yo sentí una tranquilidad y una paz interior, la concentración en el aquí y en el ahora, uno se olvida del mundo, de que existen otras cosas y hace que se olvide del miedo y la angustia y de los problemas que uno tiene; lo mejor es que se pudo hacer la sesión con los elementos que uno tiene en casa".

Eidy: "Con el ejercicio noté una sensación similar al ejercicio pasado, tengo algo de dificultad con señalar o diferenciar lo bueno de lo malo. Lo malo no me gusta mucho. Lo hice con papel iris. En la mitad hay fuego. Como cuando se mide la escala del dolor en los niños, con caritas, a un lado una carita feliz y al otro una carita triste. El contexto es que muchas cosas son como el fuego y con eso uno decide si es bueno o es malo y se pude decidir cuándo es bueno y poner carita feliz. Cuando va relacionado con el sol, su aporte a las plantas, su relación con el calor de la familia, y malo cuando es destructor. Una sola cosa puede llegar a ser buena o a ser mala, dependiendo del contexto y del uso".

"Los ejercicios que ustedes nos han hecho, con el arte, con la música, ayudan a tener una actitud diferente y a ver que, aunque haya dificultades o líos, hay que seguir adelante. Ante las situaciones tristes hay que ponerles la cara. Es la oportunidad que todos tenemos de volver positiva o negativa una misma situación. Incluso cuando le pregunté a mi hijo el juego ¿es bueno o es malo? Encontró respuestas para cada uno".

"El tiempo corre demasiado y no nos damos cuenta a qué hora corren estas dos horas, se concentra uno aquí. Gracias."

Ildefonso: "En mi representación del bien traté de dibujar a Jesucristo en el momento en que entrega la vida por nosotros, y en el otro extremo el símbolo de lo que es uno de los personajes más siniestros en la historia y que para mí representa el mal. La puesta en escena es en dos extremos".





Obra de Esther Olivera

Ohra de Iraidis Soto

"Me sentí bien, la idea es que todo lo que uno vaya aprendiendo lo pueda poner en practica en su lugar de trabajo. Yo lidero en mi hospital el programa de humanización desde el 2015. Nosotros aceleramos los procesos de recuperación de los pacientes a través de la lectura, la música, el juego, del apoyo espiritual, del apoyo emocional y mediante actividades pequeñas que algunos subestiman, nosotros podemos conseguir grandes logros con los pacientes y sus familias. Aquí con todo lo que ustedes nos están enseñando la idea es multiplicar en el hospital. Tenemos experiencias muy buenas. Empezamos a leer en pediatría y luego lo hacemos en todos los servicios; al principio en pediatría con algo de duda por parte de los pediatras y hoy en día ya forma parte de las órdenes medicas como "lectura diaria". Ya entendieron que la lectura ayuda a los niños y a sus familias a estar bien, y que se maneja como un método terapéutico".

Liliana: "Para mí ha significado un momento de descanso y también

de reflexión. He recordado cuando mis hijos tenían alguna tarea y yo no podía entender por qué se desesperaban si no la podían hacer. Ahora que me ha pasado a mí, me ha hecho reflexionar bastante sobre la crianza que puede ser irracional o descuidada y en algún momento pedir disculpas por haberme equivocado".

Ildefonso hace un reconocimiento a la profesora Liliana como excelente profesora y por el valor de las enseñanzas en su vida.

Erika: "Lo malo, la indiferencia reflejada en un hombre sin corazón y lo bueno, la humanidad y la solidaridad. La pasé muy bien hoy, estoy muy tranquila disfrutando la sesión sin temores. Muchas gracias por estas clases y por esta oportunidad".

Noralba: "Así sea cinco minutos debemos sacar tiempo para nosotros y gracias a la confianza que tú nos das de que así sea un tiempo corto podamos participar".

La facilitadora expresa su satisfacción al escuchar que la arteterapia sí funciona y recuerda que la idea es que se pueda multiplicar para mejorar procesos en los pacientes. También refiere que en algún momento hizo una medición de su efecto y encontró que disminuye índices de depresión y ansiedad. También el arte sirve como una manera de solucionar problemas, porque la vida está llena de problemas y hay que buscar salida. El arte ayuda a crear para sacar. Es importante regalarse un espacio para cada uno, ya sea respirar, bailar, hacer arte, etc. y que salga lo que tenga que salir, pues a veces los sentimientos no son bonitos.

La facilitadora cierra la sesión expresando admiración y agradecimiento a los profesionales por su trabajo y recuerda la importancia de cuidarse para poder cuidar a los demás. A su vez los participantes manifiestan su agradecimiento por la sesión.

SESIÓN

GRUPO 2

FACILITADOR: MARIANA OSORIO FECHA: 6 de agosto de 2020

TRANSFORMANDO LA INCERTIDUMBRE - TALLER A PARTIR DE LA TERAPIA DE LAS ARTES EXPRESIVAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La facilitadora invita al reconocimiento del grupo entre sí y a transformar la incertidumbre a partir de las artes expresivas. Para tal efecto, inicia su presentación con la siguiente cita:

Cuando el "hacer" es todo lo que conocemos, el "ser" es simplemente otra palabra para dejar de "existir" más cuando el "ser" empieza a fluir de la danza, la pintura y la canción, el gozo ya no es solo un lujo sino una necesidad absoluta

Marion Woodman

Hace un llamado para que como niños los y las participantes se atrevan a hacer y jugar sin juzgar. No es necesario tener talento, solo atreverse. Al plantear estos talleres en tiempo de incertidumbre – tiempo en el cual una persona siente que no hay piso, que no tiene de dónde agarrarse -, en el cual se han impuesto límites para cuidarnos (en la casa o en el trabajo), desde las artes se encuentra una posibilidad de creatividad. Recuerda a una artista que pintaba sus obras de arte con solo puntos y debido a eso su brazo se enfermó y debió buscar otros medios para crear. La creatividad nos ayuda a navegar en estos tiempos.

Experiencia de iniciación:

La facilitadora imparte las siguientes indicaciones:

- Cerrar los ojos.
- Con una mano en el corazón y la otra en el vientre, centrarse en la respiración y darse cuenta del cuerpo, del autocuidado y de las emociones.
- Pensar: ¿Cómo pasaron el día, qué ideas tuvieron, qué preocupaciones, emociones, etc.? Hacer un escaneo, darse cuenta de cómo se sienten.
- Una vez cada uno(a) se dé cuenta de cómo está, soltarlo y dejarlo que fluya, transformarse.
- Abrir los ojos.

Segunda Experiencia: Baño de cascada

- Cerrar los ojos.
- A través de la imaginación, los gestos y el sonido, pensar en que cada quien se está dando un baño en una cascada, un baño que limpia.
- Entrar a esa cascada y con las manos, como si fuera el agua, bañarse, limpiar, purificar y descargar. Pasar las manos por todo el cuerpo y para hacerlo más real producir el sonido brrrrrr...., semejando el ruido que produce la caída del agua.
- Repetirlo varias veces, para así llegar limpios, frescos y descargados.

Tercera Experiencia: Baño de miel

- Cerrar los ojos.
- El ejercicio es similar al anterior. Sin embargo en esta ocasión, en vez de agua, imaginar que se realiza con miel; una miel dulce y tibia.
- Las manos llevan la miel por todo el cuerpo, al tiempo que se repite la expresión mielaoum..... Hacerlo por 3 veces.
- La miel esparcida por todo el cuerpo, se identifica cuál es la parte del cuerpo que necesita más calor y ahí me detengo, por el tiempo que sea necesario.

Cuarta Experiencia: Leer al otro mediante lenguaje artístico

- La facilitadora solicita a cada uno de los y las participantes que se presente, diciendo su nombre de una forma diferente, mediante el sonido, sea cantando o cómo se desee.
- Las demás personas con los ojos cerrados, imaginan qué quiso expresar, según el tono, el ritmo, el volumen, etc.

En su orden se presentan:

Yamile Vargas

María Ibeth Orozco

Maritza Barroso

Carolina Ramírez

Diana Lopera

John Freddy Arguello

Rosa Lisset Salazar

Tatiana Lozano

Natalia Herrera

Paula Andrea Valderrama

Amanda Ortiz

Paola Sarmiento

Martha Inés Valdivieso

Carlota Castro

Laura Fonseca

Néstor Camilo Castiblanco

María Victoria Padilla

Valentina Torres

Laura María Almeida

María Victoria Rojas

Yolanda Muñoz

Kisi Padilla

El estado de cada persona se puede valorar desde tres niveles de conciencia:

Físico: calor, respiración, postura, etc.

Emocional: alegría, tristeza, rabia, etc.

Mental: procesos cognitivos, preocupaciones, fantasías y demás

cualidades de la mente.

Es darse cuenta de cómo se está y así las decisiones que se deben tomar para sentirse mejor. La facilitadora propone demostrar el estado de cada persona a través del movimiento. Permitir que sea el cuerpo el que comunique cómo se siente en los tres niveles expuestos.

El ejercicio propuesto es el siguiente:

- De pie, en un espacio cómodo, invitar al cuerpo para que a través
del movimiento, siguiendo su propio ritmo, haga conciencia y
exprese cómo se siente, siguiendo el son de la música.
- Físicamente: Si se siente frío, calor, tensión, dolor, espasmos, otros.
Al encontrar el final, buscar una palabra que exprese ese sentimiento
y decir: "Yo estoy físicamente ", pronunciar esta
frase en voz alta. Si este estado se pudiera expresar a través de un
sonido, cuál sería ese sonido.
- Emocionalmente: Cómo expresa su estado emocional de
tristeza, preocupación, miedo, rabia u otros sentimientos. Con los
ojos cerrados imaginar cómo expresarlo a través del movimiento.
Buscar una palabra que exprese ese sentimiento y decir: "Yo estoy
emocionalmente
alta. Si este estado se pudiera expresar a través de un sonido, cuál
sería ese sonido.
- Mentalmente: Se repite el ejercicio. Se trata de manifestar el
estado a través del cuerpo y a través del movimiento; expresarlo
ya sea para complementarlo o contrarrestarlo. Buscar una palabra
y un sonido que interpreten el estado mental y decir en voz alta:
"Mentalmente yo estoy "Si este estado se pudiera
expresar a través de un sonido, cuál sería ese sonido.

De esta manera se tiene una radiografía de cómo se está en las tres esferas.

Quinta Experiencia: Los Límites

La facilitadora introduce el tema de los límites, concepto de moda actual, dadas las circunstancias impuestas por la pandemia del Covid19. Invita a que cada quien coloque sus propios límites, aquello que va a permitir mejorar sus condiciones. Para lograrlo, imparte las siguientes instrucciones:

Cerrar los ojos y pensar qué clase de límites tiene cada quien en su vida personal o laboral. Con un dibujo tratar de plasmar una respuesta a la pregunta: ¿Cómo es mi límite actual? Para hacerlo debe utilizar 2 colores. El límite debe ser un catalizador para mejorar la creatividad. Permitir que en el "hacer creativo" se encuentre la respuesta. Puede ser un límite positivo o negativo, el que cada quien considere en este momento.

Elaborar el dibujo en 8 a 10 minutos y luego mostrarlo en la cámara para que los(as) compañeros(as) lo aprecien.

Utilizar primero un color y luego el otro.

del color.

Al mirar la imagen dibujada con el primer color, imaginar si ese color pudiera moverse, ¿cómo lo haría? Tratar de moverse en este sentido, con cada parte del cuerpo, hasta encontrar la esencia de ese color en el movimiento. Parar, hacer conciencia del último gesto y sacudirse. Proceder de la misma forma con el otro color. Explorar ese color y hacer conciencia sobre cómo cada parte del cuerpo se mueve con este nuevo color. Recordar que el rostro puede ser un aliado en el momento de moverse, encontrando el gesto que exprese la esencia

Suspender el ejercicio al escuchar la campana de la facilitadora, dejando congelado el último gesto.

De esta forma se encuentran identificados los límites actuales y pensar si producen bienestar o si por el contrario deben ser modificados, ajustados o aclarados, según permitan cuidar y sostener a cada quien en su ámbito personal o laboral.

Lograda una claridad sobre el o los límites con el movimiento, elaborar un dibuio en el cual se plasme la forma como se desearía ajustarlo(s) si fuese necesario, a través de lo que cada quien exploró con su movimiento. Utilizar 2 colores, que pueden ser los mismos del dibujo anterior o cambiar uno o los dos si así les parece. Crear los límites que cada quien quiera poner, el más latente.

Terminado el dibujo, la facilitadora comparte las siguientes preguntas del método vida, arte, a fin de aterrizar el ejercicio realizado:

- 1. ¿ Cómo estoy viviendo el límite de la pandemia? (en el ámbito laboral / personal)
- 2. ¿Qué límites me podrían liberar?
- 3. ¿Qué límites necesito poner para cuidarme (en el trabajo y en mi vida personal)?
- 4. ¿Cómo podría utilizar los límites para navegar en la incertidumbre?

La facilitadora concede 5 minutos para que los participantes contesten una de las 4 preguntas, sin límites de palabras. Sin embargo, después cada quien, si así lo desea, puede profundizar en el tema y responder más preguntas.

Para cerrar el encuentro, la facilitadora solicita que del escrito anterior se escojan 3 palabras y con ella se construya una frase que se convertiría en un mantra, antídoto, fórmula o como cada uno(a) guiera llamarla para que se repita con frecuencia en estos tiempos de incertidumbre. Finalmente los y las participantes deben leer esta frase y mostrar ante la cámara los dibujos realizados. A continuación se registran las frases con su respectivo autor:

John Fredy Arguello: "Extrapolar el bienestar de la familia y del hijo".

Kisi Padilla: Paz- amor; Tranquilidad – esperanza; Armonía –

Equilibrio. "El amor es el equilibrio y la esperanza de vida".

María Ibeth Orozco: Vida, esperanza, amor. "Aprenderé cada día a tomar conciencia de lo que no he hecho bien y así perdonar".

Tatiana Lozano: Libertad, fuerza y espíritu "Debes decir NO y punto, sin miedo"

Maritza Barroso: "Quiero volar más hondo y ver tu ser siempre".

Rosa Lisset Salazar: "Dar tiempo para vivir el cambio".

Diana Marcela Lopera: "Creer en mi".

Carolina Ramírez: "Reconozco y soy consciente de mi libertad".

María Victoria Rojas: Libertad, energía, creatividad, continuidad y fuerza. "Compartiendo mis emociones y sentimientos, encontraré un camino para la sanación de mi ser".

Amanda Ortiz: Tranquilidad, organización, amor, responsabilidad. "Cada semestre académico es un aprendizaje, asúmelo con amor y responsabilidad, como siempre lo haces, dando lo mejor de ti... Expresaré mis sentimientos sin ningún temor para poder fortalecer mi Salud Mental".

Yamile Vargas: Tranquilidad, cambio y paz "Yo Yamile Vargas con el amor propio fortalezco mi confianza para poder perdonar".

Carlota Castro: Camino, esperanza. "Menos dedicación en el trabajo y más para el descanso".

Paula Andrea Valderrama: Energía, tranquilidad, amor. "Tranquilidad

porque mis padres queridos están bien y respeto por la vida".

Laura María Almeida: Sanación, amor y dolor "Respetar mi tiempo libre para vivir y mejorar".

Solange Galindo: Pensar. "En el silencio íntimo pienso para mí y no para los demás".

Natalia Herrera: "Decir NO te puede liberar. Fija tus límites".

Néstor Camilo Castiblanco: "Definitivamente mi tranquilidad no tiene precio".

Martha I. Valdivieso: "Mi vida tendrá mayor sentido cuando se reactive mi contacto afectivo con los que amo".

Valentina Torres: "Crecimiento con amor y GRATITUD".

María Victoria Padilla: Resistencia, persistencia, fuerza

Terminada la lectura de las frases, la facilitadora agradece la atención prestada y expresa que su propósito era dejar pensamientos nutritivos que logren sembrar semillas para la creación y el fomento de los límites saludables.

SESIÓN

GRUPO 2

FACILITADOR: MARIANA OSORIO FECHA: 11 de agosto de 2020

TRANSFORMANDO LA INCERTIDUMBRE - TALLER A PARTIR DE LA TERAPIA DE LAS ARTES EXPRESIVAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La facilitadora inicia este segundo encuentro recordando que las artes expresivas incluyen la voz, el cuerpo, la imagen y la imaginación y que en las manos está la posibilidad de crear realidades nuevas.

Hace un breve repaso de los temas tratados en el encuentro anterior, los cuales se centraron en el reconocimiento de los límites que nos han sido impuestos en las actuales circunstancias y qué limites me he impuesto yo en el trabajo o en mi vida personal. Además si ese límite que cada uno se impuso, que en casos puede ser un límite ideal, pudo compartirlo en su trabajo, su familia o en su vida personal. Invita a un compartir abierto para quienes deseen intervenir.

A continuación se registran las intervenciones:

María Victoria Rojas: Informa que no se puso límites, pues es muy difícil hacerlo en este tiempo debido al exceso de trabajo.

Maritza Barroso: Ella relata que hace una semana sufrió de una fuerte alergia, que la obligó a permanecer en un sitio con las ventanas cerradas, donde no se le permitió recibir el sol, razón por la cual se sintió agobiada. Su dibujo de la semana anterior fue una serie de bolitas que flotaban muy felices. Cuando mejoró de la alergia pudo acercarse e intercambiar con la vecina y entendió lo vital que puede ser un límite. Escuchar a la vecina, ver su sonrisa e intercambiar algunas palabras desde la distancia, fue muy hermoso, creo que fue un límite poroso.

Rosa Lisset Salazar: Comparte que la experiencia del encuentro anterior fue maravillosa y le dejó muchos aprendizajes. Dado que actualmente fue nombrada como Jefe de Programa en la Unidad Académica donde labora, su reflexión fue intentar colocar el límite entre lo laboral y el hogar. Sin embargo, establecer límites le fue muy difícil porque tiene que cumplir además su rol de esposa, hija etc. Continuó diciendo que trató de cumplir los límites entre los horarios

pero no ha podido cumplirlos. Lo importante es que se dio cuenta que debe establecerlos y cumplirlos por su salud mental.

La Facilitadora agrega que reconoce que es un momento muy difícil y que lo importante es que se haya dado cuenta que se debe hacer. Le sugiere que lo haga progresivamente. Decirse así mismo "Por los próximos xxx minutos voy a hacer algo por mí".

María Ibeth Orozco: Considera que la sesión anterior fue muy enriquecedora; que es evidente la necesidad de establecer límites pero aún no lo ha logrado. Piensa que debe quitar algunos límites porque se ha colocado muchos. Se ha propuesto a vivir los talleres y ha puesto estos límites para lograr asistir a tiempo y desconectarse. No obstante, como producto de los talleres, le han salido palabras positivas y se ha sentido bien; considera que los talleres le han servido mucho.

La Facilitadora continúa diciendo que para introducir el tema que desarrollará en este encuentro, ha considerado importante reflexionar sobre qué hay al otro lado de los límites, y la respuesta es : al otro lado está el vacío, la libertad y el espacio. Por eso ha escogido como tema el espacio como un complemento al tema de los límites.

A través del espacio se puede soltar, liberar, estar presente, darse cuenta. Muchas veces se encuentran entrelazados el límite y el espacio. Cuando se siente que el límite aprisiona, se necesita el espacio.

Primera experiencia: Ejercicio de liberación a través de la voz, el movimiento y la imagen:

Realizar ejercicios a través de la voz como una extensión de la respiración con sonoridad. La respiración sonora es canto, sin juicio de que sea lindo o feo. Los pueden hacer en cualquier momento en casa o en el trabajo

cuando se sientan con estrés o sobre cargados(as) de responsabilidades.

Procede a impartir las siguientes indicaciones:

- Posición cómoda, de pie.
- Como si fuera un viaje del viento a la cascada y luego el baño de miel
- Cada ejercicio tiene su propio fonema. Realizar 3 veces cada ejercicio.

Pasaje del viento: pronunciar los siguientes fonemas Vvvv- fff shshsh

- Ah. Imaginar que este viaje se inicia en la montaña pasa por las rocas, mueve las hojas de los árboles y llega a un campo abierto, donde se encuentra con una cascada limpia que purifica; entrar en ella y descargar todo lo que pasó durante el día.
- Cascada purificadora: Los fonemas a repetir en esta experiencia son Brrr - Ah. Inhalar y exhalar; repetir la inhalación y entrar a la cascada y al exhalar salir con la sensación de limpieza y con efectos positivos en el cuerpo. Las manos ayudan a limpiar y dar un paso afuera de la cascada y salir purificada. Al salir de ella se encuentra una olla de barro con miel tibia y amorosa.
- Baño de miel: Mi-el A-O -Um. Con los anteriores fonemas tomar la miel y esparcirla con las manos por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta la punta de los pies. Tomar más miel y seguir esparciéndola por todo el cuerpo. Escoger los sitios del cuerpo donde cada quien desea quedarse porque se considera que necesita más cuidado.
- Permanecer unos minutos en silencio sintiendo los efectos de la miel y luego, con los ojos cerrados, imaginar que se es un árbol de raíces fuertes y ramas frondosas.
- Enraizarme: Con los fonemas Tu-Mu- Tu- ring (entierro mis raíces en la tierra, usando cada una de las piernas y luego con los talones). Imaginar que cada quien se entierra tan fuerte en la tierra que ningún viento puede hacerle daño. El fonema ring para imaginar que de ese árbol fuerte crecen hojas, ramas, flores y frutas maravillosas

y frondosas, abrir los brazos como símbolo de ese crecimiento. Quedarse un rato escuchando y observando.

Cada fonema, explica la Facilitadora, tiene una razón de ser, conectan con la respiración y la experiencia del árbol sirve para disminuir, en parte, la sensación de incertidumbre.

Segunda Experiencia:

Sentados(as), con los ojos cerrados observar cómo está la respiración y cómo se siente cada parte del cuerpo. Preguntarse ¿Cómo estoy hoy físicamente? en cuanto a sensaciones de calor frío, dolor, incomodidad, etc. Si pudiera expresar en este momento cómo estoy físicamente con los brazos y las manos cómo lo haría.

Con los ojos cerrados pensar ¿Cómo estoy hoy emocionalmente? Triste, alegre, se siente miedo, enojo y haciendo contacto con alguna parte del cuerpo escuchar. Dar espacio para liberar esas sensaciones. Si esa emoción tuviera un color o una combinación de colores cuál o cuáles serían.

Con los ojos cerrados responder a la pregunta ¿Cómo estoy hoy mentalmente? Imágenes, fantasías, organización, etc. Si se sienten muy agitados, o de pensamiento lento, etc. Con las manos colocadas en alguna parte del cuerpo, pensar si pudiera ponerle un sonido o serie de sonidos ¿cuál o cuáles serían esos sonidos?.

Ya sabiendo cómo está cada quien, después de este escaneo, responder a la pregunta Vida /Arte ; A qué necesito darle espacio hoy? La facilitadora solicita que en 10 minutos dibujen lo que se quiera con los colores que se desee; dejar que el papel y los colores se muevan de acuerdo a cómo quiera salir la imagen.

Terminado el dibujo, colocarle un título y tomar otros 10 minutos para responder a la pregunta: ¿Si mi imagen pudiese hablar qué me diría? Responder con un escrito creativo. Más que un escrito analítico establecer un diálogo con la imagen. ¿Qué me dicen los símbolos, las imágenes del dibujo, los colores? Quizás un diálogo de las imágenes entre sí o de los colores entre sí.

Posteriormente, en parejas o trío, cada uno toma la imagen que creó y se la muestra al otro o a los otros en caso de trabajar en tríos. Es como permitir e invitar a que el otro se imagine una historia, no desde el punto de vista analítico, sino una historia o un cuento desde lo creativo y lo imaginario. Cuando el otro cree la historia es muy probable que el dueño de la imagen perciba cosas que no había visto y que el otro le ofrezca un descubrimiento, una perspectiva nueva. El dueño de la imagen no debe decirle el título, sino permitir que el otro juegue con su imaginación. Al final el dueño de la imagen puede compartir. Después cambiar los roles.

Permite, finalmente, que cada uno(a) se tome un minuto y así cerrar la experiencia. Si a través de la imagen, su título y la historia del otro descubrieron algo nuevo que no había percibido.

A continuación se transcriben las apreciaciones de los y las participantes:

Maritza Barroso: "La síntesis del viento y la miel es el equilibrio. Equilibrio es la paz; en el vacío está la luz, en el silencio canta el viento contra las ramas ligeras. Cada mano tiene su miel. Cada palmo de tierra, tiene anhelos por ser y crecer. Viajar como sustancia, parar sin detenerse, sin apresar nada, ni poseer, solo pasar y contemplar en paz porque así todo se da".

Yolanda Muñoz: Título: "Libertad vs naturaleza". El encierro, manifiesta, la hace sentir muy mal. Quiere salir y disfrutar de la naturaleza, del campo, añora un reencuentro con los árboles, las flores, los paisajes, el viento etc. Continúa: "Si mi imagen pudiera hablar me diría: Tómate tu tiempo; disfruta, relájate, respira.... Descansa, duerme, no todo es solo trabajo. Ya llegará el momento de disfrutar de todo lo que se desea; de disfrutar del verde que tanto me gusta, del descanso al aire libre, de disfrutar del paisaje, del aire, de las aves, del sonido del viento, de las flores, de los árboles..."

Rosa Lisset Salazar: Para ella los espacios se refieren a la necesidad en centrarse en sí misma, en el reencuentro con el tiempo de descanso y sueño, con la meditación, de respiración consciente. Espacios para compartir con su hijo y que la recuerde como la mamá que le enseñó lo más básico y lo acompañó mucho tiempo en la infancia, y que muchas veces no dispone de ese tiempo. Otra persona con la que quiere reencontrase es con la mamá porque no puede ir a visitarla y desea abrazarla. Añora el final del confinamiento y que llegue nuevamente el reencuentro consigo misma y volver a ser feliz y alegre como siente que es ella.

María Ibeth Orozco: Título: "Pensamiento libre". Desea asumir sus propias decisiones de manera libre. Al mostrar su dibujo al otro, este encontró una serie de caminos que no tenían salida y vio un camino con una bicicleta, imágenes que ella como autora del dibujo no había observado. Ella asume que como ahora vive en Pereira en un sitio que lo permite, a través del dibujo, quiso expresar su deseo de salir a pasear en bicicleta.

Su escrito es el siguiente: "Hola María Ibeth, soy tu hada interior vengo a contarte que debes recordar abrir espacios para poder tomar tus propias decisiones, con entera libertad, escuchando tu voz interior, tu conciencia. Eres libre de pensar, actuar, decidir. Haz llegado lejos, te lo has demostrado. Recuerda: La respuesta está en ti, las decisiones son tuyas, arriésgate aún más, sé que lo has hecho bien, puedes continuar, fluye igual que tu pensamiento"

Natalia Herrera: Título: "Libertad hacia los sueños". Imaginó a través de su dibujo a una persona que quiere cumplir sus sueños. Se siente muy limitada en su libertad. Añora volver a las cosas que le gustan y que disfruta; sueña alcanzar sus metas y poder soltar todo lo negativo que vive en estos momentos.

Óscar González: Dice que dibujó con el color verde porque este color indica libertad. Analiza el tema del tiempo para él considera que da más tiempo para los demás y menos para él y los suyos. Quiere tener más tiempo para compartir con la familia.

María Victoria Rojas: Dibujó un cerebro con muchas preguntas, ideas e iniciativas que van fluyendo. Manifiesta que durante este confinamiento ha sentido un gran apoyo con sus hijos y su esposo. Para ella esto representa una fortaleza que fluye a pesar de la incertidumbre.

Solange Galindo: Título: "Abrazar lo cálido". Con su dibujo guiso significar el deseo de abandonar las cosas que ve oscuras en su vida y volver a cosas más cálidas, que brillan y le dan felicidad. "El dibujo me dice que me abrace permanentemente. Abraza la vida, encuéntrate con ella. Acaricia lo cálido, da la espalda a lo frío, a lo que no comprendes ahora. Quédate un segundo con la confianza que da estar abrazado a algo, a alguien. Rompe con la frialdad del mundo, abandonar también en algunos momentos es necesario pero no te abandones a ti misma. Encuentra la luz y abrázala, quédate con ella en el infinito, en la posibilidad de todo en el lugar donde se rompen los imposibles. Donde todo parece un sueño real. Busca tu capacidad de abrigar, de sostener lo que te hace feliz, lo que te hace sonreír, no lo sueltes por estar con el frío, con lo oscuro, con lo que te trata de manera ficticia. Vuelve a lo natural, al brillo de una estrella, que aunque inalcanzable siempre estará para dar brillo, no se apaga y no muere su luz".

Amanda Ortiz: Título: "Vientos de tranquilidad". Explica que quiso plasmar su preocupación por la contratación que tiene en la Universidad, dado que les han cancelado el contrato a varias compañeras. Agrega que los talleres la han hecho sentir más tranquila, a pesar de los nuevos retos y cambios en el Centro Académico. Se siente con vientos de tranquilidad y amando su profesión y su labor con los estudiantes

Yamile Vargas: Título: "Nuevo amanecer". Dibujó una espiral en la que en cada espacio interpreta valores que necesita continuar y fortalecer, dándose espacio para ella.

Carlota Castro: Título: "Mi cuidado". Relata que quiso meterse en una burbuja para el autocuidado. Agrega que dado que la Universidad está cerrada para las clases presenciales, siente preocupación por la finalización del semestre en forma virtual, dado que no hay como controlar el producto; considera que esto la ha afectado mucho dadas las dificultades del trabajo.

Martha Inés Valdivieso: Expresa que esta experiencia ha sido muy útil para alcanzar una gran tranquilidad, despertar la creatividad y fortalecer su espiritualidad.

Después de escuchar a cada uno de los y las participantes, la facilitadora propone la siguiente experiencia:

Tercera Experiencia:

La estrella de cinco puntas o la meditación de la completitud: Voz, movimiento e imagen.

La facilitadora imparte las siguientes indicaciones:

Abrir una pierna después la otra como un triángulo. Extender un brazo hacia el lado y luego el otro, mientras se cantan los fonemas: Tauoa, luego extender la cabeza mirando hacia arriba.

Cerrar y recoger los brazos y las piernas, con lo que se quiere significar que a pesar de estar divididas y de los diferentes lugares a donde nos lleve la vida, siempre se puede regresar al centro y estar completa.

Esta experiencia se repite tres veces o más si se desea en ciclos de tres. Es preciso hacer una breve pausa entre cada uno y al final una nueva pausa para sentir la vibración y reverberación en el cuerpo y su alrededor.

La facilitadora agradece la oportunidad que se le brindó con este proceso que espera haya sido de utilidad en tiempos de incertidumbre y con esta última experiencia da por terminado el encuentro, insistiendo que no importa hacia dónde nos dirija la vida, porque al final siempre regresaremos a nuestro ser, a nuestro centro, a nuestra realidad y a la completitud.



MOVIMIENTO CREATIVO

SESIÓN

GRUPO 1

MOVIMIENTO CREATIVO

FACILITADOR: ESTEFANÍA GÓMEZ FECHA: 5 de agosto de 2020

PARTICIPANTES: José Vladimir Guzmán R. / Candelaria Guerrero S. / Elvis Estefanía Valencia / Lilian Isaza / Erika Ávila Martínez / Eidy Ardila / Nora Guevara / Idelfonso Sánchez / Leidy Carolina / Esther Olivera

COORDINADORA: Liliana Villarraga

RELATORA: Iraidis Soto

"La voz del cuerpo"

Introducción:

Al empezar la sesión, la facilitadora expresa que el reto del día, además de relajarse y reflexionar, es aprender algunas rutinas de cuidado, escucha y atención que los participantes puedan poner en práctica en cualquier momento ante la incertidumbre actual. Algo que se puede hacer, explica, es "volver hacia adentro, a nuestro centro" durante unos minutos al día, haciendo consciencia de que ese centro nos pertenece.

La invitación que ratifica la facilitadora es que cada uno pueda atender sus necesidades, ella propondrá algunos movimientos, pero los participantes no deben seguir esos movimientos tal como ella los hace, sino deben hacerlos como lo sientan individualmente. Aclara que no hay una buena ni una mala manera de hacerlo, hay absoluta libertad y este es uno de los principios que guiaran estas sesiones.

Las actividades se irán discutiendo, de manera que puedan compartirse tanto las experiencias agradables, como las desagradables. Todo dentro de la oportunidad de compartir en colectivo, más allá de la individualidad de cada participante.

La facilitadora propone que, en la medida de lo posible, los participantes activen la cámara, pues es también importante verlos y reconocer su presencia desde su movimiento. Invita a que cada participante diga su nombre y posteriormente exprese alguna pregunta, antojo, sugerencia o necesidad que tenga aquí y ahora.

La facilitadora ratifica las premisas: la libertad y la mirada sin juicio.

Ejercicio 1: Movimiento guiado Conciencia del llegar, de soltar las actividades previas y conciencia del presente

Cada uno debe encontrar una postura donde se sienta cómodo, haciendo conciencia de cómo está su espalda. La facilitadora invita a empezar con movimientos pequeños con la espalda, inhalando y exhalando, haciendo conciencia de la respiración. Invita a cerrar los ojos y a poner las manos sobre las piernas, o a soltarlas.

Los participantes empiezan a mover diferentes partes del cuerpo, como despertándolas. Hacen círculos con la cabeza, inhalando y exhalando con el movimiento. Cambian de dirección y la facilitadora invita a hacer conciencia del momento en que cada uno inhala y exhala, a dejar en libertad la cabeza e imaginar que se tiene un lápiz en la cabeza y se va dibujando en el espacio. Indica que se suelten los hombros y se alargue el cuello. Siempre conectados con la respiración.

Los participantes van moviendo los hombros uno por uno. Sobre este movimiento, la facilitadora comenta que "los hombros cargan mucho de lo que no necesariamente nos corresponde". Invita a ir soltando desde los hombros, aflojando los codos, las muñecas, y después las falanges.

La actividad se desarrolla con un ambiente de música suave.

La facilitadora propone:

- Seguir unos momentos inhalando y exhalando. A escuchar la propia respiración. Indica a los participantes que cierren los ojos, descansen las manos, y continúen los movimientos con el pecho, la espalda y la cadera. Mover las piernas, recogiendo y estirando, siempre haciendo conciencia de la parte del cuerpo que se siente que se debe aflojar. "Es importante atender los antojos, estirar, hacer fuerza...hacer lo

que el cuerpo sabe que necesita", comenta la facilitadora.

- Encontrar una postura en la que se sienta que se ha logrado el objetivo del ejercicio, de relajar, de estirar, y a permanecer en esa postura respirando en silencio y con los ojos cerrados.
- Reconocerse, imaginar cómo se ve cada uno desde fuera.
- Enseguida, abrir los ojos suavemente, cada uno a su ritmo.

Al ejercicio se van sumando movimientos que simulan el dibujar círculos, curvas, espirales. La facilitadora hace énfasis en la importancia de hacer consciencia de la parte del cuerpo que guía el movimiento, y de intentar nombrarlo o pensarlo. Esta parte del ejercicio está ambientada con música alegre de tamboras.

Para cerrar, la facilitadora invita a los participantes a:

- Dibujar con las manos una burbuja que rodea el cuerpo, delimitando un espacio alrededor, imaginando cómo es esa burbuja sus colores y texturas.
- Imaginar si se necesita empujar más las manos para hacer más grande el espacio.
- Inhalar profundo y exhalar por la boca, dejando salir el sonido del aire y relajando todo con un suspiro.
- Repetir esta respiración varias veces.

De este último punto explica la facilitadora sale el nombre de "la voz del cuerpo". No es sólo que el cuerpo nos dice cosas, sino que también, desde la danza, solemos diferenciar la palabra del movimiento. Lo que se está proponiendo con el ejercicio es convertir la palabra en movimiento físico, afectivo, energético. Dejar salir el sonido de la respiración está relacionado con el escucharse soltando, disfrutando, escucharse en el movimiento v haciendo consciencia de él.

Ejercicio 2: Movimiento guiado Conciencia del llegar, de soltar las actividades previas y conciencia del presente

La facilitadora invita a abrir las cámaras, decir el nombre de cada participante y compartir un movimiento que se quiera. Los demás harán el FCO a ese movimiento.

Cada participante va haciendo un movimiento y los demás deben imaginar que son el aire que la otra persona está moviendo o empujando con su movimiento

Algunos participantes intervienen compartiendo sus sentimientos:

- P: "Hola, estoy feliz de esta sesión, Estefanía, gracias"
- P: "Buenas tardes, gracias por la sesión. Me gustó el movimiento donde marco mi espacio físico"
- P: "No sólo es lo que mi cuerpo quiere, sino que al ver a las otras personas me doy cuenta de que ese movimiento le hace bien a mi cuerpo y no me había dado cuenta. Tú eres la creadora, somos tu FCO"
- P: "Hacer círculos con los pies y relajamos y estiramos. Qué delicia, la espalda me lo agradeció. La posición del gato, estirar la espalda, arquearla. La posición del niño feliz es maravillosa para soltar".
- P: "Llevar las manos a la cintura y hacer un círculo".

Luego, la facilitadora invita a los participantes a:

- Hacer gestos con la cara, gestos feos y gestos lindos, agregando sonidos.
- Calentar las manos frotándolas con mucha energía, para luego llevarlas al rostro.
- Recorrer con las manos el rostro y masajear toda la cara, amasando

el rostro. Luego hacer esto mismo con todo el cuerpo, y recorrerlo como eniabonándose.

La facilitadora invita a pensar y hacer el ejercicio como si se guisiera enjabonar de alegría, sin dejar ni una parte del cuerpo, quedándose donde haya que demorarse un poquito más. Si se está acompañado, aprovechar para hacerse el uno al otro. Inhalar y exhalar.

La facilitadora pregunta a los participantes qué hace su cuerpo al inhalar.

P: "Yo siento que cuando inhalo me lleno de energía. Me siento llena cuando inhalo y vacía cuando exhalo".

Para la siguiente danza, la facilitadora propone a los participantes:

- Inhalar y exhalar bailando,
- Aprovechar para desplazarse y jugar con el llenado y el vaciado de la respiración. Con música, todos los participantes danzan.
- "Hacerse pequeños" al inhalar y "crecer" al exhalar, jugando a hacer lo opuesto al llenado y el vaciado relacionados previamente con el inhalar y el exhalar.

Para finalizar, la facilitadora invita a los participantes a encontrar una escultura con su cuerpo, que guardarán para ellos mismos como una fotografía.

Cambia el ritmo de la música, siempre alegre.

Ejercicio 3:

Un momento de foco, una meditación en movimiento desde el Kundalini Yoga

La facilitadora comienza el ejercicio proponiendo a los participantes a

recordar cuál es el movimiento que se usa cuando se es niño y se quiere decir que nada importa: hombrear. Respecto a este movimiento, resalta que constituye una forma importante de meditación. Comenta: "nos enfocamos en los hombros y todas las cargas que tenemos que soltar. Soltar parece sencillo, pero a veces no es tan sencillo como parece".

Propone hacer el ejercicio de hombrear, conectándose con la fuerza de ese soltar. Poner las manos sobre las rodillas ayuda a impulsarse.

Los participantes participan hombreando continuamente, ambienta dos con música, y se les invita a regalarse un tiempo y moverse sintiendo el cuerpo en el aguí y ahora. Luego ir disminuyendo el movimiento, haciéndolo más pequeño cada vez, como guardándolo para sí mismos. Esto se hace hasta alcanzar la quietud física, mientras se sigue inhalando y exhalando conscientemente. Luego, recorrer su cuerpo mentalmente y notar si se siente algo distinto. Imaginar que con cada exhalación se lleva el aire a todas las partes del cuerpo.

La facilitadora solicita escribir en una hoja tres palabras o tres dibujos que vinieron a la mente a través de esa pequeña meditación, que llegaron a través del soltar. Registrar lo que llega ya sean preguntas, sensaciones bonitas y no tan bonitas. Y ubicar la hoja en un lugar distante pero visible. Los participantes luego de tomarse el tiempo de registrar lo que pasó en ese momento, expresan lo que escribieron:

P: "Paz, armonía, un poco liberación de mis músculos de lo que tenía en el día. Me sirvieron muchísimo las meditaciones, muchas gracias" P: "Tranquilidad, ausencia de dolor lumbar, esperanza, y me siento muy tranquila, muy relajada. Lo que noté es que tenía un poco de cansancio, pero cuando inhalaba y exhala se me iba quitando el cansancio".

Respecto a este punto, la facilitadora comenta que "a veces el cansancio que percibimos es porque se nos olvida volver a nosotros,

tener un momento mínimo de conciencia, una inhalación, una exhalación como un regalo individual que enciende una llama; eso es conectarse con el presente. Solemos vivir pensando en el futuro y en el pasado. El mindfulness pregona el estar en el presente. Conectarse con el aquí v el ahora".

P: "Estos ejercicios me parecen excelentes porque los necesitamos de verdad, en estos momentos que estamos viviendo, nos sentimos agotados con dolor en la espalda, dolor de cabeza. Ayer sentía que me había intoxicado con el alimento y estuve un poco mal y hoy después de hacer el ejercicio me siento muy bien; estoy viendo que no es tanto el alimento sino tanto estrés que estamos viviendo. Con estos ejercicios de meditación y yoga se siente uno mejor y va a tener mejor vida. Me sentía muy agotada, ahora me siento como renovada, gracias".

Al respecto, la facilitadora comenta que "a veces cuando nos sentimos agotados y no queremos hacer nada, se puede soltar un poco ese lugar de cansancio y concentrarse unos segundos. A veces el cansancio es porque nos falta volver a nosotros".

E: "La sensación que tuve durante los ejercicios, obviamente los hice con energía, sentí que tenía conciencia de cada una de las partes de mi cuerpo, y en qué estado están. Más vitalidad y lo que sentí como resultado fue más vital, con ganas. En el sentido de acalorada, pero como si fuera nueva, limpia, una sensación agradable, no sólo dentro del cuerpo sino como si fuera también sobre la piel".

La facilitadora explica que el Kundalini Yoga se enfoca en la energía creativa como la parte central del cuerpo y tiene un efecto particular en el sistema nervioso, especialmente para las mujeres. El ejercicio realizado, comenta, genera sensaciones de reactivación y presencia. Ayuda a oxigenar el cuerpo y estar en el presente. Con esto en mente, invita a los participantes a encontrar en sus días un momento, un rincón, algo de música que les regale la posibilidad de entrar en ritmo y estar presentes. Poner esto en práctica en la semana que viene y compartir experiencias al respecto en la próxima sesión.

P: "Sentí mucha tranquilidad, relajación y paz y sobre todo un poco de cansancio con el ejercicio de los hombros. Casi no te puedo llevar el ritmo porque me duelen los hombros una cosa impresionante, entonces esa tranquilidad de la relajación al inicio de soltarse, de cerrar los ojos y de adoptar posiciones que uno no se atrevería ni siguiera en público, no lo haría. A uno no le enseñan eso, sino que uno aprende a ser como muy rígido. Es muy chévere sentirse y relajarse de esa manera. Me gustó muchísimo porque uno vive a toda hora tensionado y a uno a veces en el trabajo la espalda le duele y lo que acude de pronto a alguien a que le golpee un poquito la espalda, o apriétame. Pero ese ejercicio de abrazarte y soltarse duro ayuda a relajar la espalda. Es un espacio que uno debe prodigarse y compartir con los compañeros que también tienen el mismo estrés que uno. Así sean unos minuticos".

La facilitadora invita a los participantes a compartir estas pautas sencillas con otros compartir este ejercicio con los colegas en el siguiente turno y ver qué ocurre. "El autocuidado es muy sencillo", comenta. Consiste en pequeños gestos del día a día, pequeños instantes de reactivación.

Explica que la sesión trata de "La danza, la vida y la in-certidumbre". Ella separa esta última palabra para recordar que todo es siempre incierto. Y en términos de la danza, la improvisación es una posibilidad de multiplicar las versiones propias, las versiones de las relaciones y las versiones de las otras personas. Es ahí cuando aparecen posibilidades que no están en la categoría de "lo bueno lo malo".

P: "Las palabras alegría, mamá y liberación. Tengo de repente alegría y libertad. Fue como que los movimientos me conectaron con mi mamá, como esa conexión de sentir que soy lo que soy porque hay alquien que me enseñó a ser lo que soy. Es como esas emociones y ciertas canciones que le recuerdan la vivencia, la niñez y a la mamá. Me generaban tristeza, pero sentía que me liberaba, como que eso pasó y ya está. A veces cuando uno es niño no dimensiona".

Sobre este último comentario, la facilitadora afirma que "La fuerza de soltar lo que no nos corresponde no es siempre placentera. En lo que dices 'me genera tristeza, pero hay una liberación', yo me imaginaba lo que dices como en capas, con diferentes colores y texturas. Entonces me parece muy sabio ese camino que nos compartes".

La facilitadora sugiere tomar las listas de música de todos e ir sumándolas a las que se han compartido.

Ejercicio 4: Poner unos recorridos en el espacio

Para este ejercicio, la facilitadora invita a entrar con esas palabras y fijar imaginariamente caminos en el espacio del que se dispone y recorrer esos caminos a partir de la sensación de fuerza y de soltar. En un primer momento, los participantes deben recorrer el camino siendo conscientes de cómo lo habitan desde la manera en que lo necesitan, con la fuerza, con el movimiento, con todas esas afirmaciones que se acaban de compartir. En un segundo momento, los participantes deben soltar el camino reafirmando esa sensación de soltar. Este ejercicio se ambienta con música y se acompaña con la respiración consciente.

La facilitadora invita a buscar palabras que sirvan para autodescribirse y reconocerse. Luego a fluir dibujando en el espacio, mientras se hace consciencia del aire en ese espacio que se dibuja y cómo cada centímetro del cuerpo atraviesa el espacio.

Para cerrar, invita a los participantes a:

- Hacer un recorrido desde lo más lejos que se pueda hacia la cámara, con mucha conciencia de cómo se siente el cuerpo en el aquí y ahora.
- Concentrar la energía entre las manos, darle forma, reconocer su tamaño v sostenerla.
- Inhalar y exhalar, haciendo consciencia de la fuerza de soltar, para luego llevar esa "bola de energía" a una parte del cuerpo que se prefiera.

Los participantes comparten, sobre su experiencia, lo siguiente:

P: "Me siento muy despejada, estuve muy atenta a mí, sólo a mí, sólo a sentir que yo existo. Estoy aquí y estoy consciente de mi cuerpo. Me conecté conmigo misma en mi presente. Esta sesión fue muy agradable, gracias".

P: "Yo tengo dos palabras que tratan de definir el ejercicio que hice: me sentí grande y me sentí muy limpia. Como si me hubiera dado un duchazo muy largo con agua y jabón. Muy reconfortante y creo que debo hacer el ejercicio con mucha más frecuencia. Este bienestar no solo lo siente uno en el cuerpo, sino también en el alma".

P: "Gracias por el espacio, la escucha y la confianza"

P: "Muchas gracias que sean más las veces que podamos compartir en estos espacios"

La facilitadora comparte en el chat la lista de música para cuando quieran moverse y compartir unos minutos consigo mismos.

Finaliza la sesión con la despedida y el agradecimiento de los participantes a la facilitadora por la experiencia vivida.



SESIÓN

2

GRUPO 1 MOVIMIENTO CREATIVO

FACILITADOR: ESTEFANÍA GÓMEZ FECHA: 10 de agosto de 2020

PARTICIPANTES: Ester Olivera / Carolina Diaz Jurado / Eidy Ardila Esther Olivera / Vladimir Guzmán / Candelaria Guerrero / Ildefonso Sánchez / Nora Alba Torres

COORDINADORA: Carolina Ramírez

RELATORA: Iraidis Soto

Esta sesión inicia con un momento de bienvenida y conversación sobre la semana trascurrida. La facilitadora explica cómo se desarrollará la sesión y anuncia que el primer momento estará dedicado a dialogar sobre el uso de algunas de las herramientas compartidas durante la última sesión, explorar algunas variaciones o imaginar otras alternativas.

Más adelante, los participantes tendrán la oportunidad de entrar en movimiento o simplemente descansar, de acuerdo con su elección. Para ello, se presentan dos opciones:

Opción suave

https://open.spotify.com/ track/3byOaLt6VVVuOtcngp4VpF?si=NG39DYOMTLirvY0Z4yDaJw

Opción más movida

https://open.spotify.com/ track/5bs8OXiOt4BPF2FAnRFP1u?si=GcnlsvVQQPK4rzpt3DMiOw

La facilitadora invitará a los participantes a estirar y calentar algunas articulaciones. A este ejercicio se sumará la respiración, procurando inhalar para cerrar el movimiento y exhalar al abrir el cuerpo. Posteriormente a entrar en un momento de meditación en movimiento. en conexión con la intuición. Para cerrar la meditación, la facilitadora invitará a los participantes a usar una manta, tela o toalla para permanecer envueltos donde sea posible percibir la oscuridad, el calor, la experiencia de sentirse cobijados. Luego, se invitará a los participantes a dar movimiento al cuerpo a través de la tela, en una danza de fuerza y movimiento.

Al cerrar este momento, la facilitadora invitarña a participar en un ejercicio de escritura automática a partir de la pregunta ¿Qué me dice la voz de mi cuerpo hoy? Mientras tanto, sonará la canción: https://open.spotify. com/track/5UxgittlQWkpiegdK8CLjL?si=sDGhgPLHSPyxCAlzpjUWaQ

A partir de lo escrito, cada persona debe escoger tres palabras que de allí le signifiquen lo mejor, lo más bonito, lo que les remueve y fortalece.

En pareias, cada persona podrá explorar las distancias frente a la cámara, las velocidades y cualidades de su movimiento, siempre en consonancia con sus tres palabras fuerza, y cuando desee cambiar, se acerca a la cámara y hace un gesto de entrega a su pareja quien entonces empieza su movimiento.

Se orienta a los participantes a contar con el chat para registrar la experiencia desde las melodías que se usan.

Ejercicio 1: Movimiento libre

Con música ambiental suave, la facilitadora invita a los participantes a cerrar los ojos y ubicarse en una postura cómoda; percibir el peso del cuerpo y a inhalar y exhalar profundo por la nariz, mientras se dedican unos segundos a percibir el presente, el aquí y el ahora, notar el ritmo de la respiración y cómo se siente el aire mientras entra y cuando sale, alrededor de la nariz.

La facilitadora propone dar un viaje de verificación por todas las partes del cuerpo, reconociendo cómo se siente la parte del entrecejo, si hay tensión en alguna parte del cuerpo al sentarse, si hay algo que se recoge o que empuja. Invita a imaginar que con la exhalación el aire llega a ese lugar donde haya tensión y lo libera, lo relaja.

Más adelante, sugiere reconocer si hay algún movimiento pequeño que se empiece a dar con la respiración, como una vibración. Pide llevar las manos a alguna parte del cuerpo donde se sienta la necesidad del contacto, o donde se sienta que se puede seguir el ritmo de la respiración. La facilitadora invita a dejar pasar las ideas que aparezcan del pasado, del presente, sin quedarse con ninguna de esas ideas.

Para cerrar, pide inhalar profundamente e ir abriendo suavemente la mirada mientras se exhala. Inhalar profundamente e ir desperezando el cuerpo y estirando con la exhalación. Por último, inspirar y expirar dejando que salga como un quejido si se quiere.

Ejercicio 2: Automasaje en movimiento El autocuidado

La facilitadora pide a los participantes recordar la pregunta de cuál es el momento en que buscamos darnos un tiempo de autocuidado relajarnos y cuidarnos; y reflexiona en torno a que el autocuidado no es igual a tomar una sesión de spa una vez al mes sino al tiempo que día a día nos damos de autocuidado

Invita a los participantes a compartir cómo se sienten hoy y si hay algo en especial que deseen compartir o una necesidad que tengan para esta sesión. Esta oportunidad de estar juntos permite crear pensamiento, acción, movimiento entre los dos grupos.

Esther Olivera: "Respecto de las sesiones anteriores me he sentido muy bien, hay muchas cosas que no se hacen por falta de tiempo, pero ya he tomado la decisión de meditar. Uno necesita, uno vive intoxicado por el cortisol y el ejercicio es bueno para bajar esos niveles de cortisol, ese estrés diario al que uno se expone. Con la meditación y el ejercicio logra bajar esos niveles y hay más facilidad para sentirse mejor. Este programa ha llegado bien a mi vida en un momento en que más lo necesito. Nosotros por nuestra profesión vivimos muy angustiados porque tenemos que convivir con nuestro miedo y el miedo de los pacientes. Diariamente uno recibe llamadas de gente que está muy angustiada y toda esa cantidad de energía y cosas que uno percibe lo recargan a uno y uno necesita todas estas estrategias que nos ayuden a liberarnos ...felicito al grupo, al equipo, a los organizadores porque lo necesitamos y estamos viendo buenos resultados muy importantes y las cosas son de resultados; gracias a todos".

Respecto a la intervención, la facilitadora comenta que hay situaciones en las cuales la necesidad de cuidado y de autocuidado se exacerba más que nunca. La confusión que nos rodea recae sobre ciertas profesiones que son el referente, pero detrás de esos roles y oficios hay personas que los desempeñan desde el amor. Personas con una cotidianidad y con sus propias preguntas y necesidades. La facilitadora indica que justamente ahí apuntaba el texto que se compartió con el grupo 2 sobre el escrito del trabajo del año pasado. En ocasiones, ese trabajo de cuidado hacia afuera va haciendo que se pierda el cuidado hacia adentro. Y en el momento en que se pierde y se sigue dando a otros, así sea conscientemente desde una decisión amorosa, esa pérdida comienza a afectar. Por eso en los dos grupos se hicieron ejercicios para soltar, explica la facilitadora.

Se puede soltar abandonando, pero también desde el amor liberando, pensando en tener la energía justa para permanecer. El ejercicio de notar la respiración, de regalarse unos minutos al día sin hacer nada más, sin juzgarla, es uno de esos pequeños gestos que pueden ir tejiendo el día a día.

Ejercicio 3: Respiración buscando inhalar y exhalar en movimiento

La facilitadora invita a realizar el siguiente ejercicio recorriendo el cuerpo de pie, despertando desde el movimiento cada parte. Para ello,

pide ponerse de pie, prender las cámaras y regalarse la movilidad desde la cabeza. Dejar que la cabeza desplace todo el cuerpo, soltar todo el peso de la cabeza, dejar que caigan las ideas, los pendientes, jugar con el pecho y la cabeza. Jugar con el peso de la cabeza, hacer que todo el cuerpo se desplace.

La facilitadora invita a recordar el ejercicio del lápiz en la cabeza y dibujar. Bajar a los hombros, mover esas decisiones desde la nobleza, seguir en conexión con la respiración. Darles poder a los hombros. Mover todo el cuerpo, trazar líneas en el espacio con referencia a los límites que a veces nos cuestan tanto. Trazar ángulos, curvas, dejar que los hombros y los codos decidan; el resto el cuerpo lo resuelve.

Dejar que la energía viaje hasta las manos, las uñas, las falanges. Probar con las manos a trazar en el espacio las figuras y a esos trazos ponerles color. Jugar con mover unos hacia un lado, otros hacia otro lado. Fijarse en cómo las manos necesitan de los codos, de los hombros. Llevar toda esa fuerza a la espalda, hacer círculos, curvas. Abrir el pecho, cerrarlo y dejar que se desplace.

La facilitadora pide inhalar y exhalar con todo el cuerpo. Mover la cadera, probar el peso de la cadera; diferentes movimientos de la cadera y relajar el centro del cuerpo. Mover las rodillas, llevar hacia ellas las manos y darles calor. Probar y revisar qué pasa con el resto del cuerpo. Probar con el peso del cuerpo en los pies, borde interno, puntas, sacarlos de la tierra un poco, sacudirlos.

Ir subiendo de los pies hacia las rodillas perdiendo el control, dejando que hagan lo que quieran. Soltar el control de todo el cuerpo. Inhalar y exhalar con todo el cuerpo. Dejar caer la cabeza y soltar todo el cuerpo.

La facilitadora orienta al grupo a acercarse a un momento de quietud y suavemente cerrar los ojos. Con las manos donde se encuentren, hacer conciencia de esa burbuja imaginaria que tiene cada uno alrededor. Conectarse con una intención intima secreta de cada uno y con esa intención danzar e ir avanzando desde la parte del cuerpo donde quiera que nazca el movimiento, regalarse esa conexión con la intención de hoy.

En ese momento, la sesión se ambienta con otra melodía, los participantes danzan a su ritmo y la facilitadora invita a ir encontrando un final, sin afán. Imaginar que con el cuerpo se hace una pequeña escultura para cada uno, que refleje la intención. Disponer el cuerpo de manera que refleje esa idea con la que cada uno se conectó. Llegar a un momento de quietud con esa fotografía de sí mismo. Inhalar profundo y con la exhalación hacer una ligera sacudida. Dejar también salir la voz con un "ahhhh".

Con esa misma sensación que tiene cada uno, se pasará a conectarse con el disfrute de ese soltar para calentar "nuestro centro". Con música muy alegre, la facilitadora invita a los participantes a danzar y soltar el cuerpo.

Ejercicio 4: Meditación

La facilitadora invita a realizar el siguiente ejercicio sentados con rodillas flejadas y regalarse un momento allí, soltar y regresar a una posición cómoda. Traer todo el calor a las manos, pasar por la intención que se descubrió e ir amasando todo el rostro como más le guste a cada uno. La facilitadora aclara que se trata de un ejercicio de escucha de sí mismo. Cada uno sabe qué necesita y se regala ese momento.

La facilitadora invita a los participantes a copiar de los otros lo que les apetezca. Pasar por la cabeza y bajar al cuello, pasar por todos esos

lugares con los que ya se movió, con los que se sacudió. Reconocer el estar aquí con el cuerpo que "somos", masajear cada parte del cuerpo hasta llegar a los pies. Regalarse el propio calor amasando las distintas partes del cuerpo, reconociendo que en cada parte del cuerpo hay unas formas distintas, unas texturas distintas. Pasar por todas las partes y llegar a los pies. Luego de los pies, ir hacia arriba, nuevamente ir pasando por cada parte.

Inhalar hacia arriba y con la exhalación hacer un recorrido muy rápido de todas partes del cuerpo desde la cabeza a las puntas de los pies. Inhalar y exhalar de nuevo varias veces y sacudir las manos. Inhalar y exhalar probando otro camino.

La facilitadora explica que, cuando el masaje va de arriba hacia abajo, relajamos. Todo se escurre y todo se libera. Cuando el masaje va de abajo hacia arriba, hay algo que se activa-. También eso pasa con la energía. Pasa por lo general con los bebés y también lo podemos probar con nuestros cuerpos.

Ejercicio 5: Movimiento sin soltar nuestros cuerpos

La facilitadora propone para este ejercicio entrar a un momento de movimiento sin soltar el propio contacto, de manera que, así como se ofrece contacto a otras personas, ofrecerlo a sí mismo. Se registran a continuación sus expresiones que invitan a los participantes a conectarse con su contacto y sus movimientos:

"Regálate todo eso que eres"

"Todo lo que traes regálatelo a ti primero"

"Mantén el contacto de las manos con tu cuerpo, llénalo de movimiento sin soltarte".

"A veces tenemos la idea de que hay que parar para cuidarnos, pero

se puede seguir andando con uno mismo ahí y disfrutarlo".

"Disfruta este momento, suelta y reconoce un momento cómo quedan las palmas de las manos, sin tocar están llenas de energía"

Se ambienta con música. Los participantes realizan el ejercicio y se les invita a reconocer la energía de cada uno. La facilitadora invita a los participantes a dar una idea del nombre de este ejercicio y surgen las siguientes:

"Consintiéndome"

"Dibuiando mi cuerpo"

"Fncontrarme"

"Masaie en movimiento"

"Oueriéndome"

"Fl sentir"

"Consintiéndome sin parar"

La facilitadora agrega "Auto amasijo en movimiento"

La facilitadora comenta que el nombre que cada uno se lleve es la esencia de ese momento y sugiere continuar inhalando y exhalando, moviendo todo el cuerpo para estirarse y crecer. Levantarse e ir danzando, conectarse con el corazón de cada uno, con la música del aire.

Pide a los participantes danzar al ritmo de sus propios intereses y necesidades e ir encontrando un final para cada uno. Por último, pregunta a los participantes cómo se sienten y les recuerda que en el chat se ha compartido un enlace para acceder a una lista de música que pueden escuchar durante la semana.

La facilitadora explica que el eje de estos encuentros es la idea de la incertidumbre, que se menciona como una idea porque es justamente la manera como percibimos lo que viene, el momento en el que estamos. Los miedos que sentimos nos recuerdan que todo es incierto. Hemos crecido en una cultura donde se ha pensado que hay algo de lo incierto que podemos controlar. Aunque sean ejercicios importantes los que hacemos, los planes de vida, de ahorro, el proyecto de vida, se hacen construyendo un diálogo con la incertidumbre que siempre está.

La facilitadora indica que lo que se está haciendo en estos ejercicios con el cuerpo es abrirlo y disponerlo para que responda con tranquilidad frente a ese llamado de que lo incierto siempre ha estado y tal vez lo que podemos hacer es estar dispuestos con nuestros cuerpos; tal como los árboles siempre están dispuestos al viento. Si fuesen super rígidos, el viento los rompería. Toda esta flexibilidad que se ha trabajado también respirando con todo el cuerpo consiste en recordarle a nuestro cuerpo, a nuestra presencia, que también tenemos esa misma cualidad de los árboles con el viento, nosotros con nuestros días. Esa presencia consciente que nos permite actuar, estar, incluso disfrutar. La facilitadora comenta que ahí encontramos pequeños espejos de lo que somos y a veces nos sorprende y a veces nos confirma algo que ya sabíamos.

El cuerpo también se regala esa presencia plena, de la atención plena. A veces desde la cultura oriental, una manera de reconocer esto es hacer algo muy lento, por ejemplo, lavarse los dientes, haciéndolo muy despacio y siendo conscientes de todo lo que el cuerpo necesita hacer. No podemos cambiar el mundo con este presente, pero sí podemos cambiar lo que pasa en el cuerpo hacia adentro.

Ejercicio 6: Meditación desde la intuición

La facilitadora explica que se realizará una meditación para entrar o llamar a la intuición. Con este ejercicio se pretende atravesar el mar de la incertidumbre, nadar juntos y conectarse con el aquí y ahora.

Con música suave, la facilitadora invita a cerrar los ojos, mover los brazos como nadando, modificar la postura, el ritmo, sin detenerse. Entrar y trazar la línea del viaje. Inhalar y exhalar por la nariz. Invita a "permanecer, no parar, finalizar, soltar, inhalar, soltar". Bajar la cabeza y en el piso tomar la posición del niño feliz. Regalarse un momento en la orilla. Soltar y aprovechar para alargar la espalda, dejar que los isquiones hagan contacto con los talones, estirar los brazos y la espalda, descansar la frente en el piso. Descansar y agradecer todo lo andado. Responder con movimientos de la espalda y los hombros a los antojos que lleguen. Los antojos son sabios, comenta la facilitadora. Por último, sugiere incorporarse lentamente.

Ejercicio 7: Danza de agradecimiento al cuerpo con la tela

La facilitadora pide a los participantes tener el material que se alistó, la cobija, la tela, algo con lo que se puedan cubrir o envolver. Propone a los participantes envolver toda la cara de modo que no se pueda ver, haciendo todo lo más oscuro posible. Permanecer allí y estar ahí con la música.

La facilitadora invita a hacer el tránsito de estar todos envueltos en la cobija y salir hasta que no sea la cobija la que arropa, sino cada cual envuelto en esa piel que le cobija. Regalarse conscientemente este momento hasta que cada uno lo sienta.

Danzar con la cobija con movimientos libres cada uno a su tiempo, a su ritmo atravesando ese tránsito. Encontrar un final para cada uno, cerrar los ojos y guardar todo esto que llegó. Inhalar y con la exhalación soltar.

Ejercicio 8: Escritura automática

La idea de este ejercicio es escribir la respuesta que surja de cada uno, todo lo que aparezca, lo que llegue a cada participante durante el tiempo que dure la melodía que se escucha.

Se debe partir de la frase "la voz de mi cuerpo me dice...". La facilitadora pide al grupo escribir la respuesta más inmediata en una hoja de papel. Los participantes comparten sus escritos:

Ester Olivera: "La voz de mi cuerpo me dice: Quiero que lo dibujes todos los días, entiende que existe un cuerpo al que debo cuidar". "La historia de la incertidumbre con la voz del cuerpo" Participante: "Le pedí a la vida una razón, un sentido, y la respuesta eres tú José Manuel, mi hijo; hoy por la pandemia está lejos con sus abuelos"

La facilitadora sugiere la lectura de un cuento de Richard Bach que se llama Ningún lugar está lejos, esto a propósito de la reacción de un participante relacionado con la ausencia temporal de su hijo.

La facilitadora pide al grupo que, con toda esta energía, con toda esta sabiduría y con lo que cada uno se diga que necesita escuchar, con la sabiduría que es cada uno, se pasará al siguiente ejercicio con las siguientes orientaciones:

Se organizarán virtualmente y por parte de los organizadores tres grupos. Cada grupo debe imaginarse una pequeña historia de esa incertidumbre que el cuerpo atraviesa. Es la historia de la incertidumbre con la voz del cuerpo, y cada grupo va a decidir cómo cuenta esa historia. La facilitadora pide no preocuparse por que sea perfecto, recuerda que todo es incierto y eso se disfruta. Invita a mezclar las palabras, preguntar sobre el sentir de cada compañero.

Se escucha y se ve a cada uno de los grupos. Los otros grupos hacen ECO de los demás y de lo que los hace sentir. La reacción de los participantes es compartida desde las distintas miradas, algunos de los aportes son:

"Hay un espacio de tranquilidad para recargarme, para escucharme" "No puedo controlar lo que hacen los demás, pero a veces me escuchan"

"La conciencia de la comunidad, siempre hay alguien a guien pueda llamar que va a estar allí dispuesto para cuidar"

"Ante la incertidumbre hay una tendencia a controlar, pero hay cosas que no podemos controlar... si reconocemos lo que está, lo que depende de cada uno y si se puede controlar, ayuda al cuerpo y a la mente a lograr un espacio para escucharse, recargarse y sobre eso sí puedo decidir. No puedo decidir sobre lo que hacen los demás, sino poder extender nuestra sensación de conciencia al otro. A veces esos otros nos escuchan y a veces no; pero sí puedo escucharme a mí mismo".

"Esos latidos del corazón son como un llamado a la vida, despierten, la vida sigue, hay que continuar"

"Utilizar un elemento, por un momento hubo una conexión, de sentir que ese elemento me cayó de alguien, o como si recibiera esa ayuda o yo la enviara a alguien".

"Hoy fue un día muy cargado, pero ya estoy muy tranquilo y relajado contento de compartir, de poder verlos y compartir. Eso es lo más bonito que ha tenido, nuestro grupo de salud mental... lo que la comisión ha logrado a través de formarte. La amistad ha crecido y seguimos fortalecidos como amigos".

"Muchas gracias a la profesora por hacerme caer en la cuenta de que el cuidado hacia afuera es importante, pero hacia adentro también es importante"

"Yo soy clown hospitalario y también trabajamos la improvisación" "Esta pandemia ha enseñado a vivir cada día, respirar, ser más consiente..."

Ildefonso: "... Yo sí me pongo a llorar y lloro prácticamente todos los días, a diferencia de lo que me enseñaron mis maestras en la Universidad cuando hago las asistencias en duelo, y sobre todo ahorita con estas familias que están pasando por esta situación tan difícil víctimas del covid. Cuando me dan ganas de llorar lo hago delante de la familia y ellos se identifican más y sienten que las cosas que yo les digo y que el apoyo que yo les estoy dando es más sentido y creo que se van más gratas... y otra cosa que tengo que rescatar es que la risa de la profesora es contagiosa, y todos tenemos que aprender de eso. Está hablando y está riendo... es un valor muy grande porque esos gestos también son contagiosos y transmiten una paz, una alegría. Entonces gracias de corazón y a ustedes gracias porque finalmente lo que estamos haciendo a través de estas sesiones es terapia de grupo, es muy bacano y es muy enriquecedor"

Mavi: "Buenas noches, yo creo que la incertidumbre es lo que estoy viviendo yo... se me terminó mi contrato, estoy esperando nuevo contrato, el jueves nos dijeron que había positivos auxiliares, tenemos cuatro o cinco auxiliares ya en casa, tenemos seis personas sintomáticas, yo estoy sintomática, me hice la prueba anteayer y esta incertidumbre es jodida. Ayer inicie obviamente estoy viviendo en mi habitación y es muy difícil... es muy difícil porque yo estoy fuera de mi trabajo, pero tengo que seguir atendiendo al teléfono porque me siguen escribiendo, me sigue llamando la epidemióloga, siguen pidiendo visitas, me siguen pidiendo datos, la gente sigue enferma. Lo teníamos todo controlado y de pronto llega el resultado de una persona que estuvo cerca de nosotros, que al ser social, al ser comunitario, nosotros estábamos si bien muy controlados osea teníamos limpio hace dos semanas, todo genial; pero nos llega un resultado positivo de una auxiliar de enfermería con la que uno está cerca, con la que se supone que está todo bien y que las medidas están bien, pero comienzas a saber que tu tos, que tu dificultad, que tu fatiga, que tus ganas de no moverse eran algo. Entonces es jodido, es difícil para nosotros, es difícil para tres personas estar a cargo de 270 porque la coordinadora nos dice 'es que ustedes son mis asesores en salud', pero somos tres enfermeros sin especialización. Todo lo que hemos tenido que aprender que leer ha sido para darle lo meior al centro.

"Pero ahorita cuando tenemos, o tienen mis compañeros porque yo ya me tengo que salir de ahí, tienen 30 auxiliares, 28 o 27 cada día son dos menos, dos menos, el sábado fueron ocho menos porque sacaron a todos los auxiliares que habían tenido contacto estrecho con ella, con la auxiliar, y ahora cada día se han quitado y son dos menos. Ahora tenemos aproximadamente 20 auxiliares para atender las 24 horas a 150 personas mayores. Y no hay razón de contratación, no hay razón de nada, no hay razón de un proceso. La incertidumbre, las dudas, el desespero, las ganas de que la prueba salga rápido y poder irme allá y apoyar y que todos los auxiliares que están en la casa también les salga la prueba rápido para poder seguir trabajando. Es difícil. Es difícil y uno piensa que esto solo pasa como en los hospitales, pero nuestras contrataciones se demoran 4, 5 o 6 semanas en volver a iniciar y es estar de contingencia en contingencia, entonces esto es una contingencia sobre una pandemia, sobre una epidemia dentro del centro. Esto es muy, muy difícil...lo que dicen ustedes esto es como una terapia de ayudarnos con la sonrisa de Nia, con los comentarios de los otros y demás porque hay que hacerlo, no hay de otra, yo estoy en cuatro paredes no tengo más, he salido una vez de la habitación porque fui al baño y de resto no he podido salir porque no quiero salir de mi habitación, no quiero hacerlo hasta tener un papel en la mano que me diga que soy negativa. Entonces, muy difícil demasiado difícil".

Respecto a la intervención de la participante, la facilitadora comenta que "cuando se toma esta decisión de hacer las sesiones, y Caro me preguntaba qué hacer, yo le decía es más urgente y más importante que nunca tener este espacio y estar seguras de que ustedes sepan que tienen este espacio para usarlo de esta manera para compartir. Y, como decía Idelfonso, a veces la sonrisa sale cuando hacemos algo que amamos y a mí la danza me ha salvado la vida entera y lo que puedo hacer también es compartirla con ese amor, desde los contagios lindos de la vida como poderles compartir esto que para mí ha sido tan bello y también es honrar un poquito esta valentía de ustedes. Yo con mi danza y con esto que les comparto, honrar la valentía de ustedes de estar en el lugar que están y de elegir estar; porque también es una elección, más allá... el mundo está muy loco, las instituciones muy locas y a veces hay una sordera a esto que es lo genuino, es como esa pulsión de cuidar y hay muchas cosas que se nos salen de nuestro control que es un poco de lo que estábamos hablando".

"Aquí tienes a un equipo para la escucha, pero además tienes toda una cajita de cosas, de herramientas de las que puedes echar mano, así estés en esas cuatro paredes. Estás en tu cuerpo, estás en tu presencia, puedes atender a esa conciencia. Es importante que lo tengas ahí muy presente. Escríbelo, escribe en esas cuatro paredes las afirmaciones que necesites hacer y podemos compartir entre todos esas afirmaciones que todos gueramos tener en las paredes. Se me ocurre, y después podemos mandar fotos de nuestras paredes, como algo que a veces se nos olvida y al tenerlo en la pared tenemos que leerlo y al leerlo, pues, aterriza un poquito y uno como que está seguro viendo todos los mensajes de apoyo, de cuidado, de escucha. Seguro lo que se te ocurra decir que necesitas y compartirnos, esa necesidad, también se va a encontrar la manera de estar ahí para ti y para cualquiera".

Los participantes agradecen el compartir y el sentir y manifiestan mensajes de apoyo para la compañera. Se agradece también el espacio que es muy útil y necesario, y también por la fuerza y las ganas de seguir adelante

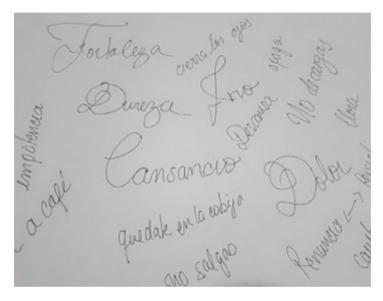
"A veces hay que ser egoísta porque, si no tenemos buena salud, cómo vamos a cuidar a los demás..."

Para el cierre, se habla de tomar las decisiones desde el amor, poner un limite y conectarnos desde la decisión. Poner límites para cuidarse y poder atender a otros. Regalarse estos tiempos y conectarse con la emoción del otro, sin filtros, este principio de realidad va tejiendo una conciencia colectiva.

Comentario de Liliana: "La programación de este año fue para hacernos sentir que estamos unidos, que estamos acompañados y realmente sentir que no estamos solos".

Carlota agradece también a los representantes de servicio el haber participado y expresa su sentimiento de pesar por las otras personas a guienes el exceso de trabajo o la falta de colaboración les impidió participar.

La facilitadora invita a hacer el cierre acercando las manos a la pantalla y tejiendo un abrazo virtual entre todos los participantes quienes unen sus voces para agradecer por la sesión.



Escritura creativa por Solanye

SESIÓN

GRUPO 2 MOVIMIENTO CREATIVO

FACILITADOR: ESTEFANÍA GÓMEZ VÁSQUEZ / FECHA: 4 de agosto de 2020

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La facilitadora inicia la sesión aclarando que: "Este es un espacio que, a través de la virtualidad, nos damos para la intimidad. Es la posibilidad de ver a nuestro cuerpo como una herramienta que responde a nuestras necesidades".

A este primer encuentro ha querido denominarlo la voz del cuerpo, dado que muchas veces se establece una distancia entre la voz y lo que siente el cuerpo; algunas veces es distinto cuando se habla y cuando se mueve el cuerpo. El cuerpo todo el tiempo nos habla y nos dice cosas, sea que esté encogido o extendido. El aire es muy importante en el movimiento. Menciona a Álvaro Restrepo bailarín y coreógrafo colombiano que afirma que la danza, como arte, es una herramienta potente para "recuperar el valor sagrado de la vida", en ese lugar donde acontece: nuestro cuerpo. Continúa afirmando que es preciso tener en cuenta que la incertidumbre, muchas veces, es un sentimiento de trabajo y de creatividad, que se debe abordar; siempre ha estado presente en nuestras vidas pero no lo recordamos o no nos damos cuenta, como tampoco la nombramos. Pero en este tiempo se ha hecho importante nombrarla. Recordar nuestras necesidades de rutinas y acciones concretas, son un eje de réplica, en un equipo en donde están personas que se plantean el cuidado y el autocuidado.

Relación del cuerpo y el movimiento con la respiración.

Para trabajar de manera práctica este concepto, se realizan los siguientes ejercicios, siguiendo las indicaciones de la facilitadora.

Primera Experiencia:

Tomar una posición sencilla, cómoda, acostada o como cada persona se sienta mejor.

Cerrar los ojos y reconocer en qué momentos se inhala y se exhala el aire, arriba y abajo. Reconocer qué otras cosas pasan en el cuerpo mientras se toma y se bota el aire, cómo se siente la espalda, los hombros, el mentón y cada parte del cuerpo.

Como si se tuviera un lápiz en la coronilla y se pintara en el espacio, realizar círculos con la cabeza; igual con un hombro y luego con el otro, atrás, adelante, los dos arriba, los dos abajo. Dejar que esta energía viaje por todo el cuerpo como en unos canales que van hasta los dedos de los pies, al tiempo que se libera todo el cuerpo. Entra y sale el aire y el viaje se da por todo el cuerpo. Explorar qué pasa si se inhala y se exhala con la nariz o si se inhala con la nariz y se exhala por la boca. Plegar y extender las piernas y las rodillas, calentando y disponiendo cada parte del cuerpo. Luego los tobillos, los pies, los dedos de los pies, los talones: la raíz de los pies masajeando del talón hacia los dedos, pasando por la planta.

Jugar cada quien con la parte del cuerpo que quiera, que se le antoje. Atender esa parte que considera necesita expandir y recoger.

La facilitadora solicita inhalar y exhalar y cuando cada uno lo considere, darle un final al ejercicio.

Segunda Experiencia:

Acostados en el piso o de pie como cada quien lo prefiera, cada participante debe encontrar su propia versión amplia y vertical.

Mover en el suelo o de pie cada parte del cuerpo como danzando al son de la música.

Extender los brazos, el cuerpo y la cintura en movimientos suaves pero decididos.

Caminar (para quienes están de pie) hacia un lado u otro, y seguir danzando.

Encontrar ese final más allá de lo logrado; expandir y alargar el cuerpo hasta donde sea posible. Que el cuerpo haga todos los ajustes que necesita. Inhalar y exhalar para terminar el ejercicio.

Tercera Experiencia:

Soltar el cuerpo realizando movimientos de circularidad, conexión con las curvas. Mover el cuerpo en círculos, la cabeza, el cuello, los brazos, la cintura y así cada parte del cuerpo, y continuar danzando, extendiendo los brazos y haciendo círculos con todo el cuerpo.

Cuarta Experiencia:

Con las cámaras abiertas, a fin de poder escuchar a cada participante, la facilitadora solicita compartir con el grupo un movimiento.

Decir el nombre y proponer el movimiento o gesticulación que cada quien desee y que considere le proporciona calma y libertad; los demás deben repetir como un eco, como el efecto espejo. (los gestos son un masaje para el rostro),

Siguiendo las instrucciones impartidas, se presenta uno a uno los y las participantes.

Quinta Experiencia:

Calentar las manos frotando una con otra y sentir el calor que esto produce, al tiempo que se va inhalando y exhalando el aire.

Al exhalar colocar las manos calientes en ese lugar del cuerpo en el que se tiene la sensación de necesitar más amor y cuidado. Luego pasarlas por todo el cuerpo y detenerse en ese sitio en el cual considera que necesita reconocer, saber que está ahí y que necesita un reconocimiento profundo.

Al terminar el recorrido inhalar y exhalar y con la última exhalación construir una burbuja, dibujarla en la mente e imaginarla de diferentes texturas y colores. Construir un espacio donde va a permanecer en estos encuentros, dentro de la burbuja como un espacio de cuidado y decisión.

Dentro de esa burbuja de cuidado, inhalar, recoger una parte del

cuerpo, exhalar y soltarlo. Y así cada parte del cuerpo que se desee; caminando, se hace lo mismo con cada parte, hasta encontrar un final

Sexta Experiencia Meditación en movimiento:

Cerrar los ojos. Con los 2 brazos extendidos y con los pulgares hacia arriba, inhalar y exhalar el aire de manera repetida, sintiendo la fuerza del cuerpo. Inhalar profundamente y conectarse consigo mismo

Colocar los pulgares hacia arriba y hacia abajo, mientras se respira, de manera rápida. Repetir varias veces.

Al finalizar este ejercicio hacer un movimiento por todo el cuerpo, danzando al son de la música, soltando, conectándose con las fuerzas que cada quien encontró. Mover las fuerzas, disfrutar la fuerza del cuerpo, descansar.

Séptima Experiencia:

La facilitadora solicita a los y las participantes que en una hoja de papel escriban tres palabras, tres líneas o tres colores que signifiquen cómo encontró la fuerza de su cuerpo. Cada persona desde su historia y experiencia va a encontrar sus ejes de fuerzas, sus raíces e identificar a qué puede echar mano cuando sea necesario. Con esas tres palabras, colores o líneas, desplazarse por el espacio y movilizar la fuerza de su cuerpo. Las siguientes fueron algunas de las reacciones expresadas por los y las participantes:

Kissi Padilla: Paz, tranquilidad y armonía, color rojo

Laura María Almeida: 3 líneas: roja amor; azul dolor en la cintura espalda y cuello; y rosada sanación que sintió por todo el cuerpo. Dentro del cuerpo identificó las tres líneas.

Solange Galindo: Solidaridad, cuidado y familia

María Ibeth Orozco: Tres espirales de colores cálidos. El rojo y el rosado con los cuales interpretó que su cuerpo se mueve de adentro hacia afuera. Vida, esperanza y amor

Oscar Javier González: Azul rojo y negro, que representan estados especiales en su vida

Yamile Vargas: Un arco iris; amarillo, tranquilidad, rojo amor y verde paz. Espiral de alegría, nobleza, amor, compañía, descanso, sensibilidad, esperanza, reflexión, positivismo, encuentro conmigo, oportunidad, paz, armonía.

María victoria Padilla: Verde, naranja y rojo.

Carlota Castro: Azul, rojo y verde, tres líneas en una choza que representan un escape a la fuerza.

Paula Andrea Valderrama: Energía, tranquilidad y amor.

Ingrid Lozano: Libertad, fuerza, espíritu

María Victoria Rojas: Azul, rojo

Posteriormente, acompañada de una canción, la facilitadora invita a los y las participantes a realizar movimientos en el espacio fijando un punto al cual cada quien quiere llegar, utilizando una, dos o las tres palabras anteriores y llevándolas de nuevo al cuerpo en un ejercicio de reafirmación

La cumbia espacial, del Maestro Juancho Vargas, es la canción que se utiliza para volver al cuerpo con las tres palabras que cada uno escogió. Se trata de danzar en un espacio amplio, caminar y tratar de reincorporar nuevamente al cuerpo esas sensaciones de palabras y colores anotadas.

Seguir danzando buscando caminos desde el contacto. El tacto y el calor de las manos son los que señalan esos lugares del cuerpo y del movimiento, pasando las manos por lo largo del cuerpo y danzando con movimientos amplios.

Encontrar un final para cada quien y una posición que le haga sentir tranquilidad y plena conexión con la realidad.

A continuación la facilitadora comparte algunas palabras y frases (Reflexiones del grupo que participó en los Encuentros el año anterior), para que cada persona se mueva danzando, si en ellas encuentran algún sentido de su realidad actual: - Conciencia de cuidado, presencia del cuerpo y lugar de escucha. - El deseo de cuidar y ser cuidada. - El otro que siempre nos escucha. - El deseo como punto de partida. - El deseo oriente nuestras ideas de autoestima y cuidado. - En nuestra piel se encuentran necesidades, deseos y preguntas sin respuesta. - El deseo de enfrentar a otros. - Somos un canal de cuidadores pero es posible que se nos haya olvidado cuidar y cuidarnos.

Continuar inhalando y exhalando y seguir con las reflexiones sobre un territorio, unos afectos, un vínculo. Abrir y cerrar el pliegue que somos desde la sensibilidad de cuidar, cuidarse, cuidarnos y cuidarme. Inhalar profundo con todo el cuerpo es cuidar, sentir el placer es cuidar, cuidar las fuerzas, la paciencia, la tranquilidad. Quedarse con aquello que les haya movido, con el ritmo de cuidar, con la versión de cuidar, cuidarse, cuidarnos,

Con estos pensamientos continuar danzando. Recoger como en una bola toda la fuerza y energía que salió del cuerpo, reducirla y agrandarla y jugar con ella. Cada vez más pequeña y con las manos pasarla por todo el cuerpo, dándole una textura y un peso, es liviana o suave o peluda, darle las características.

Continuar inhalando y exhalando; dejar salir suspiros y al exhalar abrir las manos; ahora la bola se sostiene sola, con la confianza que se le ha transmitido. Hacer movimientos suaves con el cuerpo como cada quien desee y cuando se sienta listo(a) con una exhalación reincorporarse.

Las siguientes son algunas expresiones de los y las participantes al finalizar la sesión:

María Ibeth Orozco: "Fue muy especial, muchas gracias. Fue reencontrarme con el cuerpo. Conciencia de cuidarse y cuidarnos. Lloré y fue sanador. Escribí: No volver a tratar mal a mi cuerpo".

Kisi Padilla: "Fue muy especial. El trabajo inicial fue excelente y logré mejorar una tensión en el cuerpo. Las palabras que escribí las sentí. Muchas gracias".

María Victoria Rojas: "Agradezco lo maravilloso que fue el movimiento. Recordé que mi cuerpo es importante, logré relajación y me pasó la tensión que sentía en el cuerpo".

Carlota Castro: "Disfruto mucho el reencuentro con mi cuerpo, es maravilloso y me entrego por completo. Rescato parte de mi flexibilidad"

La facilitadora formula la siguiente pregunta: ¿Cuáles son nuestras rutinas de cuidado consciente? ;Se vuelven automáticas? ;Cuáles son esos momentos de cuidado consciente?, Insiste en la importancia de estas preguntas en los momentos de incertidumbre. Lo anterior como una estrategia para afrontar la incertidumbre

Agradece la atención prestada por el grupo y da por terminado el encuentro.

SESIÓN

2

GRUPO 2 MOVIMIENTO CREATIVO

FACILITADOR: ESTEFANÍA GÓMEZ VÁSQUEZ / FECHA: 10 de agosto de 2020

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Primera Experiencia: Con la voz del cuerpo

La Facilitadora Invita a cada participante a seguir las siguientes indicaciones.

En un lugar cómodo, con los ojos cerrados, inhalar y exhalar el aire por la nariz.

Regalarse unos segundos para recibir el presente, el aguí y el ahora. Darse la oportunidad de observar el ritmo de la respiración: ¿Cómo se siente el aire cuando entra y cuando sale?

Realizar un viaje de verificación de todas las partes del cuerpo. Si se identifica alguna tensión, con la exhalación se libera y se relaja.

Regalarse algún movimiento que llegue con la respiración. Reconocer los diminutos movimientos que se producen en el cuerpo con la respiración, identificarlo.

Si se quiere, llevar las manos a alguna parte del cuerpo donde se sienta que se necesita ese contacto o donde se pueda seguir el ritmo de la respiración. Dejar que pasen todas las ideas del presente, pasado y futuro. Inhalar profundo y con una exhalación, cuando se considere que ya está bien, abrir los ojos de manera suave. Inhalar profundo, extender los brazos, reincorporase y exhalar; dejar que el aire salga.

La Facilitadora pregunta si se dieron la oportunidad de reflexionar sobre la pregunta que formuló la semana anterior, respecto a: ¿Cuál es el tiempo que me doy para el autocuidado? Invita a quien quiera compartir o hacer algún comentario que lo haga. Igualmente si hay preguntas, antojos o simplemente si alguien desea compartir cómo se siente.

Segunda Experiencia:

Nuevamente la Facilitadora imparte las siguientes indicaciones:

Ponerse de pie.

Recorrer el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, desplazar la cabeza y el resto del cuerpo.

Soltar el peso de la cabeza y hacer que con ese peso se desplace el resto del cuerpo. Como si se tuviera un lápiz en la coronilla y se pinte en el espacio, realice círculos con la cabeza. Hacer conciencia de la respiración.

Continuar dándole poder a los hombros, mientras se inhala y exhala por la nariz o inhalar por la nariz y exhalar por la boca.

Con los codos trazar líneas hacia todos los ángulos, curvas, de manera que lo desplacen por el resto del cuerpo.

Pasar la energía a las manos, las uñas, las falanges, seguir dibujando y observar cómo los trazos son cada vez más amplios. Intentar llevar una mano hacia un lado y la otra hacia otro lado.

Pasar esa fuerza a la espalda y seguir trazando líneas rectas y curvas, abriendo y cerrando el pecho, mientras se continúa inhalando y exhalando.

Pasar a la cadera desplazarla con su peso de un lado hacia el otro. Relajar el centro del cuerpo.

Al llegar a las rodillas darles calor con las manos; pasar a los pies y seguir jugando con el peso del cuerpo en las plantas, pasar a las puntas, sacudirlas y despegarlas de la tierra.

Percibir cómo se va perdiendo el control y permitir que en forma ascendente se vaya soltando cada parte del cuerpo hasta que se mueva todo el cuerpo, la cadera, la cintura, los brazos, perdiendo el control, hasta llegar a la cabeza.

Llega el momento de quietud, suave. Cerrar los ojos y con las manos hacer conciencia de la burbuja que se tiene alrededor y conectarse con una intención secreta, para sí sola y con esa intención danzar desde la parte del cuerpo que considere. Conectarse con la intención de hoy y danzar; se prefiere con los ojos cerrados.

Cada participante dance según le parezca, al ritmo de la música, haciendo figuras, círculos, ángulos, hasta encontrar un final que para cada uno refleje una intención o la idea para la que se conectó. Darse un momento de quietud y con una inhalación profunda y una exhalación sacudirse y dejar salir la voz y con la música danzar y dejar soltar el cuerpo, siguiendo la voluntad del cuerpo, como cada persona lo desee.

Posteriormente sentarse en posición de flor de loto, encontrando una posición cómoda. Trae el calor a las manos y con la intención que cada uno descubrió, ir masajeando todo el rostro. Es un ejercicio de escucha de sí mismo. Probar diferentes texturas; pasar por la cabeza, seguir bajando pasando por el cuello, los brazos, los hombros; pasar por el pecho, la espalda, la cintura, las piernas, los pies. Inhalar y con la exhalación recorrer rápidamente todo el cuerpo; repetir la inhalación y la exhalación y finalmente sacudirse. Los masajes de arriba hacia abajo producen relajación.

Tercera Experiencia: Movimiento sin soltar nuestro contacto:

Masajear todo el cuerpo sin perder el contacto con él, al ritmo de la música. Seguir desplazándose tocando todas las partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Ir soltando y reconocer que se sienten las palmas de las manos repletas de toda la energía recogida del cuerpo.

La Facilitadora indaga sobre qué nombre le pondrían a este ejercicio. Algunos responden: "Consintiéndome sin parar", "Queriéndome", "Identificando mi cuerpo". La Facilitadora dice que ella lo ha llamado "Auto amasijo en movimiento".

Cuarta Experiencia:

Al son de la música hacer movimientos de extensión de los brazos y danzar, mostrando la flexibilidad. Encontrar cada quien el momento que desea finalizar. L a Facilitadora advierte que si alguien está interesado en la música que ha acompañado esta experiencia, se encuentra por internet, bajo el título de La voz del cuerpo.

Recordar, continúa, que el eje de los encuentros es la idea de la incertidumbre, cómo se percibe el presente, lo que viene, los miedos. Todo es incierto, y nada se puede controlar en estos momentos; en las experiencias que se están viviendo con el cuerpo, lo que se pretende es abrirlo para que responda al incierto que siempre ha existido. Así como los árboles siempre han estado expuestos al viento, nuestra flexibilidad nos permite afrontar los vientos de lo incierto.

John Fredy Arguello afirma que lo incierto está en el aquí y en el ahora, siendo conscientes de los sentimientos y de las emociones. Lo único que se conoce es el presente.

Quinta Experiencia: Meditación en movimiento desde la intuición

La facilitadora afirma que lo que se siente y lo que se piensa se pueden cambiar desde el presente y que el sexto sentido, según el sentido común, es la intuición.

Una vez más la Facilitadora imparte las siguientes indicaciones:

Con los ojos cerrados mover el cuerpo en acción de nadar por el mar de la incertidumbre, hasta llegar a la otra orilla. Cada quien puede modificar su ritmo, estilo, velocidad, pero sin detenerse. Entrar a ese mar y trazar una línea del viaje, mientras se inhala y exhala por la nariz.

Cada quien va encontrando el final de la experiencia, mientras con la exhalación va soltando y en el piso se mueve como un niño feliz. Extender la espalda y los brazos.

Con la frente, si alguien lo desea, apoyarla en el piso, descansar y agradecer todo lo andado y hacer pequeños movimientos, según lo necesite.

Sexta Experiencia:

Cubrir con una manta o una tela todo el cuerpo de tal manera que no se vea la luz y disfrutar en la oscuridad de la música, haciendo los movimientos que al cuerpo se le antojen.

Retirar la cobija y con el propio cuerpo cada quien cubrirse y seguir danzando, encontrando el momento de finalizar su experiencia; cerrar los ojos y quardarse todo lo que llegó a cada uno.

Tomar una hoja de papel y anotar, sin pensar mucho, el final de la siguiente afirmación según cada quien lo sienta: La voz de mi cuerpo me dice.....

Algunas de las respuestas de los y las participantes fueron:

Kisi Padilla: "Te necesito por siempre en mi vida, solo mi cuerpo permitirá encontrarme".

Oscar González: "La voz de mi cuerpo me dice: Estrés, deseos de salir corriendo".

Maritza Barroso: "La voz de mi cuerpo me dice: Muévete, muévete, muévete. La idea del péndulo es muy buena, muévete, muévete, sin parar. Ahora muévete, muévete, no te quedes sosteniendo todo; el centro del péndulo es mucho para ti sola..... Otros pueden!! Hay muchos más. Tantos que sostienen péndulos. TU SOLA NO MÁSIIIIIIIII "

Yamile Vargas: "La voz de mi cuerpo me dice: Amate a ti cada instante,

respeta y cuida tu cuerpo cada momento, aprende a amar tu mente, tu corazón, tus riñones, ámate cada momento para continuar...."

Amanda Ortiz: "La voz de mi cuerpo me dice : necesitabas esta tranquilidad"

Solange Galindo: "La voz de mi cuerpo me dice: Fortaleza, dureza, descansa, no decaigas, llora, no salgas, olor a café, impotencia, quédate en la cobija, cierra los ojos, frio, resiste, renuncia, cansancio, cambia".

María Ibeth Orozco: "La voz de mi cuerpo me dice: Es hora de atravesar el mar de la incertidumbre, no estás sola, todas estamos en la misma situación. Anímate, no hay camino, eso es lo que debes pensar, haz tu camino al andar".

Séptima experiencia:

Los participantes se distribuyen en grupos. La experiencia consiste en que cada grupo cuente una historia sobre la incertidumbre, a través de movimientos corporales. Posteriormente, cada grupo relata su experiencia acompañado con música.

Uno de los grupos interpretó por medio del cuerpo que la incertidumbre pasa, fluye y que es necesario encontrarse y expresarse por medio del cuidado.

Un segundo grupo optó por utilizar un objeto que se pasa, a través de la pantalla, de una mano a otra entre sus integrantes. Con esta acción, el grupo significa que a veces la incertidumbre es tanta que se le transmite al otro. Surge entonces el interrogante: ¿Qué es lo que pasamos nosotros? A veces cosas positivas y otras negativas. ¿Qué estamos entregando y qué estamos recibiendo? Con este ejercicio también se quiso significar que siempre hay alquien para ayudar, para cuidar, que no estamos solos.

Fue una obra colectiva.

El participante Óscar González invita a consultar la teoría de rango medio, propuesta por la Dra. Merle H. Mishel, Enfermera de la Universidad de Boston, Máster en Enfermería especializada en Atención Psiquiátrica en Universidad de California, con un Doctorado en psicología social en la Claremont Graduate School, y actualmente directora de programas doctorales y posdoctorales de la escuela, del Institutional National Research Service Award Training Grant (Intervenciones para la prevención y el control de enfermedades crónicas).

La Doctora Mishel evalúa, mediante su teoría sobre la incertidumbre, cuáles son las reacciones que las personas tienen ante la enfermedad, ya sea la propia o la de un ser querido, para lo cual conceptualiza el nivel de incertidumbre ante la enfermedad; por ejemplo, la incapacidad de la persona de determinar el significado de los hechos relacionados con la enfermedad, siendo incapaz de dar valores definidos a los objetos o hechos y por lo tanto no puede predecir los resultados; este fenómeno es motivado por la falta de información y/o conocimiento.

La Facilitadora argumenta que se presentan cosas que no podemos controlar, que a veces se nos salen de la mano y de nuestra posibilidad ¿Qué puedo controlar? Algo que depende de mí, como por ejemplo mi espacio de tranquilidad para escucharme y recargarme. Puedo escucharme a mí misma; por el contrario, no puedo decidir este espacio por los demás.

Terminada esta experiencia, algunos de los y las participantes expresaron lo siguiente:

Kisi Padilla: "Expresé con un corazón un llamado a la vida, un despertar a la vida. Como si la vida me dijera despiértese".

Carolina Díaz: "Utilizar el elemento que se entregaba y se recibía, era una conexión como si recibiera una ayuda".

Óscar González: "Me siento más tranquilo, de verlos y compartir. Este reencuentro es un aliciente, vernos, sonreír y escucharnos. Es una recarga de energía. Salimos fortalecidos conectados como grupo de amigos".

Maritza Barroso: "Trabajo en el área comunitaria y cuido a 25 personas; siento angustia e incertidumbre; me cuesta trabajo sentirme equilibrada".

María Victoria Padilla: Manifiesta que siente mucha incertidumbre porque se le acababa el contrato de trabajo. Recién salió una auxiliar de enfermería positiva para Covid19. Son 3 enfermeros con 150 pacientes. Cada día es menor el número de auxiliares porque los están aislando debido a que compartieron con la auxiliar. Expresa que está cansada y actualmente se encuentra en cuarentena hasta que no le digan que sus exámenes salieron negativos para Covid19. La participante recibe por parte de los y las compañeras voces de solidaridad y apoyo como las siguientes:

Óscar González: "Me siento agradecido con la vida de ver la evolución y la madurez de María Victoria Padilla, quien fue estudiante de la UDCA. Tener en cuenta después de la oscuridad viene la luz".

Laura Almeida: "A veces es bueno ser egoísta. Si no tenemos salud hay que parar, respirar profundo y tomar decisiones. Primero salvarnos a nosotros mismos antes de tratar de salvar a los demás".

John Freddy Arguello: "Admiro la valentía de expresar sus sentimientos y ser capaz de hablar de ellos. Esto produce un alivio, cuenta con nuestro apoyo".

María Ibeth Orozco: "Quienes somos espirituales y tenemos creencias religiosas sabemos que hay un Dios y te ofrezco mis oraciones".

La Facilitadora interviene afirmando que con la danza quiere honrar la valentía y la elección de quienes se dedican a cuidar a los demás. Le sugiere a María Victoria Padilla que, si le parece, comparta con el grupo frases para que las coloquemos en nuestra pared o en un lugar visible, escribir sus sentimientos y lo que necesite.

Se ofrece para seguir en contacto con el grupo y ayudarle para que se continúen los movimientos y si es necesario contactarla.

La profesora Liliana Villarraga manifiesta que es importante crear un espacio donde la persona pueda ser ella misma, actuar y ser autentica. Seguir unidos como grupo y así sentir que no estamos solos. En la incertidumbre es necesario navegar y unidos nos fortalecemos como enfermeros, alcanzar la orilla y al final darnos un abrazo; recordar que estamos aquí todos para todos. Lamenta que algunas personas que se inscribieron inicialmente, debieron retirarse por exceso de trabajo y agradece a los que aceptaron la invitación y han participado.

A través del chat, la Facilitadora comparte el siguiente escrito:

"Cuando caminas por la vida sin ser consciente de tu sentir de tu pensar y de la forma de vivir, estás como león enjaulado caminando con la cabeza baja y de un lado al otro y esto te vuelve rígido y te hace chocar con las cosas de la vida, por esto es importante que seas consciente de lo que sientes, de lo que piensas y de lo que vives para que poco a poco salgas de tu jaula y rompas el capullo que te permita crecer y lograr eso que realmente eres y todo eso que realmente sientes"

Con la intervención de la profesora Villarraga se da por terminado el segundo encuentro sobre Movimiento Creativo.

MUSICOTERAPIA

SESIÓN

GRUPO 1 MUSICOTERAPIA

FACILITADOR: NICOLÁS SOTO FECHA: 3 de agosto de 2020

PARTICIPANTES: Erika Ávila Martínez / Carolina Diaz / Elizabeth Durán / Elizabeth Cristina Peña. / Tulio Efrén Rodríguez / Nohora Alba Torres / Lilian Rocío Isaza / José Vladimir Guzmán / Liliana Villarraga / Carolina Ramírez / Iraidis Soto

La sesión inicia con la presentación del facilitador relacionando su experiencia con la musicoterapia y el saludo de cada uno de los participantes. En la introducción al tema explica que en este tipo de experiencias se maneja la escucha, y hay integración de instrumentos y de otras expresiones artísticas como la danza y la composición de canciones.

Ejercicio 1: Introducción

El facilitador pide empezar frotando las manos y haciendo que se escuche el sonido de ese frotar. Luego se empieza a percutir sobre las piernas. Los micrófonos deben apagarse cuando el facilitador hace la señal de silencio cerrando los puños. El ejercicio avanza trasladando esa percusión a otras partes del cuerpo, como la espalda, los brazos, la nuca.

Eiercicio 2: Viaie sonoro

El facilitador solicita a los participantes acomodarse en su asiento, cerrar los ojos, identificar cómo es su respiración, si es lenta o rápida, dándose cuenta de cómo está la respiración. Identificar los sonidos del lugar en el que cada participante se encuentra y aceptar esos sonidos. Identificar el margen de emociones en el que se han estado moviendo, ponerles un nombre a esas emociones e identificar una palabra que puede sintetizar su experiencia propia. Identificar una emoción que consideren oportuno habitar con más frecuencia: entusiasmo, alegría, euforia, tranquilidad. Sentir cómo quisieran estar, en qué estado les gustaría permanecer más tiempo. Identificar una palabra.

Comparte un documento por medio de un enlace, en el que los participantes deben registrar esas emociones que han identificado: la emoción negativa y la emoción positiva, junto con su nombre. Entre las emociones negativas, los participantes refieren:

Rabia, impotencia, tristeza, angustia, preocupación, miedo, estrés, frustración, intranquilidad, duelo, impotencia.

Entre las emociones positivas, indican:

Felicidad, alegría, esperanza, diversión, tranquilidad. Esta última coincide en varios de los participantes.

El facilitador explica que desde la musicoterapia se busca trabajar la posibilidad de transitar entre cualidades emotivas y entre cualidades sonoras, para llegar a un estado en el que se quisiera estar o desde el cual se guisiera percibir. En la sesión se utilizará la música para evocar los estados que han identificado los participantes, para transitar hacia las emociones positivas.

El facilitador pide a los participantes decidir de qué forma escucharán. Para ello, explica formas de escucha entre las que se puede elegir:

- 1. Posición cómoda, ojos cerrados, volumen moderado, escucha más profunda.
- 2. Dibujar al tiempo que se escucha. Cada uno de una forma muy individual.
- 3. Escribir al tiempo que se escucha.
- 4. Expresar con el movimiento al tiempo que se escucha.
- 5. Expresar en sonido al tiempo que se escucha, si se tiene en casa un instrumento o con el canto, etc.

El viaje sonoro empieza con el facilitador tocando el piano con el objetivo de partir desde las emociones negativas. La melodía se va intensificando con notas agudas y aumentando la velocidad, para luego volver a

hacerse más lento el ritmo. Mientras tanto, los participantes practican la forma de escucha que seleccionaron individualmente.

La música se va haciendo más alegre, más movida, facilitando el tránsito de las emociones negativas a las emociones positivas. El facilitador acompaña la melodía del piano con un canto suave. Luego, a unas cuantas notas del piano se suma una flauta traversa. Se incorpora el sonido de una pandereta por algunos segundos y cierra la música con el sonido de la flauta.

El facilitador da unos minutos para que cada participante vaya cerrando la acción relacionada con la forma de escucha que eligió.

Las respuestas de los participantes al indagarles sobre su experiencia fueron las siguientes:

Eidy Ardila: "Traté de dibujar alguna figura que reflejara la sensación de la música. Noté que cambiaban tonalidades, notas, y eso me llevaba a ir graficando cosas diferentes. La música iba generándome tranquilidad, me iba sintiendo más relajada. Cuando empezaste a cantar, dibujé rostros. Cuando mezclaste la flauta traversa con algo parecido a un cascabel, fue el momento que más me gustó. Me dieron ganas de levantarme, de llevar el ritmo, sentí alegría".

Candelaria Guerrero: "A mí me cuesta hacer ejercicios de relajación. Cuando comenzaste a tocar el piano, decidí verte y me gustó, aparte de la música, la tranquilidad que irradias. No quise cerrar los ojos en ningún momento. Me gustó verte mientras escuchaba".

Elizabeth Cristina Peña: "No pude relajarme completamente, estoy cerca a entrar a mi turno. Al principio me dieron ganas de llorar, me puse melancólica, pero al aumentar los sonidos y la agitación, me llevó a pensar que es una buena alternativa para practicarlo con pacientes. Me llevó a pensar y eso me permite estar más tranquila".

El facilitador explica que escuchar una canción que acompañe la emoción que se está sintiendo es una forma de expresar lo que se siente, incluso si son sensaciones desagradables. Puede irse graduando o cambiando de música para acompañar el proceso propio de regulación de las emociones.

Iraidis Soto: "Opté por cerrar los ojos y tratar de relajarme con la música. Activó al principio la sensación de duelo que he tenido en el día, a causa del fallecimiento de una persona cercana. A medida que fuiste incorporando la flauta fui migrando y viajando a través de la música y lo que estaba sintiendo. Las notas llegan al alma y van produciendo una sensación de tranquilidad."

Vladimir Guzmán: "Me acosté en la cama y comencé a manejar la respiración. Al cambiar los sonidos, fui imaginando una bailarina que danzaba siguiendo la música. Después comencé a sentir pesadez en el cuerpo. Esa pesadez se iba desvaneciendo. Esa pesadez se fue desvaneciendo al finalizar la música"

Carolina Díaz: "La música siempre me genera un sentimiento de tristeza. Acá experimentaba una angustia, como si alguien necesitara ayuda, desesperación. Como cuando estoy al cuidado de mis pacientes, estoy dando lo mejor de mí e igual su pronóstico no es bueno. La música me llevaba en ese viaje de emociones. Sentía que en algún momento tendrá que salir el sol y el piano me daba tranquilidad y esperanza".

Lilian Rocío Isaza: "Me dediqué primero a escribir y, mientras mis compañeros hablaban, me dediqué a dibujar. Mi escrito era muy cargado, estoy en un momento de estrés fuerte. Todos mis dibujos son llenos de color, dibujé una piña, un corazón, el mar con un atardecer. Mientras la música sonó, sólo pude desahogarme llorando y escribiendo".

El facilitador explica que cualquier medio proyectivo que se tenga es una manera de poner fuera las emociones.

Nora Alba Torres: "Al inicio del ejercicio, me evocó fuerza, energía, ganas de sacar las cosas adelante. Con el trascurso de la música, sentí tranquilidad, paz. Estoy sentada en un sofá, abrigadas mis piernas. Me relaié completamente. El sonido me evocó la música celta, me llevó a imaginar el agua, el bosque, la tranquilidad".

Astrid Bernal Alejo: "yo me di el espacio de poder estar relajada, estar recostada, cerrar los ojos. Logré hacer que nada del ambiente me interrumpiera. Empecé a hacer respiración consciente. La música me empezó a transportar. Antes de empezar estaba con molestias gastrointestinales, y ya ahora se disminuyeron. Las dolencias físicas disminuyeron al permitir que mi cuerpo sintiera la música. Liberé cosas que me marcaban físicamente y me siento aliviada".

Erika Martínez: "Yo estaba con el estrés del día, con dolor de cabeza y logré relajarme. Fue muy grato para mí".

El facilitador explica que en las UCI la música ayuda en el alivio no farmacológico del dolor, por distracción o por relajación. Y es muy personal el tiempo que tome luego de algunos minutos de escuchar algo que resulte agradable puede tener el efecto similar al de un estado meditativo. Invita a very decidir very decidir qué acciones de autocuidado vamos y queremos tener con nosotros mismos, con las herramientas que tengamos. La música hace una parte, pero nosotros hacemos el resto.

Ejercicio 3: Acciones para el bienestar

El facilitador pide a los participantes volver al documento y escribir una

frase relacionada con algo que quisieran hacer durante la semana por su bienestar. El facilitador improvisa con la guitarra de acuerdo con lo que los participantes están escribiendo:

"Dormir, cantar, moverse más, reír"

"Perdonar a mis compañeros de trabajo"

"montar bicicleta, compartir con la familia"

"Tomar el sol, caminar, tomar agua, comer algo rico"

"Hacer una llamada a alguien que está solo"

"Respirar y pensar con claridad. Entender que no se puede controlar todo."

"Descansar, ver una película, leer, escuchar más música"

"Ser más tolerante consigo mismo"

"Viajar al campo con la familia"

El facilitador invita a tomar lo escrito como una meta para la semana. Invita a tomar acción en la medida de lo posible, para compartir la experiencia la próxima vez.

Ejercicio 4: Música de preferencia

El facilitador pide escribir en el documento una recomendación musical para los demás, algo agradable, tranquilo o que genere entusiasmo. Los participantes escriben lo siguiente:

"Diabluras, de Jorge Veloza"

"El Gran Combo, Frankie Ruiz"

"Mi universo, Jesús Adrián Romero"

"Ojalá, de Silvio Rodríguez"

"Black Start, de David Bowie"

"Frik Satie"

"Rock en español" "Color esperanza, de Diego Torres" "Gracias a la vida" Mercedes Sosa "Facundo Cabral" "El monstruo de la laguna"

El facilitador dice que, con estos aportes, se construirá una lista de música del grupo.

Invita a los participantes a buscar canciones o tipos de música que se asocie con las emociones negativas y otras que se asocien con el agrado y emociones positivas. Cada uno haga una selección de dos músicas que resuenen con estados tristes y dos que sirvan para transitar a un lugar más positivo. Y también buscar una tercera opción que ayude a transitar entre las emociones

Ejercicio de cierre:

El facilitador pone en la pantalla la letra de la canción "Soy paz, soy pan, soy más", de Mercedes Sosa y canta un poco. Invita a los participantes a cantar.

Letra de la canción: "Yo soy, yo soy, yo soy... Soy agua, playa, cielo, casa, planta, Soy mar Atlántico, viento y América, Soy un montón de cosas santas Mezcladas con cosas humanas. ¿Cómo te explico? Cosas mundanas. Fui niño, cuna, teta, techo, manta Más miedo, cuco, gritos, llantos, raza, Después mezclaron las palabras

O se escapaban las miradas... Algo pasó, no entendí nada

CORO:

Vamos, decime, contáme
Todo lo que a vos te está pasando ahora
Porque si no cuando está tu alma sola, llora.
Hay que sacarlo todo afuera,
Como la primavera,
Nadie quiere que adentro algo se muera.

Hablar mirándose a los ojos, Sacar lo que se puede afuera Para que adentro nazcan cosas nuevas. Soy pan, soy paz, soy más Soy la que está por acá;

No quiero más de lo que quieras dar, Hoy se te da, hoy se te quita, Igual que con la margarita, Igual al mar, igual la vida, la vida, la vida"

Por último, el facilitador invita a guardar y conservar los sentimier las emociones y las ideas generadas durante la sesión. Los participan activan su cámara y se despiden con un gesto y muchas expresiones gratitud por la sesión.

SESIÓN

1

GRUPO 2 MUSICOTERAPIA

FACILITADOR: NICOLÁS SOTO FECHA: 31 de julio de 2020

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Se inicia el encuentro con una breve presentación del Facilitador Nicolás Soto: Se presenta como, Musicoterapeuta, profesor de la maestría de musicoterapia de la Universidad Nacional de Colombia. Trabaja en ámbito social y comunitario, con excombatientes y víctimas del conflicto armado y en las Unidades de Cuidado Intensivo.

Primera Experiencia: **Exploración**

El Facilitador imparte las siguientes indicaciones:

- Frotar las manos (una con otra) lo más rápido posible, dorso y palmas.
- Activar micrófonos
- Percutir el cuerpo, empezando por los pies y en forma ascendente por todo el cuerpo hasta la cabeza y en ella realizar masajes suaves; igualmente masajear la cara, pasar la mano por la nariz, las orejas y el cuello.
- Percutir las piernas. El facilitador cierra los puños como una señal para que los participantes cierren los micrófonos. Abre la mano para que se activen los micrófonos y continúe la percusión en las piernas; esta secuencia se repite varias veces.

Segunda Experiencia: Viaje sonoro. Transición de emociones Primera parte

El Facilitador imparte las siguientes consignas:

- Tomar unos minutos para cerrar los ojos y sentir la respiración; hacerla consciente si es lenta, rápida o moderada. Centrarse en la respiración.

Luego solicita a los participantes traer a la memoria alguna emoción significativa de los últimos días que haya persistido durante varias veces y que les haya hecho sentir mal. Pensarla en silencio, visualizarla, ponerle un nombre y guardarla temporalmente en la mente.

- Ahora pensar en una emoción contraria, una emoción que les gustaría tener en la mente y vivenciarla por más tiempo.

El Facilitador con diversos instrumentos, interpreta música variada representando las emociones expresadas por los participantes. Se trata de transitar de una emoción a otra.

Propone diferentes formas de escuchar:

- Escucha profunda con los ojos cerrados.
- Dibujar si así lo desean.
- Escribir una historia en primera persona y registrar los cambios.
- Tocar un instrumento sobre la música que escucha.
- Improvisar un canto.
- Moverse o bailar.

Se les solicita a los y las participantes que seleccionen una de las anteriores alternativas, para la siguiente experiencia que versa en la escucha. (Método receptivo).

El facilitador interpretó varias melodías, tocando diferentes instrumentos e improvisando con la voz y finalmente ofrece unos minutos para que las y los participantes terminen sus vivencias y la forma como cada quien abordó la escucha.

- Una vez lo hayan logrado, abrir los ojos y reincorporarse

Solicita que cada participante relate su experiencia. Lo expresado fue lo siguiente:

- Amanda Ortiz: "Escucha profunda. Sentí relajación y tranquilidad".
- Diana Marcela Lopera: "Empecé a llorar y pinté mandalas; escribí lo que estaba sintiendo, como una reflexión al lado de la mandala. Con el sonido del canto me empecé a relajar".
- María Victoria Padilla: "Escucha profunda; necesitaba silencio porque en estos momentos todo el tiempo mantengo el celular prendido para recibir noticias. Lloré. Difícil proceso pero logré concentrarme y pensar en mi misma. Estoy nerviosa porque ayer salió mi primer paciente Covid19 positivo en el sitio donde manejamos 150 adultos mayores. Tengo una gran carga de trabajo porque los profesionales de enfermería somos quienes debemos responder por todo".

El Facilitador interviene: Sería conveniente pedir un auxilio o un alivio en su trabajo. Pensar en el autocuidado, descansar, hacer algo que le guste. Informar a quienes corresponda sobre lo que puede ofrecer y cuáles son sus límites. Es una invitación al autocuidado del equipo de salud. En estos momentos, es fundamental pensar en sí mismo (a) y en el auto cuidado.

- Ingrid Tatiana Lozano: "Empecé a escribir pero era muy caótico. Cuando sonó la flauta y los cascabeles dejé el escrito y fue maravilloso. Me sentí en una cascada y percibí una gran tranquilidad. Hubo una verdadera transición de emociones".
- Kisi N. Padilla: "Sentí que me liberé porque escuché como los sonidos de los indígenas y de mis ancestros. Me acompañé con un Instrumento indígena que sonaba como el mar y después dejé de tocarlo y escuché la música del facilitador. Escribí tres frases y derramé algunas lágrimas".

Esas frases dice el Facilitador puede volverlas como un mantra cantándolas.

- Laura María Almeida: "Dibujé una mandala. Viví sentimientos

encontrados porque se me vino a la mente una canción de la banda sonora de - La Piel Que Habito- la última película de Pedro Almodóvar, Con la música que el facilitador interpretó con los cascabeles, me hizo sentir incómoda porque me parecieron muy agudos los sonidos. Con los cambios de sonido cambiaban los colores. Escogí el corazón en la mandala porque sentí que era lo que quería expresar".

El Facilitador interviene: Interpreté sonidos que pudieran representar algunos sentimientos. Es importante seleccionar la música de acuerdo con lo que se busque: Alegría, relajación, o el sentimiento específico que se pretenda. La música nos moviliza.

- Laura Viviana Fonseca: "Escogí dibujar, me encontraba pasmada. Decidí crear algo diferente, los pensamientos me ganaban, sobre todo en estos momentos en los cuales se necesitan tiempos para liberar sentimientos. Empecé con trazos suaves y luego con trazos más fuertes, especialmente cuando escuché la flauta. Y cuando escuché el canto del facilitador vinieron vivencias más agradables y de bienestar".
- Laura Ximena Pedroza: "Al principio no podía concentrarme porque estaba compartiendo el espacio con la niña. Pero cuando empezó a cantar el facilitador me relajé y estuve más tranquila; muy provechosa la actividad".

El Facilitador le recomienda que busque una actividad que le guste, que sea provechosa y que prolongue este estado.

- María Ibeth Orozco: "Exploré en el dibujo, hice cambio de colores y le puse el nombre de "liberador". Cuando el facilitador empezó a cantar yo le hice la segunda voz. Cuando tocó la flauta me callé y lo escuché y después cuando sonó una música como de pajaritos me comuniqué con mi Manizales del alma. Escribí frases que me

inspiraron frente a mi impulsividad. Sentí esta experiencia como un regalo".

El facilitador agrega que este ejercicio nos permite creatividad gracias a experiencias humanizadoras que nos disponen para lograr momentos significativos.

- María Victoria Rojas: "Estaba muy cansada, porque me siento sobrecargada en el trabajo. En estos momentos me logré relajar y me sentí tranquila".
- Maritza Barroso: "Empecé desde la emoción incómoda. Yo con facilidad me desprendo de lo que es inútil, pero ahora durante la pandemia tengo 25 pacientes de Salud Mental y cuando un paciente comenzó a presentar síntomas de Covid19 llamé a su familiar, quien se negó a llevarlo al hospital. Sentí rabia y lo llevé personalmente. Esta rabia la sentí al comienzo de la música, pero poco a poco con el ritmo de la música empecé a cantar "libre". Esto me hizo sentir muy feliz, libre como si tuviera alas. Sentí gratitud con el ejercicio".
- Natalia Andrea Herrera: "Hice un dibujo con todas las emociones que generaron y afloraron con la música. Sentí mucha fuerza cuando tocó la música ancestral con la flauta. La tristeza la pinté como un lago, el agua genera vida, y al final, la libertad con unos pajaritos".
- Oscar Javier González: "Hubiese querido disfrutar más pero tuve una tarde muy pesada con el trabajo de la Universidad. Logré relajar el cuerpo".

El Facilitador argumenta que es bueno asociar la música con situaciones especiales, por ejemplo leer o escribir; hacer tránsito con la música.

- Paula Andrea Valderrama: "Me ayudó a liberarme y relajarme. Aprovecho al máximo la oportunidad de escuchar su música porque me ayuda a liberarme de la carga del día".

- Rosa Lisset Salazar: "Traté de hacer transición de la emoción negativa hacia la positiva, pero no lo logré sino que se agudizaron más los sentimientos. Resolví ponerme a hacer mantras, me hacía reproches a mí misma, hasta que sonó la flauta y escribí hermoso, paz, alegría. Y después con los cascabeles me sentí activa y con mucho bienestar. Ahora a seguir adelante y lo seguiré con plenitud".
- Mayra Solange Galindo: "Escucha activa. La música me cautivó inmediatamente y me encontré con esa música como en un viaje para reencontrarme conmigo misma, con mi interior".
- Valentina Torres: "Resulté Covid19 positiva y sigo positiva. Y fue difícil conectarme pues estoy viviendo en la incertidumbre. Sin embargo, ya me dijeron que podía retomar a mis labores. Me siento muy feliz".
- Yamile Vargas: "Fue algo mágico, sentí mucha paz y me acompañé con un tambor pequeño. Creo que voy a dormir tranquila y me siento muy bien".
- Carlota Castro: "Extraño la presencialidad, extraño la armonía con el movimiento, lo disfruto. Dejé de sentir un espasmo muscular que tenía. Amo estas sesiones y me sirvió para descargar, me encanta coordinar la música con el movimiento".
- Yolanda Muñoz: "Considero muy bonita esta experiencia. Al principio fui escucha profunda pero me costó trabajo; luego le agregué la respiración. La flauta me transportó a un bosque con magos y flautistas. Sentí relajación y descanso. La música con la flauta o saxofón me relajó y me sentí muy bien".

El Facilitador pide que se tomen un minuto para contestar por escrito a la pregunta, ¿Cuál es la estrategia que piensan y van a usar en lo cotidiano? Mientras los participantes escriben las respuestas, el facilitador acompañado con la guitarra canta cada una de las ideas que van llegando por el chat.

Segunda parte

Terminada la primera parte del viaje sonoro, el Facilitador formula la pregunta ¿Qué estrategia voy a usar en lo cotidiano? Para que cada participante responda. Concede 5 minutos para que cada uno piense en su respuesta, las cuales se registran a continuación:

- Tatiana Lozano: "Conectarme con la música y la respiración": Amanda Ortiz: "Escuchar más música y bailar por lo menos media hora al día"
- Laura María Almeida: "Escuchar música, ver series románticas, hablar en videoconferencia con mi familia y amigos"
- Oscar González: "Compartir y disfrutar junto a mi familia" Yolanda Muñoz: "Escuchar música que induzca a la relajación; atender video llamadas con mi familia y nietos. Ver películas disfrutar la compañía de mi hijo"
- Natalia Herrera: "Expresar cada cosa que siento a mi manera, escuchando música, cantando, dibujando, dialogando y buscando espacios que me hagan sentir alegre (ver a mis papás y a mi sobrino por video llamada)"
- María Victoria Rojas: "Escuchar la música que me hace sentir tranquila diariamente, en un espacio solo para mí. y seguir disfrutando de la compañía de mis hijos"
- Carlota Castro: "Incluir la música en mis ejercicios y buscar los momentos de descanso para disfrutarlos"
- Laura Fonseca: "Respetar los tiempos que son para mí, tener más tiempos de calidad conmigo misma, desconectándome de esa carga que siento en el día a día, emplear más esas técnicas de las cuales hablo en clase"

Valentina Torres: "Dedicar tiempo para estar conmigo misma, hacer cosas que me gustan y disfruto, como: hacer ejercicio, escuchar música, ver películas o series, terminar el libro que estoy leyendo.

Tercera parte:

Con relación a nuestras emociones en este tiempo de incertidumbre, nuevamente el facilitador formula dos preguntas, en esta ocasión a través del chat, para que las participantes respondan:

- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Cómo quisiera sentirme?

A continuación se transcriben las respuestas obtenidas por el chat fueron:

¿Cómo me he sentido? (emociones negativas)

María Ibeth Orozco: Impulsividad

Diana Lopera: Ansiosa

Amanda Ortiz: Preocupada Natalia Herrera: Agotada Óscar González: Frustrado

Laura Fonseca: Angustiada, triste

Laura María Almeida: Cansada, sin energía, con temor, ansiedad y

rabia

Maritza Barroso: Angustia y rabia

Rosa Lisset Salazar: Sola Carolina: Triste, frustrada Carlota Castro: Cansada

Paula Andrea Valderrama: Frustrada, preocupada

Kisi Padilla: Cansada

María Victoria Rojas: Incertidumbre, saturada y rabia

Rosa Lisset Salazar: Saturada

Yolanda Muñoz: Ansiosa, preocupada, con mucha incertidumbre

Natalia Herrera: Miedo, soledad. Laura Pedroza: Tristeza, Miedo

Valentina Torres: Ansiedad, angustia, miedo

Tatiana Lozano: Agobio, ansiedad

María Victoria Padilla: Agotamiento, estrés, ansiedad

¿Cómo quisiera sentirme?

Yolanda Muñoz: Tranquila, sin tanta presión, recuperar mi tiempo

libre, tener más tiempo para compartir con mi familia.

Natalia Herrera: Tranquila

Diana Lopera: Calma

Paula A. Valderrama: Serena Amanda Ortiz: Tranquila

Maritza Barroso: Libre, voy a tocar tiple

Óscar González: Feliz

Laura María Almeida: Vital, feliz, tranquila, con mayor tiempo para

mis seres queridos.

Laura Viviana Fonseca: Tranquilidad, seguridad, felicidad

Kisi Padilla: Liberarme y sentirme con la naturaleza en un lugar

tranquilo, escuchar el sonido del mar

Carolina Ramírez: Con esperanza, positiva y luchadora

María Victoria Rojas: Libre, tranquila. Quisiera sentirme más relajada, con las ideas más organizadas, que no fluyan como una cascada pero que me refresquen hasta el espíritu. Que cobijen mi corazón y produzcan en mi cuerpo sensaciones muy agradables. Una mente en donde entran y fluyen pensamientos esperanzadores que me induzcan a crear e imaginar ideas para mi paz interior y poder apoyar a los demás. Una mente alegre, sin juzgamientos, ni regaños, sino simplemente una aliada para mi encuentro personal y espiritual. Soy una mente llena de colores claros que se entre cruzan algunas veces con hombres que perturban el camino, pero siempre encuentro flores y colores que me hacen renacer y volver a crear y continuar, tener confianza en mí misma. Tengo muchas manos que me acarician y me xxx entonces me veo, y veo cosas maravillosas en medio de tanta oscuridad. Soy yo la mente floreciente.

María Ibeth Orozco: Voy a respirar más conscientemente. Quiero estar en un momento de paz que se prolongue más en mi existencia. Quiero vivir la tranquilidad de saberme viva. Quiero vivir agradecida y con paz.

Valentina Torres: Tranquilidad

Carlota Castro: Tranquila, sin tanto peso. Laura Pedroza: Tranquila, Serena, confiada

Tatiana Lozano: Tranquilidad

María Victoria Padilla: Confianza, tranquilidad

Rosa Lisset Salazar: El "darme cuenta"... hoy volví a comprender que debo hacer pausas en mi vida, pausas para nutrir mi espíritu, mi alma y llenarme de emociones positivas. Hoy soy más consciente de la maravilla que hace la música en mí, pero no todo tipo de música sino una que se acopla a mi personalidad que se hace única porque es solo para mí. Gracias!!!

SESIÓN

GRUPO 1 MUSICOTERAPIA

FACILITADOR: DIEGO ALEJANDRO TORRES FECHA: 11 de agosto de 2020

PARTICIPANTES: Paula Poveda / Elvis Estefanía Valencia / Esther Selene Olivera / Idelfonso Sánchez Rodríguez / Eidy Jazmín Ardila / Nora Alba Torres / Vladimir Guzmán Rivera / Carolina Diaz / Liliana Villarraga / Carolina Ramirez / Iraidis Soto

INTRODUCCIÓN

La sesión inicia con ejercicios de calentamiento de manos y recorrido en todo el cuerpo con masajes, conducidos por Liliana Villarraga y Carolina Ramírez

Luego de esta introducción, Liliana Villarraga presenta a los participantes al facilitador que está a cargo de esta sesión: Diego Alejandro Torres.

Ejercicio 1: Juego con la voz

Se pide a los participantes cancelar los videos y confirmar el audio de todos, dejándolo abierto.

El ejercicio consiste en que en el fondo el facilitador interpreta con su guitarra una melodía con la que acompaña a cada participante y se invita a cada uno a sacar la voz usando una vocal. Por ejemplo, la primera vocal del nombre.

El facilitador motiva a intentar jugar musicalmente con esa vocal. Cada participante va haciendo el ejercicio y el facilitador incentiva a sacar el gusto en escuchar a los demás y en participar.

El facilitador invita a evocar recuerdos de la infancia y jugar con esa vocal olvidándose de que alguien escucha o alguien la/ lo ve; escuchar el sonido y la voz de cada participante. Sugiere darle mucha vida a ese sonido, jugando con la vocal del nombre. Recrear y disfrutar es el mensaje que permanentemente da el facilitador a los participantes.

Ejercicio 2: Hay movimiento en mi

El facilitador pide que los participantes escuchen la frase "Hay movimiento en mí" y piensen qué les hace recordar. Invita a que cada uno se apropie de esa frase y comparta qué hay en cada uno en la vida hoy, aquí y ahora.

Los participantes expresan sus sentimientos o emociones cantando lo siguiente:

"Hay estrés hoy en mí"

El facilitador invita a darle más vida musicalmente a cada frase.

"Hay ilusiones en mí"

"Hay esperanza en mí"

"Hay alegría en mí"

"Hay confianza en mí"

El facilitador pide a los participantes expresar sus intereses o necesidades para esta sesión, recuerda lo realizado en la sesión anterior y referencia los momentos vividos para que a partir de ellos los participantes se sientan en libertad de expresarse y de compartir sus gustos e intereses en particular.

P: "De mi parte es la primera vez que hago este tipo de actividades, más bien estoy abierta a lo que propongan y compartir un espacio bien agradable con ustedes y los compañeros."

P: "Efectivamente durante todas las sesiones lo que hemos hecho lo he disfrutado plenamente; pensaría en algo que alimente la Ilusión, la esperanza, la certeza de que mañana será mejor; creo que es lo que necesitamos nosotros y la humanidad entera"

P: "A mí me gustaría algo que nos suba el ánimo; en la medida en que pueda participo".

P: "Realmente todas estas sesiones me han gustado demasiado porque he podido ver la música, sentir desde otro punto de vista, disfrutar más con el fin de esta sesión que es la terapia. Me hace sentir diferente renovado... como seguir explorando esas bondades que tiene la música".

P: "No he podido estar muy activa porque estoy en el trabajo. Me gustaría algo que me relaje, que me tranquilice un poquito porque trabajo en el área de salud pública en vigilancia epidemiológica y por estos momentos esto está muy estresante. He tenido mucho estrés, mucha angustia, mucha carga laboral. Me gustaría algo que me tranquilice un poquito".

P: "De mi parte, como tuvimos esta dificultad al inicio de la conexión y me afana el tiempo ... quisiera justamente como poder relajarme y dejar el estrés ... así como mencionaban...tener un momento de gozo y de placer desde la música".

P: "Poder compartir estos momentos, poderse desestresar, compartir vivencias, poder estar tranquila, aunque sea un momento". El facilitador anuncia que compartirá una canción que le recuerda la importancia de mirarse hacia adentro en algunos momentos de la vida, pausándose de las cosas un poquito, viendo la realidad de las cosas como están en estos momentos y encontrando la paz y la tranquilidad dentro de sí.

El facilitador interpreta:

"Érase una vez, todos éramos dioses Pero no supimos ser divinos El dios de los dioses decidió castigarnos Y esconder nuestro poder donde fuera imposible encontrarlo Si lo entierro en la tierra, acabará Si lo hundo en el mar, se sumergirá Si lo cuelgo de una estrella, volará

Si lo pongo en la caja fuerte, lo robará Pero si quardo su divinidad en lo más profundo de él mismo no lo encontrará es el único lugar donde jamás buscará Pero si guardo su divinidad en lo más profundo de él mismo Si lo encontrara es el único lugar donde debes buscar En ti mismo es el único lugar donde debes buscar (Bis)"

El facilitador retoma las expresiones de los participantes en torno al deseo de sentirse más animados, relajados, etc. Invita a construir entre todos algo para musicalizar, un texto, un poema lo que se guiera para organizar esas ideas que están presentes.

Invita a buscar en la espiritualidad, allá en el fondo, en esa posibilidad de trascendencia que es lo que se va dejando en el mundo. Mas allá de que exista vida después de la muerte, invita a buscar en lo que es mi herencia y mi legado, a qué le estoy dedicando el tiempo de mi vida y qué es lo más importante de mi vida.

Con esa orientación, invita a escribir sobre eso.

Para tener la posibilidad de ir escribiendo, el facilitador pide el consenso del grupo frente esa experiencia que propone y pide el acuerdo de los participantes.

Con su anuencia, los participantes dicen las siguientes frases y el facilitador va acompañando con música el canto de cada uno. Los tonos de la melodía se ajustan para cada participante y la sesión transcurre continua en co-creación.

"La alegría florece cada día el sol nos ilumina" (Nohora) "En la medida en que seamos capaces de dejar una buena huella, seguiremos viviendo" (Idelfonso)

"Cuidar es trascender"

"En esta incertidumbre aparecen las cosas bellas como los atardeceres, amaneceres y los encuentros como este" (Liliana)

"Somos ahora, somos futuro"

"Lo que dejamos en el otro una invitación a ser infinitos".

"Somos ahora, somos presente, somos futuro en cada cosa que hacemos, en el cuidado que brindamos cuando avudamos a nuestros pacientes, a sus familias, también es otra forma de dejar huella".

"En cada acción también trascendemos".

"La enseñanza que deia huella es la que se da de corazón a corazón".

El facilitador insiste en que se deje volar la imaginación y que los participantes decidan cómo quieren las frases y la melodía final. Con la participación de todos, se va construyendo la canción del grupo 1 en el texto:

"Somos ahora Somos ayuda Somos futuro La enseñanza que deja huella se da de corazón a corazón Somos ahora Somos avuda Somos futuro"

La sesión finaliza con la interpretación de la canción y el agradecimiento de los participantes al facilitador y a los organizadores por la sesión y las actividades realizadas.

FVIDENCIAS CREATIVAS

Composición Musical Grupo 2

FI TRASFGAR DFI ARTE LO QUE EL ARTE ME ENSEÑÓ

ESTROFA 1

Villavo, Bucaramanga Desde Pereira y Bogotá Girardot, Neiva y Tunja Santa Marta y Cajicá Y que no se nos olvide nombrar a San Gil e Ibagué Porque desde estos lugares Nos conectamos como una red

CORO 1

La enfermería es la profesión donde cuidamos con mucho amor conocimiento, investigación con bioética en la atención

ESTROFA 2

Y sin embargo el sistema No reconoce nuestra labor Dejando a nuestros colegas Sin elementos de protección Y con las largas jornadas Ya no nos queda salud mental Alejando a la familia que en realidad es fundamental

CORO 2

Porque el arte nos convenció Y nos podemos cuidar mejor Porque el arte nos liberó Y te podemos cuidar mejor

ESTROFA 3

Nos encontramos reunidos
En un proyecto muy especial
Aqui aprendimos tesoros
Que nos ayudan a trasegar
donde todos compartimos
y nos gozamos nuestro pensar
Para siempre ir creciendo
y fortalecer la salud mental

CORO

La enfermería es la profesión donde cuidamos con mucho amor conocimiento, investigación con bioética en la atención

CORO 2

Porque el arte nos convenció Y nos podemos cuidar mejor Porque el arte nos liberó Y te podemos cuidar mejor

SESIÓN

GRUPO 2 MUSICOTERAPIA

FACILITADOR: DIEGO TORRES FECHA: 12 de agosto de 2020

DESARROLLO DE LA SESIÓN

El facilitador da la bienvenida con un canto, acompañado de guitarra y con ritmo de cumbia. En seguida y con el fin de conocer a cada uno de los y las participantes y jugar con los sonidos, solicita tomar cualquier elemento con el cual se pueda hacer música, cuadernos, papeleras, lápices y procedan a decir su nombre y el instrumento improvisado que se utiliza. En su orden se presentan y saludan:

Maritza Barroso: con tiple y tambor Laura María Almeida: Tiple y maracas

John Fredy Arquello: Lapiz y el churrusco de un cuaderno

María Victoria Padilla: percusión el escritorio

Amanda Ortiz con la quacharaca

Paola sarmiento: Maracas María Ibeth Orozco: Guitarra Natalia herrera: Con maracas

Solange: Solo canta

Rosa Lisset Salazar: Con la flauta Kisi Padilla: Con el rayador de cocina

Laura Pedroza: Cartulina Carolina Ramírez: Solo canto Yolanda Muñoz: Guacharaca Carlota Castro: Maracas

Yamile Vargas: Con ollas de cocina

Oscar González: con maracas de Navidad

María Victoria Rojas: Maracas

Martha Valdivieso: Almanague y esfero

Experiencia:

Trabajar en composiciones.

Crear una canción, a partir de una lluvia de ideas. Surgen las siguientes:

- Recopilar las ideas que han dejado los docentes en estos encuentros
- Estrategias después de la incertidumbre, la amistad y las redes de apoyo y tejido social.
- Enfermería
- Que se incluyan los nombres de las ciudades de los compañeros que están.

El grupo escoge el ritmo de carranga y la música de "La cucharita" del maestro Jorge Velosa.

Después de un trabajo colectivo y con los aportes de todos los integrantes del grupo, se logró concretar la siguiente composición, en cuyo título no hubo acuerdo. Fue interpretada por el grupo con el acompañamiento musical del Facilitador. (ver aportes creativos).

1. Canción creada e interpretada por John Fredy Arquello:

En ritmo de carranga y música de los Rollig Ruana

Mientras recuerdo lo duro que es vivir una pandemia aterradora Vivo aterrado entre las ollas y narrativas de miseria Dentro del silencio y más amargo olor del sufrimiento De no sentirme con energías para poder ya romper el silencio Salir corriendo, hoy para siempre bajo el abrazo de mi propio pueblo

Y desolado entre mi llanto y un dolor que es absoluto Voy entendiendo y reconociendo que mi poder es infinito Siento ahora que tengo un gran poder que llega al infinito El de entenderme reconociendo lo grande y bellos que son mis anhelos

Y que entendiendo mis sentimientos podré lograr hasta el más grande sueño

Canto a mis padres que formaron mis instintos

Y agradeciendo la vida que me dan

2 Canción creada e interpretada por María **Ibeth Orozco**

Con una canción, acompañada de la guitarra, agradece al profesor de musicoterapia por la clase: (Con la melodía Santa Marta tiene tren, Cumbia colombiana). La letra de la canción es la siguiente:

- Con sonido con sonido vengo yo con sonido vengo yo a agradecer al maestro (bis)
- Porque nos hizo sentir, caramba, cosas grandes en el alma ay hombe
- Porque nos hizo crear, caramba, una canción memorable ay hombe

De esta forma se finaliza esta sesión.

SESIÓN

GRUPO 1 PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

FACILITADOR: ALFONSO RODRÍGUEZ VIERNES 31 DE JULIO- 2020

PARTICIPANTES: Lilian Rocio Isaza / Nohora Alba Torres / Eidy Jazmín Ardila / Vladimir Guzmán / Ildefonso Suarez / Carolina Diaz / Candelaria Guerrero / Elizabeth Durán

COORDINADORAS: Liliana Villarraga / Carlota Castro RELATORA: Iraidis Soto S

El facilitador saluda a los participantes, explica que esta sesión estará dedicada a reconocer elementos que contribuyan a disminuir el agotamiento emocional, así como a identificar herramientas para el acompañamiento a quien sufre. Invita a los participantes a interrumpir cuantas veces sea necesario, bien sea para hacer preguntas, dar su opinión o intervenir de alguna otra manera.

Facilitador: Aguí estamos entre pares, todos en igualdad de ignorancia, con diferencia es en el grado de experiencia de lo que vivimos. No hay dos personas que hayan vivido la misma experiencia. Como Heráclito lo decía cinco siglos antes de Cristo, uno no se baña dos veces en el mismo río. Ni uno mismo, aunque recuerde cosas similares, no serán nunca idénticas en sus experiencias vitales.

El moderador se pone de pie y muestra la camisa que lleva puesta. Tiene dos marcianos y dice "I need some space" (necesito algo de espacio) Facilitador: ¿qué ven ustedes acá? ¿qué dice aquí? Alquien que tome el micrófono y nos diga qué dice acá.

Lilian: "Yo necesito algo de espacio o un poco de espacio". Facilitador: Este es un taller para disminuir el agotamiento emocional. Primero hagamos una declaración. ¿Necesitas un espacio en tu actividad profesional? Ahora con la cuarentena, ¿sientes que ha habido una intrusión del espacio corporal tuyo, que ha cambiado, incluso en la forma de ejercer la enfermería? Yo quiero partir de la experiencia de ustedes. ¿Sienten que les ha cambiado en algo el manejo del espacio? ¿se sienten invadidos de alguna manera? Nohora: Siento que sí, porque la cantidad de eventos y de cosas, y de responsabilidades adicionales que nos han puesto por encima ha invadido nuestro espacio. Ya no tenemos las mismas 12 horas que teníamos algunos, sino que ahora nos piden que hagamos mucha más jornada laboral y eso invade nuestro espacio. Inclusive llegamos tan cansados a nuestro hogar que no tenemos tiempo de compartir.

Esa es la realidad. No tenemos el tiempo porque estamos demasiado cansadas.

Facilitador: Hacer conciencia de esa trasformación que tiene el manejo del espacio corporal, pero también el manejo que hacen otros de nuestro espacio privado, laboral, público, esa apropiación de que "siga acá, haga un turno doble porque acá la mitad están positivos y entonces están en cuarentena", hacer esa conciencia será muy importante. El espacio que ustedes pueden tener para el autocuidado es muy importante. Yo les voy a invitar a que vayan llegando poco a poco, pueden saludar en el chat, y vamos habitando este espacio virtual, pero presencial, de autocuidado y de cuidado relacional. ¿Alquien más aparte de Nohora quiere compartirnos cómo ha vivido este cambio en el manejo de los espacios?

Eidy: yo creo que el tema del espacio es muy relativo, porque podemos hablar de un espacio laboral, como lo mencionaba la compañera hace un momento, relacionado con mi trabajo o mi quehacer, pero también debemos recordar que somos parte del todo de una sociedad. Y el espacio en este momento se volvió efímero porque tengo espacio, pero no tengo espacio. Y el espacio físico también se volvió un poco negado por el tema del distanciamiento físico...los lugares concurridos. Tomó una connotación muy diferente, modificada, de lo que teníamos nosotros de espacio, tanto ese espacio personal como el espacio compartido.

Facilitador: Muy bien Eidy, claro que sí. A esa percepción que tú tienes de espacios negados yo les voy a llamar "espacios topofóbicos". Nadie guisiera estar ahí. Antes de la pandemia, podíamos ubicar en las ciudades en donde estamos espacios en donde nadie quiere estar. Por inseguros, porque pueden ser caracterizados como espacios riesgosos para algo o espacios en los que no se respetan reglas sociales del juego. Y hay igual "espacios topofílicos", es decir, espacios donde uno se siente seguro.

Es muy importante, cuando hagamos este tipo de actividades, establecer aquellos espacios topofílicos donde podamos sentirnos seguros. La principal actividad que podemos hacer para el cuidado emocional, y el cuidado del otro, antes que incluso la escucha del otro y las conversaciones que tengamos, consiste en procurar generar un espacio seguro. Por eso comienzo por acá. Estamos partiendo de lo que dice esta camisa.

El facilitador proyecta la presentación que ha preparado para la sesión e indica que se trata de una presentación unificada para los dos grupos, que incluye el contenido de ambos. Señala que compartirá la presentación para quien quiera consultar todo el contenido.

Facilitador: Uno de los objetivos que tenemos en estos dos días, hoy y el miércoles, es ubicar el problema en el espacio y en el tiempo. No hay dos personas iguales para apoyar, ni mi situación era igual en marzo y ahora en julio. Mi situación emocional y psíquica puede ser enormemente distante, de acuerdo con la información que tengo de cómo va la pandemia, de acuerdo a las noticias que tengo de cómo están mis familiares o cómo me siento yo. Pero también, de acuerdo con lo que dijeron Nohora y Eidy, a la forma como nuestros cuerpos en esas relaciones laborales se han tenido que ir modificando, casi siempre como un incremento de las responsabilidades, casi nunca por una disminución. A no ser, por ejemplo, que algunos hayamos caído en el desempleo o en un recorte de horas. Para casi todo el mundo lo que ha aumentado es su trabajo como profesional de la salud. Si lo que ocurre es un recorte de horas, puede ser que entonces se haya incrementado la actividad corporal y ocupacional en el espacio del hogar. Hago el oficio, hago tareas con los hijos, comparto espacios con los demás. Si eso es así, ese espacio como lo dijo Eidy claramente es un espacio relativo.

El espacio para el acompañamiento emocional en tiempos de

pandemia no debe considerarse un espacio geográfico. Se trata de un espacio psicológico, subjetivo. Ubicar ese espacio será muy importante. Quizás hayan podido percibir la distancia y el temor que puede existir en vecinos de ustedes porque llegan con el vestido del trabajo, y entonces dicen que son de la salud y pueden contagiar. O la prevención que hay respecto a ustedes u otros cuando se acercan a una consulta. Los cuerpos se están moviendo diferente. También por el efecto no solamente de la pandemia, sino por los abordajes que le hemos dado a la pandemia.

Algunos le llaman distanciamiento social. Sabemos que, si le seguimos metiendo a esto el concepto de distancia social, estamos perdiéndonos de la oportunidad de mantenernos apoyados todos emocionalmente. La distancia es física, pero uno puede emocionalmente estar muy conectado con alguien, a muy larga distancia en el espacio. Entonces por eso es mejor llamarle distancia física y asumir que esa distancia física también es subjetiva. ¿Cuántos de ustedes no han leído que el espacio adecuado es dos metros? ¿Cuántos de ustedes no han leído en decretos del gobierno que el espacio es de un metro o de metro y medio? Si contrastan esto con boletines de la OMS, la mayoría dice un metro. ¿Al fin qué?

Cuando seguimos normas y protocolos que podemos considerar científicas, en realidad estamos en un terreno subjetivo. Porque depende de qué artículo, qué trabajo, qué información estoy teniendo. Pero en ese juego entre uno, uno y medio, dos metros, puede que empiece a surgir la emocionalidad que hace que yo me sienta muy, muy lejano de los seres gueridos, así estén cercanos porque no me hablan, no me han vuelto a tocar, no me dicen cómo se sienten o no me preguntan cómo me siento, o porque estoy con el tapabocas y no puedo leer de manera preverbal esa emocionalidad que me acercaría emocionalmente al otro. El espacio al que me estoy refiriendo para el acompañamiento psicosocial y emocional en estos

momentos es un espacio relativo, psicocorporal y relacional.

El tiempo también es subjetivo. Acababa yo de colgar con una amiga psicóloga que trabaja en una región del país diferente a Bogotá y me dice "el tiempo se me va rápidamente, nunca me alcanza, no solamente no sé qué me va a tocar mañana, sino que se me agota muy rápido". Entonces el tiempo se vuelve algo difícil de controlar y, por lo tanto, el derrumbe emocional puede surgir por el desbordamiento de las actividades en el tiempo, o porque el tiempo no alcanza para cosas que valen la pena para cargar energías. Como el tiempo necesario para comer, para dormir, para tener vida sexual, para encontrarme afectivamente con seres queridos. Y mucho menos alcanza para actividades que yo antes hacía para desarrollarme y crecer como ser humano. Por ejemplo, la actividad religiosa, la deportiva, la actividad recreativa que tenía con otros, y muchas veces actividades que hacíamos de tipo voluntariado o para educarnos. Como la presencialidad cuando me encuentro con otros haciendo un diplomado o un curso.

Nohora: ¿qué pasa con la soledad de las personas? Porque a veces, a pesar de que estemos acompañados virtualmente, nos sentimos solos

Facilitador: Claro, hay situaciones que se vivían desde antes de la pandemia. Por ejemplo, España tiene una crisis enorme de soledad. En Madrid, por ejemplo, se han dedicado a trabajar sobre ciertas franjas de edad, sobre todo los pensionados, para acompañarlos, generar redes sociales o generar conexiones.

Un adulto mayor también puede aprender a conectarse virtualmente. De acuerdo con lo que le entendí a Nohora, puede que eso no convenza a mucha gente y digan "pero así no vale, yo quiero a la gente". Entonces ahí tendría que haber cierta racionalidad. Eso se llama enfoque informado. Cierta racionalidad de cuándo yo puedo fomentar el contacto de una persona que está muy sola con otros, sin riesgo de que se contagien. Hay formas. Creo que el hecho de hacer conciencia de cómo se está legislando sobre los cuerpos en todo el planeta, en algunos países más que en otros, da cuenta también de la relatividad de ciertas medidas que uno a la larga ve que no van a ser muy útiles. Por ejemplo, no sería muy útil estar usando un tapabocas dentro de la vivienda, con las dos o tres personas con las que yo estoy aislado desde marzo, si los tres o cuatro que estamos ahí aislados nos cuidamos, no estamos con síntomas y estamos conviviendo. O sea que uno sabe cuál es la historia de esa persona. Es diferente si voy al mercado, estoy en el ascensor o estoy trabajando en el hospital.

Respecto a las personas adultas mayores, y con los niños y las niñas, es muy importante ese contacto cercano, esa intimidad que hay que promover, el leer el rostro, hacer muecas, en seguirse entrenando en la empatía. Las neuronas se entrenan en la empatía más que todo porque podemos leer el gesto del otro. A veces la parte corporal también. El tono de voz, los hombros...todas esas señales, desde la niñez, son las que nos permiten saber si lo que está pasando es amenazante o debe generar calma. Rápidamente como seres humanos perdemos esa habilidad si estamos aislados. O si perdemos vías de contacto. Por ejemplo, si es visual lo que predomina y no está lo auditivo o lo táctil. Eso mismo pasa en un perrito o en un gatico. Y entramos, tanto el perro como yo, en una condición muy parecida a la depresión cuando carecemos de ese contacto con el medio ambiente y con los seres que queremos. Cada vez aparecen más estudios que muestran que la percepción está amarrada a la cognición, o sea, a lo que entendemos que está pasando, y esas tres cosas (percepción, cognición, afecto) se juntan para generar lo que llamaremos aquí la vivencia. El vivir el presente es la invitación a que en el presente registremos esa triada.

Este curso está muy centrado en estas dos coordenadas del espacio y el tiempo para el acompañamiento emocional, el de las personas que tengamos como pacientes, pero también para el autocuidado.

Es importante la conciencia de esas coordenadas de espacio y tiempo.

La conjunción de la percepción, la cognición y el afecto generan lo que vamos a llamar vivencia. Voy a poner un ejemplo. Casi siempre uno se enamora porque sí. Si la mamá o el papá de uno, cuando uno tiene 18 años, le pregunta "¿por qué se enamoró de esa y no de esta otra? Si esta es tremenda". "Pues papá, qué hago, eso es lo que siento". A eso es a lo que llamamos vivencia. A uno le dan maripositas en el estómago cuando está enamorado. Pero uno no da cuenta de eso, no puede explicarlo. Simplemente lo vive.

La vivencia siempre es en presente. La vivencia es la conjunción entre lo que yo percibo, las maripositas en el estómago; el afecto que siento es ese gustico de encontrarme con la otra persona que me da alegría, me da por reírme más, uno no se da cuenta, pero cambia corporalmente; y la cognición ¿será que le gusto? ¿será que es soltera? ¿será que es casada? ¿será que me va a poner cachos? Todas esas ideas que se le pueden ocurrir a uno después. Y todas esas se juntan para hablar en tiempo presente.

En cambio, si yo les digo a ustedes, como facilitador, que cuando yo tenía mi primer semestre en medicina tenía una novia algo menor que yo y que los vecinos me decían "oiga, usted está estudiando mucho y está descuidando a su novia, por ahí la vimos de la mano con alguien", y yo no, no, eso no es así. Ahí les estoy contando no una vivencia, sino una experiencia. Algo que viví en tiempo pasado. Y les hablo de experiencia es porque seguramente cuando uno coge experiencia, después de eso, cuida más a la novia, escoge a alguien diferente...

La vivencia siempre es en tiempo presente. Es la articulación entre lo que yo percibo, lo que yo siento emocionalmente, mi afecto, y la idea que siento o la representación mental de lo que siento. La experiencia en cambio es en tiempo pasado.

Vladimir: es muy importante cómo nos presenta todo este marco

teórico, pero me llama mucho la atención la diferencia entre la vivencia y la experiencia, y cuál de esas dos puede trascender en las personas. Es decir, qué puede generar un impacto positivo o negativo sobre esa persona que la vive.

Facilitador: gracias, Vladimir, por la pregunta. Ambas cosas son supremamente importantes en la vida psicológica de un individuo y de un grupo. La vivencia y la experiencia. Porque también hay vivencias compartidas colectivas. Incluso puede haber una vivencia de los bogotanos cuando estalló la bomba del DAS. En Nueva York, la gente que vivió el atentado de las torres gemelas tuvo esa vivencia colectiva. Y otra es generar experiencia con eso. Esa también es importante. No hay una que lo sea más que la otra.

A lo que me refiero es a que la vida psicológica de cualquier individuo se basa, todo, desde el vientre materno, en ir transformando sus vivencias en experiencias que le sirvan para seguir adelante con la vida. Para que el presente se pueda tramitar y digerir, de tal manera que uno pueda seguir en el mañana, seguir con la vida a pesar de las vivencias que tengamos o gracias a las vivencias que tengamos. Lo que yo haga con mi vivencia será fundamental para seguir adelante o para bloquearme y quedarme en lo que llaman estrés postraumático.

Hoy, 31 de julio, revisé el boletín de Estados Unidos (EEUU) de la pandemia, el contraste entre las estadísticas y las encuestas que hacían en marzo. Para Colombia, eso ha sido investigado por Profamilia y es cómo estaba la vida psicológica de las personas en marzo y cómo está ahorita en julio. Lo que se ve, por lo menos en EEUU, es que empezaron en marzo con un 30% de personas que decían que la vida se les había desbordado, en abril estaba en 45% y ahorita está más o menos en 35 o 30%. Hay una curva ascendente y luego descendiente. ¿Cuánto no llevamos en Colombia en una guerra? hay un incremento y luego va bajando porque la gente va volviendo su vivencia una experiencia. Es decir, la gente dice," tengo

que hacer algo con eso y tiene sentido que haga la cuarentena, me pongo el tapabocas y ya, tengo que seguir y tendré que rehacer mi negocio" ... y uno va componiendo porque aprende de su vivencia. Esto debe conducir a que las personas puedan metabolizar el sufrimiento y hacer algo que les permita seguir con su vida.

Observen que no estoy diciendo que crean que su vivencia es súper positiva. Nunca, nunca, nunca le digan a alguien que es positivo algo que lo está haciendo sufrir. Porque esa persona va a sentir que usted no le escuchó y que está deslegitimando el motivo de su dolor. Lo que connota uno positivamente es la capacidad de volver su vivencia una experiencia, de hacer algo con eso para seguir viviendo. Pero no el hecho del sufrimiento.

Ildefonso: buenas tardes, yo soy el líder del programa de humanización del hospital San Rafael de Facatativá. Nosotros somos hospital COVID. Y respecto a lo que dice, doctor, yo discrepo muy respetuosamente por la siguiente razón. Creo que esa curva que usted está exponiendo frente a la parte de la depresión y la salud mental obviamente es de toda la población, pero particularmente lo que hemos detectado en el hospital es que el grupo asistencial sí se está viendo afectado. Y a diferencia de que haya un pico, de que haya subido y luego haya descendido, nosotros estamos absolutamente preocupados porque cada día el número de funcionarios hospitalarios que están siendo diagnosticados con depresión va creciendo. Entonces es una de las cosas que nosotros queremos abordar, pero que desafortunadamente se nos está saliendo de las manos.

Facilitador: gracias por la intervención. Claro que no estamos discrepando. Estamos de acuerdo. Estoy comentando unas estadísticas que salieron en EEUU sobre población general. Allá las cuarentenas son muy diferentes de un Estado a otro. Y estoy planteando que las respuestas allá, de la gente en las encuestas, dicen "este mes estoy un poquito menos desconfiado que en abril, pero más desconfiado que en marzo". Tiene que ver con el nivel de desconfianza, pero no con el nivel de percepción de enfermedad. Estamos hablando de la particularidad de la experiencia y de la vivencia, de que no hay dos iguales, y que incluso lo que usted como personal de la salud perciba puede ser muy diferente ahora que en marzo. Por las circunstancias laborales que pueden haber cambiado. por las condiciones familiares, por ene mil situaciones. Incluso pueden variar día a día. Y eso es lo que las hace desbordantes. Y a eso es lo que hay que prestar atención y acogerlo. Estoy haciendo una crítica a que hagamos protocolos de atención centrados en qué hacer, cuando cada persona tiene una vivencia distinta. Y estimulo la posibilidad de que hagamos protocolos de cómo hacer, que es diferente. Cómo conversar. Y no entrenar a los profesionales de la salud en qué hacer. Porque cada conversación será diferente. En unas habrá que tomar la palabra, en otras habrá que guardar silencio, en otras habrá que hacer la citación de un pariente, etc. Indudablemente, de lejos, y eso lo han vivido todos los países, las personas más afectadas en su salud mental, en eso que llaman la cuarta ola de la pandemia, tendrá que ver con los profesionales de la salud. Son un grupo de riesgo por las condiciones en las que están trabajando, no sólo emocionales sino físicas. Como Nohora o Eidy han sugerido, el personal se ha reducido y hay que doblarse los turnos. Poco a poco se ve minada la capacidad de los servicios para atender porque alquien que sale positivo tiene que irse a cuarentena y quien lo reemplaza tiene que doblar su turno. Porque puede estar sintiéndose separado de su propia familia. He conocido profesionales que han tenido que escoger vivir separados de su familia para no ponerlos en riesgo. Todas esas condiciones hay que atenderlas. Indudablemente. Y no bastará con una indemnización, un subsidio económico, aunque será necesario porque esto ha destapado también una brecha de inequidad enorme.

Nohora: Yo pienso que no es sólo la parte emocional de la sociedad, sino también de nuestros coordinadores. Porque muchas veces a la gente se le presentan inconvenientes como esos, o mi mamá se enfermó, o mi abuelito, o inclusive mi mascota, y la primera excusa que tenemos es "no te puedo reemplazar, no puedes faltar" ..."no puedes, no puedes, no puedes..." a todo lo que tú dices es no puedes. Siempre hay una excusa para que tú tengas que ir obligatoriamente porque estás sumido a que tienes que cumplir. No te miran la parte emocional. Porque yo también tengo una parte emocional, no sólo en mi trabajo sino en mi casa. Entonces esa parte emocional está siendo violentada de cierta manera. Ahí también perdemos, Eso también hace que nuestro valor emocional, nuestra sensibilidad, se vuelva a flor de piel. Porque ya tenemos no solamente la carga de nuestro trabajo, sino también la de nuestro entorno. ¿Quién entiende eso? En mi concepto, nadie.

Facilitador: Yo escucho aquí unos comentarios. Ya van dos al menos, usando tiempo verbal en presente. Algo que está en curso. Que está pasando ahora. No es algo que ya pasó y que podemos respirar. Es algo que está pasando, e incluso, como dice Ildefonso, que rápidamente está creciendo.

Lilian: quisiera saber acerca de propuestas en cuanto a medidas de afrontamiento, porque no es sólo el estrés de la pandemia, los problemas del recargo laboral, o de que ya de pronto viniéramos con depresión o ansiedad antes de...sino también que entran pacientes en un estado muy bueno, entran por sus propios medios, conscientes, 15/15, y entregarlos muertos a la familia se está convirtiendo en una carga laboral supremamente alta. Y una carga emocional muy, muy alta. Entonces quisiera saber si ya hay alguna institución o algún ente investigador que haya propuesto algunas medidas de afrontamiento para este tipo de duelo ajeno.

...Del afrontamiento

Facilitador: Claramente sí. Pero estov tratando de introducir cómo afrontar. Y lo primero es que la vivencia se convierta en una experiencia. Ustedes están expresando cosas que están viviendo. A eso me estoy refiriendo. En tiempo presente están diciendo "tenemos esto". Desde la queja, desde el dolor. Lo primero es registrar esa vivencia.

El facilitador comenta que subirá a la carpeta una guía psicosocial desarrollada en España, y otra desarrollada específicamente por psicólogas que han trabajado en contexto hospitalario. Al respecto, comenta: observen que son guías, no protocolos. Si ustedes las usan, las recomendaciones de cómo hacer, igual va a quedar en la expectativa que otro solucione la situación.

Facilitador: Claramente como gremios profesionales en enfermería, en fisioterapia, en terapia respiratoria, en trabajo social, en medicina, lo que está pasando refleja la fragmentación de los gremios, de los trabajos que se hacen en las organizaciones a nivel hospitalario, las injusticias laborales y económicas, y entonces por eso el tema no tendrá que ver sólo con dar consejos sobre el autocuidado. Yo les puedo decir a ustedes diez veces que coman bien, que duerman bien, y la realidad puede ser muy chocante con eso. Contraria a la realidad que otro le está demandando. El tema es relacional. Del cuidado colectivo. Es este el momento en que los profesionales de la salud tienen que unirse para reconocer derechos laborales, acudir a sus organizaciones también para exigirlos, respaldarse en ellos para evitar un despido injusto por una causa que no tiene que ver con una mala práctica, sino con que yo exija los equipos adecuados, el respeto por mis tiempos de descanso, etc. Eso de que "me tocó", eso lo dice uno cuando está solo o cuando uno se percibe solo.

Ahora, respecto a los múltiples duelos que hay que manejar, indudablemente esos duelos son asuntos pendientes que tenemos

en nuestra formación. Que usualmente se ha dejado a manos de psiquiatras, psicólogos o de una remisión para que otro maneje el duelo. En condiciones en las que yo tengo que hacer el manejo clínico de alguien, pero además el apoyo psicológico, el entender que las personas pueden ritualizar los cierres es muy importante.

Por favor consultan a Lazarus, que es un autor que describe ocho tipos de afrontamiento.

Existen ocho tipos de afrontamiento. Cuatro que son positivos y cuatro que son negativos. Que no conviene tenerlos permanentemente. Que conviene tenerlos en ciertas circunstancias, pero que en general no son tan conducentes a superar los problemas. De esos cuatro que quedan en cada lado, se pueden dividir los positivos en dos que se relacionan con cambios en relación con el problema mismo, v dos que se relacionan con cambios a nivel del afrontamiento en términos de los afectos, de lo que siento por lo que está pasando. Respecto a los negativos o los menos adaptativos también puedo declarar dos tipos de afrontamiento. De esos cuatro de cada lado, hay dos relacionados con cambiar el problema y otros dos relacionados con cambiar mi disposición emocional frente a eso.

De lejos, los afrontamientos que tienen las personas más exitosas son aquellos en los cuales las personas logran cambiar la situación problemática que está obrando. A veces porque cambian lo que hacen, ahí va uno, pero a veces porque cambian lo que piensan sobre lo que están haciendo. Aplica esto tanto para su situación, si usted se siente oprimido a nivel laboral o que siente que está desbordado emocionalmente por el tipo de trabajo que está teniendo ahora y que está teniendo en su casa, pero aplica también para el acompañamiento emocional en el usuario.

Elfacilitador compartirá información sobre los ochotipos de afrontamiento.

Vladimir: He visto ya dos tipos de situaciones que pasan con los compañeros de enfermería. Uno, los que extreman las medidas en los elementos de protección atendiendo a los pacientes de acuerdo con el protocolo, y otros, que de pronto por un sentimiento de desesperanza no manejan tan rigurosamente el tema.

Facilitador: me gusta mucho que hayas dado esos dos ejemplos. Esos dos tienen que ver con dos de los cuatro afrontamientos que son negativos. Uno se llama pensamiento dereístico. Eso significa pensar con el deseo. "Si dios guiere, a mí no me va a dar nada". O "a mí por qué me tiene que dar eso si yo como bien, si no fumo, si soy deportista".

Le llaman autoeficacia a esto, las personas más exitosas, pero no me gustaría que quedáramos con esa idea empresarial, sino las personas que consideran que son eficaces en la solución de un problema como este, que es tan novedoso, que nos desbordan, que son de escala global, son aquellas que usan afrontamientos más adecuados. ¿Cuáles? Los cuatro que he dicho que son positivos, de los cuales hay dos centrados en la solución del problema.

Hay dos formas de solucionar el problema: una es cambiando lo que yo hago frente al problema y otra cambiando lo que yo pienso frente al problema. Por otro lado, las dos emocionales que tienen que ver con cambiar mi disposición emocional frente al problema.

Aguí, y ya tomo las dos negativas porque tienen que ver con lo que dijo la última persona que tomó la palabra, que son bastante negativos ambos, ya vuelvo sobre los emocionales positivos, pero voy a hablar de esos que citó el compañero.

Si yo creo que esto no me va a dar a mí y empiezo a tener una conducta negligente, y me confío, eso es un afrontamiento negativo basado en el deseo. Se llama pensamiento dereístico. Y ese pensamiento dereístico tiene que ver con la idea de pensar con el deseo, o pensar bajo la idea de "si dios guiere, tal cosa". Entregar mi emocionalidad a la idea de que dios me protege, por ejemplo. Entonces no me cuido porque dios me protege. Sería una conducta negligente. O la otra que está planteando Vladimir es actuar de tal

manera que yo estoy negando el problema o estoy evitándolo. O salgo a correr, o estoy exagerando las medidas de tal manera que todos me pueden contaminar. Ahí es cuando de pronto me aíslo tanto físicamente de los demás, que incluso me aíslo de mi familia, mis compañeros, y eso finalmente me va a pasar factura.

Lilian: ¿Esa actitud de negar el problema hace parte del pensamiento dereístico?

Facilitador: La negación del problema es uno de los cuatro afrontamientos negativos. Y este evitativo va acompañado de otro, un segundo, que se llama pensamiento dereístico. Les voy a resumir los ocho y verán que ustedes van a estar ahí pintados en uno de ellos. O van a decir "yo he sobrevivido a todas estas cosas, pero en cambio he visto al compañero tal muy destruido, muy derrumbado, él está cayendo en mucho de esto". O "tengo un paciente que actúa así o asá". No es único. Todos usamos los ocho.

El facilitador explica que, entre los cuatro tipos de afrontamiento positivo, están:

- 1. La resolución de los problemas, aquellas estrategias del pensamiento o de la conducta para cambiar o modificar la situación Comentario del facilitador: Si mi situación es que me están tratando injustamente y yo le echo cabeza y digo "bueno, qué hago, un derecho de petición, una tutela, una queja frente al Ministerio de Trabajo", ahí yo estoy buscando una estrategia conductual para solucionar el problema. No me quedo amarrado de brazos. Es buscar qué solución sí puedo tener, qué está en mis manos, cómo me puedo hacer cargo de mi parte.
- 2. La reestructuración cognitiva, que es una estrategia para modificar el significado de lo que está pasando.

3. El apoyo social, que tiene que ver con la ruta que activo, a dónde acudo.

Comentario del facilitador: Ahí muchas veces lo que se necesita es información. Pongan esto ya no en términos de la pandemia, sino de una mujer que es golpeada y siente que está en la cuarentena y a quién acude si nadie la va a entender, si su familia le dice que ya para qué, si se casó, que eso es problema de ella...y que hay que cuidar al marido, cosas así. A veces el apoyo social, la mejor estrategia de acompañamiento en salud mental es que uno le da información a la persona de dónde buscar el apoyo. Dónde poner la denuncia. Dónde encontrar un refugio, cómo poner medidas cautelares. Y con eso tiene.

La expresión emocional.

4. Comentario del facilitador: Esa es la más usual que usamos todos los seres humanos y es que yo pueda no tragarme lo que estoy sintiendo, sino expresarlo. Creo que eso es lo que están haciendo ustedes hoy aquí. Que dicen "a mí en el hospital me está pasando esto..." entonces esa expresión emocional hace que la emoción se pueda poner afuera, y no sólo por catarsis, sino que se está poniendo el problema afuera con un contenido emocional que no es frío, entonces es una forma de no sacarle el cuerpo al problema y empezar a escuchar otras voces. Sirve también para alivianar un poco la carga que yo tengo. Y sirve muchísimo para el manejo del estrés.

Lilian: ¿Las cuatro negativas también se llaman estrategias conductuales?

Facilitador: También son estrategias de afrontamiento, hay unas más de tipo conductual, otras de tipo cognitivo y otras de tipo emocional. Lazarus, cuando desarrolló estos conceptos de las estrategias de afrontamiento, estaba pensando en que toda la vida psicológica de uno depende es de esas tres cosas: lo que hace uno, lo que piensa y lo que siente. Entonces vamos a ver que toda la oportunidad de acompañamiento psicosocial que ustedes pueden hacer a otro, o a sí mismos, está relacionada con esa triada de lo que uno hace, lo conductual; lo que uno siente, lo emocional; y lo cognitivo, que es lo que uno piensa o las formas de representar el mundo.

Vladimir: con relación a la forma de expresar, la última que mencionabas, mire que, en el caso mío, generalmente digamos algunas injusticias y algo...muchas veces las callaba. Ahora último no tolero muchas injusticias y las voy diciendo, y eso me ha generado muchísimos problemas. Yo digo, en qué momento...eso sí yo soy muy respetuoso en la forma en que me expreso, y las digo. No sé si es algo de ya muy saturado de ver tantas injusticias y aguantar tanto que ya no me aguanto y las voy diciendo. Pero, para otras personas, que, digamos, se sienten aludidos...o las personas a las que les hago ese tipo de reclamos, no las ven de buena manera.

Facilitador: no estaban acostumbrados a verlo a usted así

Vladimir: sí, hace poco me tocó interponer un recurso de tutela por una participación en un concurso en donde el hospital no me había llamado a posesionarme. Y eso benefició a 14 jefes más, y los 21 jefes que van a salir están todos en contra mío. Lo otro es que yo soy de agremiación y las agremiaciones cometen muchas injusticias con los agremiados. Y he comenzado a destapar muchas cosas, pero eso me ha generado muchos problemas.

Facilitador: claro, puede generar muchos problemas. Fíjense que yo nada de esto que he estado hablando desde el principio lo he estado hablando desde la felicidad. Lo he estado hablando desde el sufrimiento. Todo el tiempo. Desde la precariedad. Desde que nos falta un centavo para el peso, o desde que nos han quitado algo, o desde que está duro y está difícil. Y además no todo tiene que ver con el COVID, sino tiene que ver con muchas otras cosas: las injusticias laborales, los descuadres en la programación, la ineficacia de otros profesionales, etc. Incluso de los sindicatos, de las organizaciones. Esto es lo que han vivido durante 30, 60 años las víctimas del conflicto armado también. Y es que dónde me quejo, con quién hablo, qué pasa si hablo, será que me acaban de ajusticiar, meior me callo o me vov.

Vladimir nos ha dado un testimonio de lo que ha vivido, pero también de cómo lo ha afrontado. Es decir que su vivencia la ha convertido en experiencia. Eso es lo que favorece que una persona que está en situaciones de alto sufrimiento no enloquezca, no haga estrés postraumático ni haga agotamiento emocional, a pesar de que esté sufriendo o esté incluso temeroso de consecuencias.

Vladimir está diciendo, además, que está siendo asertivo. Eso en la personalidad siempre tendrá buenos resultados, porque por lo menos usted podrá estar coherente con usted mismo. Y esa es una medida de salud mental. La coherencia. Surge la incoherencia cuando estoy emocionalmente sintiendo que hay una injusticia, pero respondo "sí señor, sí señor, sí señor". Eso me lo cobra el cuerpo de alguna manera. Con síntomas psicosomáticos, colon irritable, ulcera gástrica, o llego allá a mi casa muy mal y me desahogo. Entonces la coherencia entre la conducta, lo que yo siento y lo que yo pienso es lo que hace que la vivencia se convierta en experiencia y lo que hace que yo pueda seguir con mi vida a pesar de mi sufrimiento.

Tenemos cuatro positivos: el primero resolución de problemas, que es muy cognitivo-conductual; el segundo reestructuración cognitiva, que como su nombre lo dice es cambiar lo que yo creo que significa lo que está pasando, verlo desde otra perspectiva; tercero el apoyo social, siempre será importante en la salud mental y para afrontar y salir de situaciones novedosas como las de esta época de la vida buscar la red, tener buena información, apoyarse en la información de otros y estar en contacto, no aislarse; cuarta la expresión emocional, poner afuera lo emocional. Es emocional y de apoyo social, obviamente es conductual.

A continuación, el facilitador explica cuatro tipos de afrontamiento negativos:

1. Evitación de problemas

Facilitador: cuando yo le saco el cuerpo y digo que no guiero saber de eso, digo que no me hable de eso que me estresa. Esa es una pésima forma de afrontamiento. La conducta evitativa es claramente un factor de riesgo enorme para hacer estrés postraumático o agotamiento emocional, porque tarde que temprano esas cosas nos caen encima. Negar, no guerer pensar en el asunto, no guerer actuar a la larga genera más estrés. Ese es conductual.

2 Pensamiento desiderativo

Facilitador: tiene que ver con lo cognitivo, con las estrategias cognitivas, hacen que uno obre por el deseo, no por la realidad que tengo en frente sino por lo que desearía. "Si dios quiere, no", "si dios quiere, me va a acompañar", "no tiene por qué pasarme esto si soy buena persona"

3.Retirada social

Facilitador: es conductual y es que yo me aíslo de las personas que quiero, de las personas que me podrían prestar apoyo emocional y sostén. A veces por protegerlas, o a veces porque creo que no me van a entender. Creo que lo usual, en la experiencia mía, es que las personas se aíslan porque sienten que no van a ser comprendidas, que son las únicas personas a las que les está pasando eso que están sintiendo.

4. Autoinculpación o critica severa

Facilitador: Y el cuarto también es ideativo, o sea es cognitivo, tiene que ver con la criticadera que uno tiene consigo mismo.

Facilitador: Fijense que Vladimir nos está dando un testimonio de lo que está haciendo, percibe algún riesgo del rechazo de sus colegas. A pesar de que lo que está haciendo va a beneficiar a esos colegas. Pero Vladimir nos está diciendo "por mi culpa, es que yo la estoy embarrando", al contrario, se sostiene en decir "yo soy el que tengo la razón acá". Ese es un indicador de salud mental.

Oio, si no es con ustedes, aquellas personas a las que ustedes atiendan, porque pueden sospechar que son COVID positivo, o incluso ya haber confirmado el diagnóstico, lo primero que puede pasar es que le echen la culpa al cuerpo médico, al personal de la salud, porque proyecten su impotencia en ellos. O en dios. Decir, "dios, ; por qué yo? Yo me he portado bien, más cuidado para dónde. En cambio mi vecino, que sale sin protegerse, no tiene ni un dolor de muela, ¿será que yo hice algo malo?".

La autoinculpación y la autocrítica se exacerban en algunas personas, y ahí es donde deben estar apoyando en esos afrontamientos. Lilian fue quien empezó a hacer la pregunta ¿Cómo apoyo para que la gente afronte diferente? Entonces ustedes tienen que discriminar esos ocho tipos de afrontamiento a ver cuál es el que están usando las personas. Nunca es uno sólo de ellos. Hay combinaciones. Entonces lo que tienen que hacer al promover conversaciones con ellos es fortalecer los más positivos y disminuir los más negativos.

El facilitador explica que, si bien hay ocho tipos de afrontamiento, suelen presentarse combinados. Y se debe identificar los tipos de afrontamiento que están utilizando las personas a las que se está brindando apoyo, de manera que puedan fortalecerse los más positivos y disminuirse los más negativos.

Facilitador: El caso de alquien que entra al hospital muy sano, pero positivo, pero fíjese que no está tan sano. Tiene COVID. No se culpen por tener que dar malas noticias de alguien que estaba

muy sano, porque no estaba muy sano. Por eso entró. Y la evolución de un cuadro de estos respiratorios que está produciendo el SARS-COVID-19 es muy rápida. La familia no tiene por qué entender eso. La familia va a decir: lo entraron sano y vea que me lo entregaron en un ataúd. Por eso hay que dar información desde el principio. Vamos a estar por lo menos dos años en esta situación. Hay que hacer plegables, cartillas, documentos, o un sistema de información que alguien se encarque de, cuando hospitalizan a alguien, darle la información a la familia. "Vamos a hacer lo posible, entiendan que la evolución de esto es muy rápida, hay desenlaces fatales, pero la idea es que vamos a hospitalizarlo para cuidar de él..." La información ayuda a solucionar muchos problemas, pero también elaborar duelos.

Cuando las personas tienen un desenlace tan negativo que fallecen, y no hay un ritual de entierro, no pueden asistir, hay que buscar una forma de ritualizar. Habrá algún miembro del equipo que se encargue del trámite de las malas noticias, pero también de favorecer el apoyo emocional para los cierres en los duelos. Eso, si es turnado, es mejor. No tiene que estar en manos de la psicóloga o el psicólogo del equipo, o del enfermero o la enfermera, sino que puede ser rotado. Todos deben estar entrenados en ese apoyo. Y entonces, cuando yo tengo alguien muy guerido, mi papá o mi esposa que ha sido hospitalizado, y me la entregan muerta, es algo en lo que yo no puedo cambiar el problema.

¿Recuerdan que el afrontamiento más efectivo es el que cambia los problemas? Pero si mi esposa o mi ser querido ha fallecido, no hay un problema que afrontar ahí en el sentido en que no puedo cambiar esa realidad. Es dolorosísimo porque yo no lo puedo cambiar. ¿Qué puedo hacer yo? Modificar mi afecto. Y para eso debo expresarlo primero. ¿Y con quién lo expreso? Con quien está dando la mala noticia.

El facilitador vuelve a la presentación y anuncia que explicará dos

herramientas clave de apoyo psicosocial. Para empezar, explica que el entendimiento que se tiene sobre la irreversibilidad de la muerte varía dependiendodel desarrollo psicológico de las personas. Se puede entender la irreversibilidad si se tienen más de siete años. Y se reacciona diferente emocionalmente.

Facilitador: Los adolescentes tienden a retraerse, callarse e irritarse. Los niños tienden a estar aislados y como si estuvieran deprimidos, quietos, y se angustian y asustan mucho. Igual que el adulto mayor. Ante las pérdidas, se paralizan bastante. Y en el adulto activo, de 21 a 60 años, la mayoría reacciona con tristeza. Estoy hablando en términos generales, obviamente. Entonces una herramienta importante es valorar en la conversación, independientemente si es alguien de ocho años o de 80, o de 40, cuál es la emoción que está predominando. Usted la debe preguntar, pero también la debe sospechar o intuir en la conversación.

Hay personas que están claramente conectadas con la rabia frente a la muerte del otro. Rabia con el equipo, rabia con ellos mismos. "¿Por qué no llevé a mi hijo dos días antes y esperé a que tuviera mucha tos, mucha fiebre y que estuviera muy mal?" La inculpación de sí mismos, la sed de venganza, están conectados con el miedo, con la tristeza, y la más frecuente de todas las que acabo de mencionar es la emoción relacionada con la culpa y con la vergüenza.

Carolina: quería hablar sobre algo que estaba mencionando y era sobre la ira. Sí, realmente el sentimiento de ira frente a una situación de muerte genera dolor, pero es un dolor de frustración. Es una ira que es también frente a la persona que se fue y me dejó...es decir, me da ira que me haya abandonado y me quedé aquí, y probablemente a veces decimos...por ejemplo, usted ponía un ejemplo y decía, "me da ira porque si hubiera llevado a mi hijo antes, no se hubiese muerto", pero también "me da ira porque si mi mamá me hubiera hecho caso de haber ido antes al hospital, no se hubiera muerto".

Como que juzgo a la persona que se murió porque probablemente... igualmente iba a desencadenar sus complicaciones de salud, si estamos hablando del COVID específicamente, era obesa, era hipertensa, era mayor de 65 años, y cuando empezó los síntomas no quería que yo la llevara, se complicó y se murió. Pero me da ira que se haya ido y me dejó. Me dejó aunque yo tenga 35 años, sea profesional, tenga mi hogar, y ese sentimiento probablemente se queda, no se va con la persona sino se queda conmigo. Porque la persona igual ya se fue y ni por enterada de qué está pasando. Entonces sí sería interesante abordar como ese...ese control de la ira porque es que de por sí los colombianos, aunque nos caracterizan como el país más feliz, pienso que detrás de esa felicidad manejamos la ira. Es decir, somos iracundos. Y no sólo frente a la muerte, sino frente a...a todo. Por ejemplo, me voy a conectar aquí, y no me puedo conectar, y ya me dio ira y yo mejor no me conecto a esta capacitación porque ya me dio ira y el internet no me funcionó. Y todo ese mundo de sentimientos y entonces como que se me va la señal, y entonces se me dañó el internet...y empieza una serie de sentimientos, y esos neurotransmisores, y empiezo a sentir calor en la cabeza...y empiezo a sentir de todo. Quería expresar eso porque como que me genera, porque, en lo personal, a mí sí me genera ira saber que un ser querido se me muera. O sea, pienso que esa persona pudo haber evitado y...si hubiese tenido en cuenta buenas

Facilitador: está bueno que lo digas, entonces yo voy a asumir que yo te voy a hacer el acompañamiento emocional ahí. Y es que has caído en cuenta de que, cuando se pierde al ser querido, el manejo del duelo no solamente depende de que yo te pregunte qué sientes tú de haber perdido a esa persona, sino, y esto tiene que ver con la rabia hacia esa persona, qué se ha llevado esa persona de ti. Esa pregunta no la hace casi nunca uno. El profesional de la salud puede acompañar el duelo del otro no sólo enfocándose en

prácticas de autocuidado. No sé. Es lo que siento.

el duelo, o sea en lo que perdió, el vacío que deja la otra persona. Es bien interesante ver que casi nadie lo explora, y muchas veces quedan los duelos ahí pendientes es porque nadie pregunta, ni siguiera la propia persona hace la reflexión, de qué se ha llevado de mí la otra persona.

Y a veces esa sensación "no me hizo caso, ni siguiera le valí para eso...soy su papá y precisamente se fue a esa fiesta clandestina y... antes no nos enfermó a todos" ; no? Cosas así, expresar la rabia. Los duelos son como un ladrón. Cuando un ladrón le roba la cartera a una señora, la señora dice "coian al ladrón" pero en el fondo quiere es recuperar su cartera. Está diciendo "vea, allá va un ladrón" y es "allá va mi cartera, esa que se llevó de mí". El espacio emocional que queda vacío con lo que el otro sustrae y se lleva. Eso que acabo de decir de manera metafórica es que no es muy sano ni mentalmente para ti, ni sugerirlo en una pregunta a una persona que uno está acompañando, imaginar qué hubiera pasado si tal cosa hubiera ocurrido. "Si él me hubiera hecho caso...". Esas ideas hay que atenuarlas porque, imaginar que las cosas fueran diferentes es ir a buscar la sanación del dolor allá atrás. El mensaje que más nos ha traído la cuarentena, pero también la pandemia, es que la vida no tiene control. Que uno puede hacerse cargo en el presente de su vida, pero no sabemos en el futuro. Y el futuro no siempre representa lo que pasó atrás.

Lilian: Yo hago una pregunta. En mi caso, por ejemplo, una persona que ya ha sido diagnosticada con lo que uno llama, o con lo que los psicólogos llaman, "necesidad de control", porque es un tipo como de personalidad según tengo entendido, somos personas que crecimos con esa necesidad de guerer controlarlo todo, incluso en nuestra vida fuera del trabajo...esta pandemia nos está costando y nos está pasando mucha factura porque literal no podemos controlar absolutamente nada...y ya de por sí la necesidad de control nos pasa factura todos los días, porque no logramos encontrar una manera de poder entender que todo está fuera de nuestro control excepto el presente. En ese caso, uno como profesional de la salud y como persona ¿qué hace? Si ya tiene de base una personalidad con necesidad de control inminente, desde niños.

Facilitador: tú estás hablando de alquien que necesita terapia. Yo puedo hablar de la intervención en crisis, ¿bien? Si gueremos cambios estructurales en la personalidad, no va a valer una conversada. La personalidad no cambia porque yo hable con alquien una o dos veces. Tú estás usando la palabra personalidad. Incluso estás diciendo "desde niño alquien es así". La personalidad cambia cuando pasan varias cosas: o situaciones tan disruptivas que nunca será como antes y fracturo mi forma de ser y empiezo a ser de otra manera, porque ha pasado algo dramático y toco fondo y me doy cuenta de que debo ser de otra manera; o porque entro en un proceso de acompañamiento terapéutico para que alguien vaya modificando o haciéndome caer en cuenta de que eso no está pasando ahora, que estoy en una pandemia o en la cuarentena, sino que yo de toda la vida he tendido a algún patrón. Es una muy buena oportunidad para alguien que en su personalidad tiene una estructura controladora o dominante. Va a ser muy buena oportunidad para que, en su entorno, si yo soy la esposa de ese sujeto, puede que otros muchos hayan visto lo mismo. La mamá, la cuñada, mis hijos...y entre todos podamos confrontar a la persona para decirle que necesita ayuda, porque esa forma de ser ahorita en esta situación lo va a quebrar. O va a rabiar mucho, a pelear contra la corriente. Hay que buscar ayuda. Y nosotros la ayuda que le damos es hacerlo caer en cuenta de que está inconsistente entre lo que acostumbraba a hacer en su vida, en su forma de ser, con lo que ahora se puede hacer. Y es que, si sigue creyendo que puede tener control sobre los asuntos, pues solamente el control es parcial.

Es lo que yo llamo hacerse cargo. Hay cosas de las que puedo

hacerme cargo. Si yo soy controlador y tengo un jefe que está dispuesto a soltarme las 80 tareas que no son todas mías, pues yo voy a agotarme y a estar muy enfermo y rabioso. Porque, a pesar de que soy muy controlador, voy a quedar cargado de que, si yo no hago las cosas, los demás no las hacen o las hacen mal. Entonces, tengo que empezar a hacer reflexiones, acompañado de otros que, primero, me confrontan con el hecho de que estoy desbordado y que no voy a ser capaz de hacer todo lo que quiero controlar, pero ¿qué sí puedo controlar? ¿cuál es el alcance de mis acciones? Eso es lo que yo llamo hacerme cargo. Decir, bueno, aquí puedo responder, aquí no, en esta sí, pero quince días, en esta no.

Discriminar ayuda a que no pase de sentir que puedo controlar todo el mundo y que puedo ser dominante, a una sensación de ineficacia que me agote emocionalmente y que me produzca un burn out o una depresión o una devaluación. O al revés, que me haga pensar que los demás son tan ineptos que no se han dado cuenta que yo tengo la razón. En ese juego de los tres, debo establecer el alcance de aquello que sí puedo hacer. Mejor si es con acompañamiento terapéutico. No estoy hablando de medicamentos ni nada de esas cosas. Estoy hablando de un proceso que descubra la personalidad, porque esa fue la situación que se describió ahora.

Las recomendaciones de las que estoy hablando obedecen a recomendaciones de acompañamiento frente a situaciones de incertidumbre. Traducido esto, significa intervención en crisis. No estamos hablando de tratamientos para enfermedades mentales, ni estamos hablando de situaciones patológicas, sino situaciones en las cuales estamos respondiendo de manera normal, aunque suene muy disfuncional y dolorosa, pero de manera normal, a una situación muy anormal que estamos viviendo en el planeta.

La meta terapéutica de ustedes en intervención no debe ser que el otro se controle. Vamos a desglosar todo eso que hay que hacer en al menos diez tareas.

Elfacilitadorexplicalamodulaciónemocionalycomentaquelamodulación del afecto es mejor que buscar el control del afecto. Para su explicación, utiliza una diapositiva con el siguiente texto:

ESCUCHA ACTIVA Y FMOCIONES DOMINANTES

- Conectar y acoger
- Legitimar
- Nombrar
- Transitar y modular
- Calmar v consolar
- Flaborar construir sentido
- Trascender y cambiar la toma de posición

Facilitador: Primero tengo que conectar y acoger la emoción, antes que censurarla. La propia también. "Oiga estoy rabioso, uy, qué rabia" ... la registro. Si yo no hago registro emocional y estoy en este plan de "yo no estoy bravo, no estoy bravo", pues ya tenemos problemas. Lo primero que tengo que hacer es conectarme con esa emoción, acogerla. Voy a hablar a título personal, pero esto aplica también en el acompañamiento a otros. Acojo y conecto.

Segundo, legitimo. "Entiendo", y lo digo así, "entiendo que esté así... rabioso, porque le acabo de decir que se murió su mamá y usted la trajo hace cinco días en otras condiciones". Hay que reconocer que el otro, y yo también puedo tener una emocionalidad válida para la situación. No está desproporcionada.

Tercero, le pongo nombre. Muy importante e implica identificar la emoción, pero también ponerle un nombre. Ustedes en las participaciones que han tenido han dicho varias. "Estoy criticón, estoy rabioso, estoy indignado, me siento humillado, siento miedo..." el nombre que ustedes guieran. Permitan que el otro ubique un nombre. No que la describa o explique por qué. Aquí lo de menos es que llamen a cuenta al otro y le pregunten por qué se siente como se siente. Inviten a la otra persona a que exprese cómo se siente. No por qué. El cómo es muy importante para que puedan modular el afecto del otro. Entonces repito ahí: conectar, acoger, legitimar, nombrar la emoción...empatizar con esa emoción.

Empatizar significa cuando uno está bailando corporalmente con el otro. Es "a ver, ajá, ¿sí? Uff". Uno parafrasea o acompaña con gestos al otro. ¡Y con uno mismo cómo se empatiza? Cuando uno entiende no sólo que es legítimo estar así, sino que además entiende que otras personas podrían estar en la misma reacción.

Eso permite, además, transitar la emoción. Eso significa aquí, como en el tránsito digestivo, masticarla, deglutirla, dejarla metabolizar. Pero transitar significa también el viaje, como un turista, alguien que va caminando a través de. Y eso facilita la modulación del afecto. Es decir, que el afecto está intenso y hago todos esos pasos y eso me va ayudando a bajar la emocionalidad. Cuando eso va ocurriendo, uno hace maniobras en la conversación para calmar y consolar esa emocionalidad. Eso puede incluir acoger al otro como en un abrazo, pero si estamos en una situación donde es mejor no tener contacto con el otro, lo puedo hacer en el sentido de "¿quiere que le traiga un vaso con agua? ¿le traigo un té? ¿quiere que nos sentemos un momentico?". Lo mismo que hace la mamá con un niño o con uno cuando tiene la mamá que lo consiente. Si a uno lo acaban de atracar, le sacaron un cuchillo, le iban a pegar un disparo, la mamá le da a uno una aguita aromática, lo calma a uno. Le dice "ya, tranquilo, respire".

Mantengo tranquilo y calmado, regulo la emoción y por lo tanto puedo consolar. El consuelo a veces es preverbal. A veces uno nota también que, si hay más parientes por ahí cerquita, el consuelo es en conjunto. Eso es lo que ustedes, seguramente ven, ya no dentro del hospital...a veces es afuera del hospital cuando la persona que entró se encuentra con los demás y empiezan a conversar. Y pueden pasar una o dos horas en ese plan. Ese consuelo...la llamada telefónica que se hace en el corredor o en la calle. La persona llora y se consuela, habla con otro, llora. Todo ese proceso es un proceso

de metabolización de la emoción que no hay que sofocar.

Sigue elaborar la emoción o interpretarla. Interpretarla es descifrarla. Por ejemplo, uno puede interpretar que, más que rabioso conmigo mismo, estoy rabioso con la que se murió porque no me hizo caso. Hacer conciencia de que tengo rabia con el muerto y que nadie me puede decir "¿cómo va a tener rabia con el muerto si es su mamá y ahorita es el momento de llorarla? Usted sí que es mala persona". No, porque no le deseo mal a la persona que además ya murió. Estoy expresando la emoción. Eso permitirá elaborar y construir un sentido de la emoción. Que tiene sentido sentir lo que siento. Y al compendiar todo eso que acabo de decir, se logra la integración de la emoción.

Cuando yo integro la emoción en sentido psicológico y corporal, logro trascenderla. Es decir, cambiar en mi toma de posición. Puedo decir "me puedo quedar aquí en la rabia", pero desde la rabia también puedo decir ¿qué hay que hacer ahora? O "yo no tengo la culpa y voy a proseguir con esto". Permite seguir adelante aún con la emoción o incluir otras emociones. Y es que ahí es cuando yo me acuerdo de que mi mamá, la que no me hacía caso, también me hacía reír mucho, que cocinaba cosas ricas, que me enseñó a ser terco también y me parezco a ella. Y ahí ya logré salirme de la emoción sin necesidad de buscar el control, sino buscando la explosión. El sumergirme en la emoción y después explotar en muchas otras.

El resumen de toda esa herramienta, que se llama escucha activa para el manejo emocional, es que frente a la modulación emocional tengo que registrar primero la emoción dominante. Cuál es la que predomina. Y que en cada persona es distinto, muy distinto. Y a partir de esa emoción que predomina es que yo tengo que establecer una conversación que ayude a que la persona se conecte con esa emoción, la atenúe, la module, y después pueda pasar a otras.

Iraidis – relatora: quiero hacer una pregunta acerca de la violencia de los pacientes y las familias contra el personal de salud. Y en esta situación, en donde el duelo y el dolor se transforma en agresión contra el personal de salud, ¿qué nos podría usted recomendar? Facilitador: protección física. Ustedes deben tener claro por la experiencia de su formación profesional que uno puede intuir que un caso se está desarrollando de manera que uno puede ser agredido físicamente. Yo nunca en un caso así me pongo a confrontar a esa persona. Llamo a seguridad, me cuido, me alejo y no busco una conversación con alguien para intentar con palabras sofocar al otro que está armado, por ejemplo. Si ustedes recuerdan su formación profesional, o ya en su labor profesional han tenido experiencias de gente que ustedes intuyen que potencialmente es violenta, no se encierren con esa persona en un cuarto. Al contrario, buscan hacer eso en un lugar abierto y público, y nunca se hacen del lado opuesto de la puerta. Se hacen del lado de la puerta. O incluso buscan que eso no ocurra cerca de una puerta. O en un espacio en el que ustedes puedan ser encerrados o agredidos.

No es necesario que ustedes aprendan que el profesional de la salud siempre tiene que estar listo a hablar, aunque el otro esté dispuesto a agarrarlo a machete. O sea que hay que ser razonable frente a eso. Diferente es que usted entienda que otro puede responder proyectando en usted su impotencia o su sensación de culpa. Y entonces verbalmente puede estar diciendo cosas y después arrepintiéndose de haber dicho esas cosas hacia usted.

La experiencia profesional ayuda a que uno pueda medir la distancia entre el riesgo de ser agredido físicamente y la posibilidad de que sea agredido verbalmente. Yo personalmente he tenido que trabajar con personal en situaciones de sicariato, por ejemplo. Gente que ha acabado de matar a alguien, que yo le tengo que decir "usted se tiene que ir de acá" y bajo la amenaza de que a la salida nos vemos. Y ahí uno tiene que tomar decisiones para protegerse físicamente. Pero también innumerables situaciones en que alguien me dice "usted es de lo peor, usted es el culpable, usted mató a mi mamá o mató a tal persona..." y entonces uno entiende que la persona lo que está es en una fase del duelo que implica la proyección de su

dolor en el otro, y ahí para eso vale todo esto que acabo de decir de la narrativa de la emoción dominante, la narrativa de la persona. Y ahí uno tiene que aplicar muchas de las herramientas que vamos a llamar de aquí al miércoles "herramientas de primer grado", que la mayoría son corporales.

Una persona que está emocionalmente muy descompensada, que puede que no me vaya a agredir físicamente, pero sí me está agrediendo verbalmente, yo no me acerco mucho a ella para que no sienta que estoy intentando sofocarla en su expresión, ni tampoco me pongo en posiciones tales que aumente la desconfianza de ella hacia mí. Pero me protejo corporalmente en sentido energético, digámoslo así, ante esa descarga del otro, haciéndome un poco de lado. Esto a mí me ha resultado muy útil cuando he trabajado con personas que han sido muy violentas. Yo les comenté que he trabajado la mayoría del tiempo con situaciones de tortura, de desaparición forzada, en otras donde las personas están muy descompensadas... por ejemplo cuando hay que hacer exhumaciones. Que excavan un sitio para ver si el pariente está, y resulta que no está, y la persona lleva cinco años buscando a ese pariente. Y se siente burlado por los demás, incluyendo por la justicia, que los llevan a una excavación y a otra. Esos son momentos bastante duros. O en la entrega de restos, por ejemplo, del Palacio de Justicia, cosas así.

¿Cómo hace uno para acompañar a las personas que están desbordadas y con mucha rabia? Yo ayudo a trabajar con las personas para que hagan esos pasos que acabé de decir, pero yo también me cuido poniéndome un poco de lado y a cierta distancia, que puede ser dos a cuatro metros. Mejor dos que cuatro. En Colombia, dos metros pueden ser una buena distancia para protegerse físicamente, pero también energéticamente del dolor del otro. Me cruzo de piernas, me cruzo de brazos, me hago un poquito de lado. También a la persona a la que le está ocurriendo esto le ayudo a ubicar la silla de manera que no quede tan de frente a mí, porque eso invita también a la descarga directa de su emocionalidad hacia mí.

Esos aspectos no verbales son importantes. Los psiquiatras enseñan desde el principio a los residentes que pongan la silla a 90 grados. No las sillas de frente, sino a 90 grados. Esa estrategia ya ayuda para que la persona cuando esté con rabia no sólo me tenga que mirar a mí de frente, sino que pueda estar girando y ver el horizonte, la pared, ver hacia otro lado. Si la persona está muy descompensada, y esto también es de la experiencia propia, a veces el que hace la contención no es el que está escuchando el insulto o la acusación, sino los propios parientes. Dicen "no, vea, no trate así a la enfermera o la doctora, que vea que ella también se ha preocupado" ... y son otros los que ayudan. Y ahí es usted el que se tiene que cuidar en el sentido de no tomarlo personal.

Facilitador: En esta sesión me he dedicado un poco a responder inquietudes de ustedes porque esa es también la intención, que no haya un formato previo rígido, sino que nos lleve a la flexibilidad. Las primeras preguntas nos llevaron por otro camino, que era el de los afrontamientos. Me parece muy bueno porque también salió a relucir también el tema de las personalidades. Estoy convencido de que para la intervención en crisis hay que trabajar mucho más con los afrontamientos, que fue lo que preguntaron al principio, a lo que le dedicamos más tiempo, que con las personalidades. Porque la situación está cobijándonos a todos, tengamos la personalidad que tengamos, y porque son tan novedosas las condiciones y tan desbordantes para todos... desde el campesino al personal de la salud, y el paciente que está hospitalizado, el comerciante, el niño sin su jardín, el adulto mayor sin poder ir al parque a moverse siguiera, o el que está en sus cabales y era gerente, y tenía 70 años y no lo dejan salir iqual, y lo dejan encerrado como si fuera una persona peligrosa. Todas esas consideraciones de la percepción son las que constituyen ahora la realidad. Realidades múltiples. Más que los hechos objetivos, es la percepción. Y eso va más allá de la personalidad de nosotros, del que tengamos una buena o mala personalidad, es

cómo la percepción se nos alborota mucho. Nos trastoca mucho. Recordar que en esto juega un papel muy importante la triada percepción, emoción, cognición para generar vivencias, y que cuando yo converso sobre las vivencias en tiempo presente, de algo que está pasando, que está en curso, facilito que las personas puedan tramitar ese sentimiento para convertirlo en experiencia. La experiencia no se conforma como experiencia por el hecho de que yo diga que es muy positivo todo eso malo que está pasando. Porque nadie se come ese cuento. ¿Cómo me va a decir que siquiera se murió mi mamá porque estaba muy malita? O que, si se murió mi hijo, pues tengo otros tres hijos. Y que ya tengo un hijo en el cielo que aboga por mí. Ese cuento no me lo como y puede ser de hecho recibido con indignación. O ¿cómo usted quiere que me sienta positivo si el jefe me está poniendo a hacer tres turnos, a reemplazar a tres personas, porque dos están incapacitadas? Eso qué tiene de bueno, eso no es una oportunidad. "Es que usted debe ser resiliente, es que no se queje".

Una enfermera del grupo pasado, el grupo 2, cuando dio su testimonio, dijo cómo todos le habían saltado al cuello cuando dijo "aquí voy sobreviviendo". Y todo el mundo "pero no se queje, siguiera tiene trabajo, ¿cómo que sobreviviendo? ¿es que está deprimida o qué?". En cambio, de hacer los pasos que sugerí: legitimar su emoción, así nos acompañamos entre todos. Por encima del autocuidado, debe predominar el cuidado emocional y relacional, del grupo, del equipo. Cada persona no está sola en su equipo de salud.

Comentario final por parte del facilitador: Descansen el fin de semana. Metabolicen todo esto que es mucha información. Quizás no estén de acuerdo con toda, o alguna no haya quedado bien entendida...la retomamos el miércoles y seguimos con una herramienta que se llama la pauta problema. Esa no la hemos tratado hoy. Muchas gracias. ¿alguna inquietud o alguien quiere decir algo?

Nohora: doctor, muchísimas gracias, muy gentil.

Facilitador: Espero que les haya sido de alguna utilidad lo que les he dicho. Y quiero cerrar con una cosa que no quiero que se preste para malentendidos. Ildefonso tiene toda la razón. Claramente el cuerpo de profesionales de la salud está afectado ahora de manera creciente. esto va más y va más, generando una tensión en su salud mental y teniendo una carga que tendrá que haber una respuesta de tipo gremial, por ejemplo. Yo hago parte del Consejo Nacional de Salud Mental y generar política pública frente a esto es muy importante porque esto no va a solucionarse con brindarle apoyo psicológico a cantidad de profesionales. Tiene que ver con cambiar sus formas de trabajo y eso es complejo. Tiene que haber una fortaleza en su organización profesional muy importante.

Carolina: agradecerle por esta tarde tan amena. Es de reconocer que lo que denominamos aprendizaje remoto, que todo lo desconocido nos genera bastante ansiedad y de pronto asistir a una capacitación a través de estas plataformas es un poco complejo, pero pienso que cuando no hay libretos, cuando vamos a hablar, lo hace mucho más ameno porque nos sentimos acompañados. Entonces muy agradable. Agradecerle.

Facilitador: bueno, arrancamos esta sesión diciendo "yo necesito algo de espacio" y quiero cerrar con eso. Quiero este fin de semana dejar esta tarea y es que ustedes hagan conciencia de cómo manejan eso de generar algo de espacio para ustedes. Un espacio donde puedan respirar, en sentido físico y figurado o metafórico. Que tengan espacios para ustedes, espacios de descanso, tomar distancia...y poder ver esa carga de estrés que están teniendo de manera un tanto en perspectiva.

Los seres humanos hemos tenido que parar en muchos sentidos de una vida que venimos llevando muy acelerada. Y la cuarentena, el aislamiento, el estilo de vida a nivel mundial, no estoy hablando de sus trabajos, que sé que tienen una vida muy agitada, pero a nivel global el planeta está descansando un poco de tanta agitación de nosotros que producimos mucho ruido. Entonces espero que busquen el espacio para ustedes, que tienen que trabajar en unos espacios de bastante riesgo y exigencia, que puedan tomar distancia de esos espacios y así sea unos minuticos en su sitio de trabajo, pero sobre todo cuando salen, que puedan generar un espacio seguro. Vamos a hablar de eso después. Gracias, que estén muy bien y que descansen.

Carlota: muchas gracias y quisiera aclararle a Carolina que no es una capacitación, es un espacio para el autocuidado.

SESIÓN

2

GRUPO 1 PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

FACILITADOR: ALFONSO RODRÍGUEZ, MÉDICO PSIQUIATRA

4 DE AGOSTO- 2020

PARTICIPANTES: Elizabeth Cristina / Liliana Isaza / Nora Guevara / Erika Ávila Martínez / Carlos Gustavo Bohórquez / Vladimir Guzmán / Ildefonso Sánchez / Carolina Díaz

COORDINADORA: Carolina Ramírez

RELATORA: Iraidis Soto S

El facilitador introduce la sesión indicando que no estará apegada a una presentación de manera rígida y atenderá a las expectativas de los participantes.

Proporciona información sobre materiales a los que se puede acceder y que pueden aportar a las situaciones que se están viviendo debido a la pandemia: la quía denominada "Psicovida", fue diseñada por varias psicólogas en España, en pleno furor de la pandemia, dando respuesta a los aspectos psicológicos, de manera muy sencilla y práctica. Sirve para acompañar personas en la comunidad o a sus familias. Es de uso abierto y se puede compartir. (Coronavirus-quia-psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por: @lauramartinfreijepsicologa @ lapsiquedepatri @sarasubirats.psicologia @psheda @calmapsicologia @isabel garcia psicologa @psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope dani @axonoyeaxon; búsqueda en internet 11 de agosto de 2020)

El facilitador menciona la quía del GAC, grupo de acción comunitaria de Madrid, donde tuvo su formación. Señala que su énfasis es en el trabajo psicosocial de apoyo a población vulnerable en conflicto y ante desastres.

Facilitador: Claramente este es un desastre que se desarrolla en tiempo real. Del cual nos estamos informando en tiempo real y es de carácter global. En el uso de redes de informática, tiene una particularidad en el tipo de respuestas y de afectaciones psicosociales. La guía del GAC la recomiendo porque, si bien son 28 páginas, contiene una serie de vínculos para ampliar información. Por ejemplo, de técnicas para el manejo del duelo, técnicas de yoga, atención del adulto mayor, para niños, técnicas de respiración. Toda es información verificada, de carácter científico, basada en evidencia. Se ha ido actualizando y está disponible en la tercera versión actualizada entre marzo y junio de 2020.

"Mindfulness para profesionales de la salud" es un texto que tiene

varios vínculos, es sencillo, dirigido a cada uno de los profesionales que están en primera línea y que están cargando con la emocionalidad propia, la de sus familias, compañeros de trabajo y además de pacientes y sus familiares. Este texto puede ayudar mucho porque es muy importante la consideración de la conciencia que hay que tener, del registro de no descuidar que ustedes habitan su cuerpo, no descuidar su salud mental. Las técnicas, la mayoría relacionadas con el mindfulness, como la autocompasión, la respiración y el escaneo corporal, estas tres técnicas son muy útiles.

El facilitador informa que adjuntará la presentación realizada al grupo 2. Y esta presentación editada.

Adicionalmente enviará dos boletines que son del Ministerio de Saluden los que participó en su el aboración que tienen que ver con el acompañamiento en duelo en el COVID, documentos de una sola página que pueden ser muy útiles.

Eiercicio 1: Respiración de la abeja

El facilitador invita a tapar u ocluir con el dedo índice el tragus, el lóbulo que está frente a la oreja al pabellón auricular, tomar aire en tres tiempos y botar el aire muy lentamente en siete tiempos haciendo un sonido como el zumbido

Facilitador: Vamos a estar aquí en este momento. La respiración es por la nariz sin usar la boca. La sensación es como tener en la cabeza una vibración. Hacer conciencia, toser, botar y hacer el ejercicio.

Se pide comentar qué se va sintiendo.

Facilitador: Con el uso del tapabocas durante horas y horas, es muy probable que la presión del oxígeno baje con el tiempo, lo que puede producir problemas de atención o mareos, o hipoxia, todo lo que causa la hipoxia.

El facilitador sugiere que cada cierto tiempo, al menos cada dos horas durante 5 minutos, se busque un "espacio seguro" donde nadie vaya a interrumpir, quitarse el tapabocas, tomar aire muy profundo, que baje hasta el abdomen, que no se quede arriba, que sea notorio que el abdomen se inflama. Después desde el abdomen, contrayéndolo poco a poco, ir soltando ese aire.

Facilitador: Es importante demorarse más en la expiración que en la inspiración, para que se detoxifique el cuerpo y la sangre y el PH de la sangre se mantenga. Usualmente con el uso del tapabocas, y mientras se trabaja activamente y estamos concentrados en lo que pasa en el mundo, la respiración es muy superficial usando los lóbulos superiores de los pulmones. Si bien se puede usar una metáfora para mejorar la respiración, hagan o supongan que están llevando el aire a los diferentes lóbulos, eso permite que la respiración sea lo más baja posible, no de hiperventilar...la respiración lo más baja posible, con tres está hien

Ejercicio 2: Respiración de fuelle

Facilitador: Pretende que se saque todo el aire residual que queda abajo de los pulmones. Hacer una serie de 3 veces, 20 veces. Se llama de fuelle porque se levantan los brazos y, cuando están arriba, van a bajar y dar un golpecito suave en las costillas y se suelta el aire por la nariz como sacudiendo. Es bueno para los pulmones, pero también para activar la atención.

Después de 20 respiraciones se descansa un rato, se mueven los hombros. Y se hacen las siguientes series.

Ejercicio durante la sesión. Se hacen las tres series con la participación de todos los asistentes a la sesión. Para recordar: Respiración más profunda abdominal, golpeteando un poco las costillas falsas.

El facilitador invita a compartir vivencias y reflexiones sobre lo que se habló, sobre los mecanismos de afrontamiento o si aplicó consigo mismo lo que se habló el viernes.

Elizabeth Cristina:" no pude estar en la primera sesión, la del viernes, en cuanto a las vivencias, pero anoche perdí un paciente y fue muy duro ver cómo poco a poco se iba su vida, su familia (se cortó la señal)

Ayer tuvimos una sesión muy interesante de musicoterapia. Desafortunadamente el paciente se me fue sobre la una de la mañana, pero, a pesar de su condición, sabíamos que ese iba a ser el resultado y era la mejor oportunidad para que él descansara. Pues no pude sacar ese sentimiento, esa rabia porque era una persona joven. No me permití como liberar este sentimiento. Ouisiera haber llorado en ese momento, porque igual nosotros tenemos derecho a llorar porque es una manera como de descansar, no lo he podido hacer y ahora con la actividad y compartiendo con ustedes creo que pude liberar esa parte que me parece que es muy bueno porque me deja descansar. Me deja descansar como profesional y como persona. Creo que estas actividades funcionan mucho. Ese ejercicio me ayudó como a liberar y sacar esa rabia que tenía, porque recapacitamos siempre mucho... si de pronto pude haber hecho más o, por el contrario, fue mucho. Realmente esa actividad que usted acabó de hacer me permitió sacar esa rabia que tenía conmigo misma y dejar que el paciente se me fuera".

El facilitador agradece por compartir y la participante agradece a todos por escuchar.

El facilitador invita a todos a activar los micrófonos y pide que los participantes hagan unos sonidos como de desahogo "ufff", "ahhh", tos, "ohhh"

Pregunta si alguien más quiere compartir y pide soltar la voz para ayudar a la emocionalidad.

Facilitador: Vamos a estar abriendo y cerrando los micrófonos. Si vuelve a aparecer esa emoción, la registras, déjala que llegue, la saludas, la visitas, dejas que esa emoción transite tu cuerpo. Le pones un nombre a esa emoción y la dejas transitar por todo el cuerpo y luego la botas.

Ildefonso Sánchez: "Como les comenté en la primera oportunidad que nos encontramos, nosotros somos hospital COVID, Hospital San Rafael de Faca. 32 municipios que dependen de nosotros y además hemos recibido pacientes de Soacha y del Distrito también por la situación que está viviendo en este momento. La situación es que nosotros pasamos de tener diez camas en UCI, en este momento tenemos 32 en el piso COVID y 22 para cuidado intermedio. Además de eso, tenemos 17 pacientes en aislamiento respiratorio en el servicio de urgencias. Es decir que estamos colapsados.

Cuando comenzó la pandemia quisimos reforzar una cuarta línea de atención, que es el alivio del dolor y el sufrimiento, y entre ellas una estrategia que es la asesoría y apoyo en el duelo. En los primeros meses...llegaron a fallecer dos pacientes y nosotros para hacer la asesoría en duelo hacemos una búsqueda activa a través de los censos y buscamos a las personas que han fallecido o van a ser sometidas a una intervención o cualquier tipo de perdida, buscamos los abortos. Hoy en día no tenemos que hacer búsqueda activa porque diariamente se nos están muriendo tres o cuatro pacientes y no son mayores de 60 años. Se nos han muerto de 31 años, de 35 años, de 41 años y eso para uno manejarlo es muy berraco y, si es duro para uno, sus familias...la rabia, la frustración, el pensar que las leyes las hacemos nosotros, que nosotros fuimos los que los matamos porque ellos llegaron bien y aquí los matamos y una serie de improperios y de palabras que es parte de elaborar su duelo ¿no? Nosotros tuvimos que hacer buena parte de las intervenciones en duelo en la calle, en el andén, por la situación, por la cantidad de familiares que había. Hasta que yo les dije "no, en el momento en que nos agredan, en ese momento aprenderemos". Como solución,

habilitamos una carpa en el parqueadero que no es nada digna, con cinco sillas rimax y ahí estamos haciendo la asistencia en duelo. Pero una cosa que me he dado cuenta es que al ser cálido hasta para dar las peores noticias les deja a las familias una sensación de gratitud muy grande; es enorme el simple hecho de escucharlos, escuchar todas sus quejas. Nosotros duramos hasta tres horas, revisamos historia clínica, hacemos que el médico especialista los llame, resolvemos sus dudas. Porque el pecado es que pasamos de tener muy pocos pacientes, a tener muchos y estar colapsados y no estábamos preparados. Las quejas que tienen las familias es que no les dan información.

Un paciente que murió el viernes y ayer, lunes, se enteró la familia por una llamada de una funeraria. Son errores nuestros, de mi hospital dentro de un sistema que todos sabemos que es perverso. Esos dolores, esas intervenciones a uno también lo afectan y que también mi salud mental se está viendo afectada. Yo me voy para mi casa y me voy pensando cómo estarán, qué sentirán, qué pensarán, no poderlo ver, no poder hacer el ritual del funeral. Toda esa vaina es muy berraca.

Y lo que les decía la vez pasada. La cantidad de compañeros del hospital que están incapacitados por depresión es una cosa horrible. Hablo con las personas y les pregunto cómo están, estoy deprimido, estoy en tratamiento, es terrible. Muchas veces dentro de la fe que profeso pido a Dios no colapsar. Tengo una cirugía pendiente de rodilla que me da tres meses de incapacidad y en algún momento he pensado "es el momento de hacerme esa cirugía", pero también he pensado no es el momento para la proyección de mis hijos y para mi vida porque la labor que estoy haciendo es importante. Mi labor es valiosa para todas esas personas, entonces no puedo salir corriendo, pero créanme que a veces me siento desesperado y quisiera esfumarme, pero no. Quisiera a veces esfumarme y no tener que venir al hospital y estos espacios que tenemos son muy valiosos para encontrarse uno con uno mismo, para escuchar las experiencias

de otras personas y eso de cualquier forma, así como la respiración se llena y se libera. Les agradezco a todos y que multipliquemos esto. Con la respiración esto ayuda mucho. La crisis física es terrible, pero la emocional no la hemos dimensionado".

Facilitador: A veces el sufrimiento que cargamos por acompañar el sufrimiento de otros es invisible, no se refleja necesariamente en que yo llore o llegue a mi casa irritado, sino que se refleja en el espasmo del cuello, en el problema digestivo, en la falta de sueño.

Es muy importante que los equipos, y ustedes, quienes no hayan hecho esto todavía, empiecen a implementar actividades de inicio de la tarea. Cuando llego al turno, durante el turno y al final, ritualizando al inicio, en la mitad y al terminar el turno una técnica llamada debriefing. La aplicó el doctor Eduardo Parada Torres, que gerenció parte de la atención en desastres como el que ocurrió el 11 de marzo en la estación de Atocha en Madrid, España, cuando pusieron una bomba y no solo hubo muchos muertos sino muchos heridos. Había que atender el pánico de los pacientes, de los sobrevivientes que habían estado de manera presencial allí y también de las familias. Esta actividad fue tan importante que se generó un manual al respecto y allí hay cosas tan importantes como, por ejemplo, cómo dar malas noticias. El maneio de la información es clave.

Con el manejo de información se evitarían muchos ataques al personal de salud.

En primeros auxilios psicológicos, la observación, la información y la actividad de escucha son los tres pilares fundamentales. (Apoyo psicológico relación de ayuda inmediata a las personas afectadas por desastres- Parada Torres Eduardo.)

La información no es tener toda la información a disposición de los pacientes o sus familias...sino información pertinente, suficiente y sobre todo clara. Que no esté llena de tecnicismos y que la gente no la pueda entender.

Pero también la ritualización de las aperturas en el trabajo. Cuando llego y entro, y me visto, en la mitad de la jornada y al finalizarla, del cierre. Que yo pueda dejar esta emoción aquí y no llevármela para mi casa es muy importante. Pues cada turno va acumulando esas emociones.

Es necesario "cerrar", "soltar" con otros estas situaciones. Si no se cierra, quiere decir que se suman unos con otros los casos.

Eso no lo maneja nadie. Que estemos deprimidos no quiere decir que estemos todos enfermos mentalmente, quiere decir que estamos desbordados emocionalmente y que tenemos severos problemas de salud mental. Es muy importante hacer esa diferencia.

La situación actual de la pandemia es muy anormal, es muy novedosa, no hay forma de anticiparse. Por eso es por lo que ahora en el camino... es lo debemos hacer con los insumos que tenemos.

El cierre y la descarga son muy importantes, no se vayan del trabajo sin descargar.

La memoria que tengo de esto es de tipo chamánico. El relato de un ritual con un chamán, porque la actitud que tuvo fue muy profesional, empático, nos hizo una "limpieza" antes de entrar al turno cuando se está preocupado para independizar. En ese ritual el chamán aspiraba y escupía. Y al pasar a hacerme la limpieza se demoró bastante y luego expresó "yo sufrí mucho con usted".

Eso quiere decir que uno cuando atiende a otro también sufre, pero el termómetro para medir cómo me deja cargado este paciente es la empatía. Y esa carga que nos llevamos después de un turno es muy alta, a no ser que uno la haga consciente y la descargue antes de salir para la casa otra vez.

Algo que complica ese sufrimiento o el sufrimiento del otro es que a veces el paciente o su familia directamente dice cosas para que quien lo atiende sufra. Esto racionalmente es una proyección del duelo, proyecta su dolor en alguien.

En la expresión del duelo, casi nunca se encuentra la expresión de la pérdida sino emociones complejas como la culpa y la vergüenza.

Nohora: "a veces son situaciones muy duras, porque son los familiares

de nuestros compañeros, los que están en esa cama ¿cómo decirles a nuestros compañeros "se murió su papá, se murió su mamá"? eso es muy duro... uno queda sin un aliento para poderse levantar el mismo día"

El facilitador invita a:

- 1- Usar un término que pueda ser transformable y que no tenga palabras como "colapso, destruido, es el fin". Porque van a generar un estado de ánimo particular.
- 2- Acompañar y rescatar que yo sigo haciendo las cosas bien y que lo que hago es muy importante
- 3- Usar el relato en tiempo pasado. Para que una vivencia no se quede congelada, debemos producir un tránsito de esa vivencia a la experiencia.

Es importante no usar ese relato en tiempo presente, usar los términos del relato en tiempo pasado.

Facilitador: En mi experiencia, al abordar el trabajo en duelos complicados por las circunstancias de aislamiento físico y social, las crisis a todo nivel, los duelos son complicados. Observen y lean el lenguaje que usan al relatar sus propios duelos y lean el lenguaje que usan los pacientes o los familiares cuando los acompañan. Los que usan en el siguiente aspecto, usualmente la culpa y la vergüenza.

La culpa es habitual frente a la incertidumbre que produce el COVID -19 porque no puede configurar un objeto real. Toca imaginarlo y toca atribuir lo que pasa a algo o alguien y lo más cercano es dios, personal médico o uno mismo. Y es una forma de tener control, el poner el dolor afuera.

Al abordar el duelo, por los déficits que hay en múltiples niveles, es muy complicado. Observen y lean el lenguaje: "Yo HICE algo malo", usualmente lo que bloquea el duelo es atribuir la causa a algo o a alguien. Sería más sano poniendo el dolor afuera, pero en enfermería, psicología, esa carga y que el otro diga "usted le hizo algo a mi pariente" le queda a uno "zumbando". ¿Será que sí, que yo HICE algo malo?

En la vergüenza, que es peor todavía, la forma de hablar de mi dolor o de la carga que me produce es "YO hice algo malo". El énfasis está en el YO.

Carolina: "Yo no creo en Dios y realmente es muy complejo poder confrontar o apoyar el duelo de otras personas porque trato, pero no las comprendo. Me es muy difícil comprender el duelo de otros. Sentí confianza de poderlo expresar, es algo que yo callo. Me apasiona conocer los rituales religiosos de los musulmanes y los judíos, pero yo me confronto mucho con los familiares porque va en contra de lo que yo pienso y siento. Eso quería expresar en relación con lo que tiene que ver con Dios".

Facilitador: Al común de la gente, y eso está demostrado y recomendado por la Asociación mundial de psiguiatría en un documento de hace dos años, el trabajo sobre la vida espiritual le sienta muy bien. Cuando uno hace preguntas a las personas sobre los rituales que quisiera acompañar ante la pérdida, qué creencias tiene, si le sirven esas creencias, si quiere usarlas en el momento de expresar lo que dice, eso ayuda mucho sin querer interferir, ni imponer una en particular. Es muy importante respetar ese enfoque del otro.

El facilitador señala que "la espiritualidad es muy importante". Hay una tendencia grande a la trascendencia.

Facilitador: Si el otro me está culpando, no solo es entender que lo está haciendo por proyectar. Procure que esa reflexión la deje en el

terreno del hacer y no convierta en que YO hice algo malo, sino en lo que HICE. Por ejemplo, el caso del manejo de la información es un hacer, eso no hace (léase lo convierte) en malas personas.

La reflexión de Carolina importa mucho por lo siguiente: generalmente pensamos que la vida tiene una causa; y la pregunta, cuando alquien se muere es ; por qué se murió?, ; por qué, si era una persona con un papel tan importante?

Las personas que no tenemos una creencia en un dios, no quiere decir que no tengamos una concepción trascendente de la vida. Por ejemplo, nuestra profesión, nuestra vida han de servir para algo. No tener creencias en un dios no quita el tener una noción trascendente de la vida. La pregunta sobre el sentido de lo que hacemos no es negociable. Esa diferencia es muy importante. La trascendencia está en la vida.

El acompañamiento en los duelos no debe ser un acto público, debemos hacerlo en "encuadre", definir "quién", el tiempo, el lugar que sea el espacio más privado.

Cuando tenemos tanta emocionalidad que manejar y tenemos que dar malas noticias, debemos buscar un "espacio seguro". Por ejemplo, la carpa a la que se refiere uno de los participantes que se está empleando afuera del hospital, así sea una condición un poco precaria. En la llamada telefónica, también se debe construir simbólicamente "un espacio seguro de la conversación". Preguntar con quién está ahí, anunciar que la situación es muy grave o que se tiene que comunicar una mala noticia. Pero la noticia abierta se da en presencialidad, en un espacio seguro.

El "Manual de apoyo psicológico en primeros auxilios" tiene recomendaciones de cómo filtrar los casos. En ese filtrar de las personas en el Triage de salud mental que está haciendo puede definir que no requieren un psiquiatra o un psicólogo para ese manejo de información. Y puede como profesional de enfermería acompañar ese dolor del otro...

Hay una relación entre la proximidad con una persona y el

desbordamiento emocional. Por ejemplo, hacer un acompañamiento a familiares en el caso de un hermano, el padre, la madre...en esos casos se compromete mucho emocionalmente. Procure que sean otras personas. Puede que sean otras personas las que hagan el acompañamiento.

Algunas sugerencias: tómese algo para saborear y metabolizar la emoción. Si no puede salir a respirar, haga algún ritual. Por ejemplo, como el decir "ufff", "ahh", al tiempo que está ocurriendo. Acompañen y suelten. Muy importante es "el registro de la emoción".

Los manuales serán enviados al correo de los participantes.

Facilitador: Cuando usted tiene 100 personas a las que les ha pasado en diversos hospitales de la ciudad lo mismo, esta intervención los va a reventar. Imaginen esta intervención en el Amazonas con 50 indígenas, ¿cómo hace usted para hablar de la muerte? ¿qué entenderán?

Lilian Izasa: Ellos no han logrado enterarse bien de la pandemia, tienen una desinformación impresionante. Es difícil porque hablan español normal y cuando necesitan saber algo nosotros les explicamos y nos entienden de cierta manera, pero, cuando somos nosotros los que necesitamos saber algo de ellos, hablan en su lengua y no podemos entender. A veces traen traductor, pero otras veces no. Culturalmente no aceptan en la muerte la cremación. Ha sido una experiencia muy, muy difícil".

Facilitador: Quizás ahí toque ayudar con sus rituales. Etnias zenues traen traductor. El Ministerio de salud ya tiene un diccionario sobre lenguas indígenas. En Estocolmo, en Suecia, hicieron un diccionario. Ya existe una cartilla para el manejo del COVID con indígenas. Otra con lineamientos étnicos. Esta pandemia no se va a acabar en dos años. Ya en Europa lo están viviendo...puede pasar.

Facilitador: Hacerse cargo, sabiendo que NO se tendrá el control. Es un control muy limitado, puede sentirse víctima o proponer el cambio. Esta pandemia está invitando a observar las grandes brechas que se están generando. Las diferencias e inequidades entre los profesionales, todo implicará organización política u organización gremial. Fortalecimiento de las organizaciones de base. Según las políticas de la OIT: ofrecen Guía comunitaria, con recomendaciones laborales, apoyo jurídico y derechos humanos. Deben surgir organizaciones, donde "Todos Somos Un Nosotros".

Ejercicio TAPPING: FFT: Fmotional Freedom Tecnics

El facilitador habla sobre las técnicas corporales y menciona que él practica la de "Río abierto", que incluye masajes. Pide escribir el problema del día.

"A pesar de (queja, problema)..... yo me quiero y me acepto a mí misma "

El facilitador explica que TAPPING es una herramienta para evitar el estrés postraumático a nivel mental, como la impotencia que crea la atención del COVID. Es un golpeteo que se va haciendo en el cuerpo a medida que se va diciendo. Genera bienestar y sirve para prevenir el agotamiento emocional en profesionales de la salud. Hay que hacerlo diariamente.

Los participantes realizan el ejercicio y se les invita a que con el micrófono apagado expresen en una frase lo que quieren decir y van haciendo el ejercicio de tapping. Golpear en el centro entre el inicio y final de ambas cejas, en el punto justo debajo de la nariz, en el centro del mentón, a la mitad de la clavícula y un poco hacia abajo; en la mano en el pliegue entre el pulgar y el índice y se cambia de mano, luego a mitad del costado en la parte lateral. Se invita a hacer otra ronda en la que el facilitador no habla,

pero sí va indicando los puntos para que los participantes los sigan y vayan expresándose.

Buena parte de esta sesión está mediada por dos vertientes complementarias:

- El trabajo corporal o psico corporal
- La construcción de una narrativa

EXPLICACIÓN DEL FACILITADOR:

Lo corporal que es expresar con el cuerpo lo que es difícil poner en palabras, soltar la voz, soltar la expresión facial, la corporalidad, el toser, el estornudar, el quejarse ayuda mucho, el pujar como empujando algo y acompañar esto de la respiración será muy importante.

El movimiento: los que menos ayudan son los regulares lineales, que son patrones que son muy rítmicos sometidos a la ley del deber ser, muchos que son hacia adentro. Los movimientos más liberadores son excéntricos, hacia afuera, circulares, ondulatorios o caóticos como cuando alguien baila el garabato como si fueran convulsiones. Mueve articulaciones que casi no se mueven en el trabajo, genera espontaneidad y prepara el cuerpo para lo impredecible. Cualquier movimiento que implique algo que no sea predecible y que se va a llamar "dionisiaco" va a ayudar a soltar la emoción.

TRE

Es un movimiento de temblor, de vibración, y habrá más movimientos. Los movimientos ZEN van a buscar equilibrio. Practicar cada vez que pueda en el trabajo. Y atendiendo lo que más le gusta, la música, algunos disfrutan por ejemplo hacer equilibrio "pararse en un pie". Juegos como la Rayuela. Hacer movimientos que no sean tan predecibles de vez en cuando es bueno, sobre todo si se lleva mucho tiempo en una misma posición. Por ejemplo, en el trabajo puede ayudar más hacer lo contrario.

Concentrarse siempre en soltar más que en retener.

Fritz Perls, médico neuropsiquiatra y psicoanalista, creador de la terapia gestáltica, técnica psicológica cada vez más apetecida, muy corporal, enfatiza en que la relajación no consiste tanto en soltar los músculos sino en dejar de tensionar por ejemplo en caso de espasmos y cansancio muscular. En actividades como la sexual, la gastronómica, la lúdica, dormir, etc. lo que cada uno prefiera, lo que más libera no es soltar los músculos sino dejar de apretar. Cuando se sienten nudos en el cuello o en la región lumbar, hay que empezar por aprender a contraer para hacer conciencia de cómo soltar, apretando y dejando de apretar.

LA CONSTRUCCIÓN DE UNA NARRATIVA

La otra complementaria es la construcción de una narrativa que pueda integrar aquello que ha vivido en el día de hoy, paquetes pequeños de integración de su narrativa, usar verbos en tiempo adecuado: pasado, presente y futuro, no hablar siempre en tiempo presente, usar la menor cantidad de adjetivos (destruido, la veo gris). Use verbos que ayuden a acciones para transformar.

Esta técnica debe estar acompañada por soltar. Las personas que son más introvertidas, que creen que las van a criticar por contar sus miedos y sus rabias, lo que hacen es llevar las emociones hacia adentro.

El espacio seguro puede ser el ser vivo que le va a poner atención. Que se escoja compartiendo esa narrativa con otro ser vivo y haciendo conciencia de lo que se está haciendo. Si es con otro ser humano, deben ser quienes le generen confianza, es decir conformar "una red de apoyo emocional segura". Que haya un testigo de mi sufrimiento y de mi dolor ayuda a algo más que para la catarsis.

No ir a dormir sin haber soltado esas cargas. De no hacerlo, puede que llegue un momento en que se revienta y no porque sean débiles. Insisto en esto para "golpear prepotencias", para acabar con arrogantes, porque este tema del COVID debe manejarse como algo de "largo aliento", como cuando se trata de correr una maratón. Dosifique su energía, entienda que por mucho tiempo va a lidiar con esto. Con mucha incertidumbre, mucho dolor, muchos duelos.

Cuando busca a alguien que lo escuche, más allá de la catarsis, el compartir una narrativa es útil porque es poner afuera el dolor y tiene un sentido político; es decir dejar registro de que yo también sufro y tengo derecho a quejarme. Es hacer público el dolor. Cuando se hace público, el efecto de una narrativa emocional es que se legitime mi dolor; es normalizar que usted esté así y acoger su dolor. Sirve para hacer tránsito, para imaginar que el relato que estoy haciendo es como un viajero en el tiempo, uno se va imaginando el espacio. Esa forma de escuchar nos permite viajar como si fuéramos nómadas, permite masticar y transitar las emociones.

Contar esas narrativas sirve para destacar hitos. Nunca uno cuenta las cosas de igual manera. Por ejemplo, en el relato "anoche se me murió un paciente", hacer conciencia de omitir el ME y cambiar por "Perdí un paciente". Al contarlo nuevamente hago conciencia y sirve para no echarme la culpa. Esas delicadezas en los relatos van a generar más posibilidad, no necesariamente para tener más control de mi vida.

Uno necesita mucho movimiento circular, estocástico, súbito. El lenguaje, más que "tomar el control", hace que pueda "hacerse cargo". El concepto de hacerse cargo es si algo llegara a pasar conmigo en lo emocional, en el pensamiento o en la conducta, sabre qué hacer cuando pase.

Para evitar caer en el caos o en la locura en que está cayendo el mundo, para evitar que nosotros seamos los que caigamos en la locura, hay que tener los pies muy anclados en la tierra; es decir en el presente.

El mensaje final:

La práctica de técnicas como la musicoterapia, danzaterapia, arteterapia, ayuda a que usted pueda hacerse presente, habitar su cuerpo, habitar

su emoción, mover la emoción: E- MOCIOON; sin juzgarse y validando aquello que usted está viviendo en ese momento. El tapping, el escaneo corporal, el mindfulness, todas las técnicas que puedan tener en este curso o en el futuro, todas van a apostar a que usted pueda hacerse cargo de usted mismo. Validando sus emociones, aceptándolas, recibiéndolas y despidiéndolas; sique con ella porque luego viene otra emoción. Dejarlas seguir para que no se acumulen con las que vienen en los siguientes segundos.

Cierre:

El facilitador espera que se tengan elementos psico corporales y narrativos en la posibilidad de reconstruirnos, rehacernos y seguir adelante

INTERVENCIONES DE LOS PARTICIPANTES:

Carolina: "Me pareció bastante interesante. Sobre todo, las palabras de cierre con la importancia de poder expresar y poder escuchar; de escuchar a otra persona. Que necesitamos expresar ese sentimiento, no irnos a dormir con un sentimiento que nos genere esa molestia, pero que también es importante, ser una buena persona al escuchar porque cuando alquien se acerca a nosotros a contarnos una emoción, está confiando en nosotros. La idea es aprender a no defraudar esa confianza. Me generó impacto eso que mencionó que nosotros transitamos, es decir, nos volvemos nómadas cuando escuchamos a otro hablar ... uno empieza a imaginarse lo que le describen... y esa persona cuando está describiendo eso está transmitiendo ese sentimiento y el receptor...debemos aprender a guardar, en el buen sentido, ese sentimiento. Sin ir a divulgar eso que ha sido confiado en nosotros y no divulgar eso que ha sido confiado (espacio seguro) que probablemente para los niños es más fácil depositar esa confianza en la mamá, pero para nosotros los adultos confiar en otro adulto

es a veces difícil porque pensamos que se van a burlar y pensamos que vamos a ser juzgados ... Yo lo que quiero es que me escuchen y simplemente expresar eso y ya, sin juicios ...en ese momento pienso que es un entrenamiento, que es muy difícil y estas sesiones nos ayudan a comprender los sentimientos que los colegas al inicio de la sesión decían: "se me murió el paciente", como fue esa situación "¿cómo hubiese actuado Carolina frente a esa situación?" ¡Tendría la suficiente madurez para haberlo confrontado? Quiero agradecer porque realmente este tiempo queda mucho. Quisiera uno hablar más tiempo y poder legitimar aquello que uno escucha y todas esas herramientas".

Facilitador: Es muy importante que ustedes de estos procesos generen redes, redes de apoyo, de autoayuda y compartan herramientas, videos, técnicas. Ouiero resaltar del texto de mindfulness para profesionales de la salud, que está lleno de vínculos, está elaborado por un psiguiatra de Marly que Ariel Alarcón: wiki cuarentena por Facebook. En esta se encontrar casi semanalmente sugerencias para el bienesi han servido mucho para los profesionales de la salud. Tier organización que se llama Real Lax, que promueve la salud m no desde la enfermedad, sino que como debería hacerse, propuesta acertada de enfoque salutogenico. Cómo mantenernos bien. Disfrutar los periodos de compartir d

otros.

Participante: "gracias por todas esas herramientas"

Participante:" Muchísimas gracias por todo. Muchas gracias, entro al turno más relajada. Qué pesar que no tengamos otra sesión con usted".

El facilitador anuncia que al correo llegará mucho material, perpocu

SESIÓN

1

GRUPO 2

FACILITADOR: ALFONSO RODRÍGUEZ FECHA: 29 de julio de 2020

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Nuestro principal objetivo en estas sesiones es lograr la ubicación de la pandemia más allá de la psiguiatría. Se trata de aprender y descubrir herramientas para generar transformaciones en estos tiempos de incertidumbre.

Los cerebros expertos se caracterizan porque lo más importante para ellos es saber qué no hacer, más que saber qué hacer. Se requiere saber tomar decisiones en tiempos de contingencia como el actual, tomar decisiones en y de acuerdo con el contexto, sea que se trabaje en ambientes Covid19 o no Covid19.

Flexibilidad sobre la incertidumbre: Es necesario desaprender, tener en cuenta que cada día es diferente y que es preciso desaprender hábitos para la toma de decisiones en contexto. Gustenos o no, el mundo en que vivimos es incierto, el mundo ya no es igual, no existe una nueva normalidad, sino que este concepto se debe cambiar por una Nueva Cotidianidad.

En salud estamos acostumbrados a trabajar bajo protocolos y normas. Pareciera como si la vida se estuviese protocolizando día a día de acuerdo con las normas que imponen las instituciones de salud nacionales e internacionales, respecto a cómo actuar en estos tiempos. Sin embargo, por tratarse de una nueva normalidad, nueva cotidianidad, situación nueva, actualmente se deben tomar decisiones sobre lo que no se ha vivido. El mundo de hoy está compuesto de sistemas complejos, por naturaleza impredecibles. Las costumbres hay que ponerlas de lado.

El concepto de Transgresión Validada es tratado por Jean Foucault, físico francés, sobre lo cual destaca que nunca se trabaja solo, sino que se requiere del trabajo en equipo. "Yo me permito hacer licencia de acción"

Óscar González, uno de los participantes, solicita ampliación sobre el concepto de transgresión validada. El facilitador aclara que el trabajo diario en estos momentos necesita ser revaluado y tomar nuevas decisiones. Estas decisiones implican unos márgenes de acción que obligan a salir del guión al cual estamos acostumbrados. Transgresión validada implica que cada quien puede darse ciertos márgenes de acción, pero en conjunto con el equipo.

El participante insiste en la pregunta sobre cómo manejar la transgresión validada en un equipo de salud, para no molestar a otros profesionales que hacen parte de dicho equipo.

El facilitador aclara que un equipo de salud puede estar liderado por cualquiera de los miembros del mismo. Las jerarquías deben ser rotativas y se debe considerar que el trabajo debe ser transdiscipilinario y no interdisciplinario. Debe ser una práctica conversacional con equipos reflectivos. Cuando chocan los egos se pueden dar prácticas no saludables.

El Instituto Nacional de Prácticas Restaurativas, Pensilvania, EE.UU., ofrece capacitación y consultoría sobre Prácticas Restaurativas, trabaja en el campo de la justicia, las escuelas, las ONG, así como con comunidades, universidades y familias, enfocándose en fortalecer las relaciones y reparar el daño, lo anterior como una forma de construir comunidad. Cuenta con documentos muy interesantes para consulta.

Cuando en los equipos de trabajo alguien desea tomar el control central, es como si quisiera tratar de controlar situaciones anticipatorias. Por eso es mejor hablar de hacerse cargo de...,

Hacerse cargo.... es cuando el cerebro actúa en el presente, tomando control anticipatorio de las situaciones. Hacerse cargo, es tener consciencia de mi yo presente, mi yo pasado, mi yo futuro. Se recomienda

para ampliar este concepto consultar a Martin Heidegger, filósofo alemán del siglo XX, en el Ser y Tiempo

Los Objetivos del Milenio en materia de salud y de sostenibilidad, plantea:

Buen vivir

Transdisciplinariedad

Biomimesis, este concepto presenta una era basada no en lo que podemos extraer de los organismos y de sus ecosistemas, sino en lo que podemos aprender de ellos.

Es muy importante vivir el presente sobre todo en los tiempos actuales. Se resalta cómo las plantas son los seres que más viven. Un bosque no se preocupa por su proyecto de vida, los humanos sí, porque somos nómadas. Las plantas en cambio, viven en su devenir, responden y se adaptan modificándose a sí mismas y no tratando de cambiar el medio. Pregunta: Si las plantas no se pueden mover, ¿Cómo se comunican?

El facilitador argumenta que las plantas tienen más de 45 formas de comunicarse a través de la humedad, la luz, el calor, el tiempo, la química, el horario, el PH del suelo, vibración de las ondas sonoras, entre otras. Recomienda consultar a Stefano Mancuso en "Cómo piensan las plantas". Stefano Mancuso es una de las máximas autoridades de la neurobiología vegetal y quien afirma que no es preciso imitar a la naturaleza, pero sí aprender de ella.

Concepto de sesgo cognitivo: A todo buscar una explicación. Es buscar causalidad que muchas veces es falsa. No obstante y en relación con la situación que estamos viviendo, el sesgo cognitivo actual es "escuchando ya siempre". Es buscar explicación, culpables, de acuerdo con lo que siempre se ha escuchado, sobre experiencias similares con desenlaces similares. "Si a alguien le pasó esto, a mí también me va a pasar". Es importante tener en cuenta los sesgos cognitivos que se pueden presentar con mucha frecuencia en nuestro trabajo diario. Nuestra labor debe ser de apoyo y ayuda para que la persona se conecte con su cuerpo. Si una situación como la descrita anteriormente se da y existe la posibilidad de que alguien se pueda desvanecer, es importante ayudarle, darle un vaso con agua inicialmente y luego una bebida caliente. De esta forma se logra que la persona respire por la nariz y no por la boca y así el ambiente se torna más cálido, y se hace más permeable el paso del oxígeno.

Escuchar al otro se hace más importante. Estar atento siempre para poner sobre la mesa sus propios prejuicios.

Paulo Freire, destacado pedagogo del siglo XX, nacido en Brasil, en su texto Pedagogía del Oprimido hace una profunda reflexión interna sobre nuestro posicionamiento en el mundo. Freire apela a la conciencia plena del individuo, del ser en el mundo, basada en la acción. Cambiar la realidad es posible bajo una actitud transformadora. Trabajar el cómo y el para qué, más que el qué. Por ejemplo, en el caso de establecer una conversación ¿Cuál es el alcance de la conversación? ¿Cómo hacerla? Lo real, lo simbólico y lo imaginario es una triada que ayudará a que el mundo se desarrolle mejor. Cuando uno vive solo de la realidad, la vida se hace imposible. Es necesario tener sueños. Si es sólo simbólico tampoco y lo mismo pasa si solo vivo de lo imaginario y de la fantasía. Por eso la vida será mejor si se logra combinar los tres aspectos, los cuales se deben tener en cuenta en forma equilibrada en las intervenciones en Salud Mental.

La imaginación es el arte que se constituye en una maravillosa terapia.

Antropofagia corporal. A este respecto vale la pena recordar la publicación del Manifiesto Antropófago, escrito por Oswald de Andrade en Brasil, y que es el eje teórico de ese movimiento que quiere repensar

la cuestión de la dependencia cultural en Brasil. El enamoramiento de la diferencia es lo que necesito. Cuando alguien me cuenta algo y me escoge a mí para hacerlo, es un regalo que me hace porque me vio diferente. Es como comerse al otro desde su corazón, es abrir el entendimiento y el corazón para entender al otro.

Las acciones informadas son estrategias muy sencillas por ejemplo para dar malas noticias. ¿Cómo hacer? Tiene que ver también sobre el manejo del duelo. Es informar al otro e informarme a mí misma(o) sobre lo que está sintiendo el otro. Cómo está viviendo el dolor el otro. Esto implica el trabajo en red con el equipo y con la familia.

Prevención del trauma: Trabajar más en la cancha que en la banca. Si usted no sabe qué hacer, es mejor no hacerlo, decirlo abiertamente, pero dejar las puertas abiertas. Generar confianza y fomentar la esperanza activa entendida ésta como: ¿Qué es lo que yo puedo esperar de mí misma(o)? (Propone revisar el mito de la caja de Pandora que tiene su origen en la mitología griega).

Diálogos improbables: Consultar este concepto de "Diálogos improbables" como una iniciativa comprometida con la promoción, el impulso y el acompañamiento en los procesos de diálogo. Diálogos que posteriormente pueden hacerse probables.

Ante la solicitud del facilitador de plantear testimonios ante diálogos improbables y que luego se lograron realizar, algunos participantes exponen sus experiencias:

Óscar González: Relata cómo en alguna ocasión ofreció cuidado a mujeres con secuelas de lepra, entre las que se encontraba una mujer sordo muda. A través de sus esfuerzos logró establecer una comunicación y brindar un cuidado sin palabras.

Continúa el participante Óscar González: Como profesor en Salud Mental,

conoció a una persona aislada con diagnóstico de esquizofrenia, quien le contó su historia, en la que básicamente en un proceso de alucinaciones mató a su mamá por lo cual su hermano no la quería. El enfermero le pudo ayudar al proceso del perdón con ella misma, primero, antes de que el hermano la perdonara. Este es un ejemplo del diálogo improbable que finalmente se volvió probable.

Otra participante: Una persona que llegó muy angustiada y asustada a la UCI. La enfermera logró su confianza y de un momento a otro pudo tranquilizarla y le contó que sus hijos quedaban solos bajo el cuidado del padrastro, un hombre que abusaba de ellos. Se logró prestarle ayuda. Trabajando con sus pacientes en el hospital Hernando Moncaleano de Neiva, con alguna frecuencia llegaba al servicio de Urgencias un hombre asustado y excitado; se trataba de un joven de 1.80 m de estatura con diagnóstico de retardo. Y cuando ella (la enfermera) llegaba lo tranquilizaba. Recuerda la ocasión que cuando la vio llegar dejó el palo con el cual estaba dañando el servicio. La enfermera se ha preguntado: ¿Por qué a mí? ¿Para qué estoy yo aquí?

El facilitador advierte sobre la importancia que tiene el tiempo de los verbos en la comunicación. Si la comunicación es sobre el futuro, se debe hablar en futuro. Si es sobre algo que pasó, se hablará en pasado. El terapeuta debe hacer que se use el verbo en el tiempo referido, pues de lo contrario cuando se trata de situaciones vividas en tiempos pasados, es traer nuevamente el dolor y revivirlo en el presente.

Martha Inés Valdivieso: Comparte la vivencia que tuvo con un paciente en la Unidad de Cuidados Intensivos de la Clínica San Pedro Claver, quien era reportado como mudo, dado que a pesar de la insistencia del personal en que reportara verbalmente cómo se sentía, el paciente no respondía. Después de algunos días logró que el paciente se pronunciara y expresó que él no hablaba porque estaba miedoso y estupefacto por cuanto mientras estuvo en la UCI varios de sus compañeros de sala

habían fallecido en su presencia y que él estaba esperando su turno de morir.

Laura María Almeida: En un servicio de hospitalización de hombres en Santander, un paciente entró en paro cardiovascular y era, por su condición de salud, no reanimable. Se procedió al protocolo de la clínica y Laura le puso un escapulario en su mano. El paciente cerró la mano y murió. Comenta que siempre los pacientes buscaban contacto físico con ella y que igual le sucedía en su relación terapéutica con personas privadas de la libertad, de guienes lograba que le compartieran sus miedos y temores.

Ante el relato de los participantes, surge entonces un interrogante: ¿Que tuvieron estos profesionales que lograron la confianza de sus pacientes? Es hacer probable lo improbable. Una característica de enfermería es la sensibilidad hacia el otro.

María Ibeth Orozco: Relata la historia del joven que tenía su proyecto de vida ya pensado y ante la noticia de que padecía cáncer de testículo, debió cambiar su proyecto de vida. Esto para reforzar la idea de que la vida y las situaciones no son estáticas y que pueden cambiar en cualquier momento y que se debe estar abierto a las posibilidades de transformación permanente.

En la vida cuando se afrontan situaciones difíciles juegan un papel importante: La confianza en mí misma, la confianza en los demás y el futuro. Esto es aplicable en este tiempo de Covid19. A veces es difícil el entendimiento con el otro porque los canales sensoriales o emocionales son distintos.

Kisi Padilla: Experiencia: ¿Por qué yo? Paciente con cáncer gástrico, excitado que no quería trabajar con ningún estudiante. Ella se presentó tranquilamente. Y le preguntó qué quiere. Y él dice "yo quiero café con leche". La docente le compró el café con leche y se lo pasó parte por la sonda nasogástrica y además le mojó los labios. Inmediatamente el paciente cambió su actitud y se tornó abierto a la comunicación; así se entendió que lo importante es escuchar y ponerse en los zapatos del otro.

Muchas veces da resultado en la comunicación, especialmente con los pacientes, salirse del libreto previamente establecido y no preguntar por su dolor directamente, sino hablar de aquello que, por ejemplo, sean temas de sus ancestros, que habla de sus raíces, de sí mismo u otros temas que puedan ser de interés o que le provoquen reacciones amables. El tono de voz y la cordialidad son definitivos en la comunicación.

El facilitador hace una última consideración frente a la comunicación y se refiere al error que se comete con la minimización hacia las personas a través de términos como Mamita, abuelita, viejita, etc. Enfatiza en la necesidad de demostrar respeto al paciente a quien se le debe llamar por su nombre.

Termina la sesión haciendo una síntesis de su presentación la cual, aseguró, desarrolló desde su propia experiencia.

Conceptos desarrollados en este encuentro:

Cerebros expertos

Nueva cotidianidad

Transgresión Validada

Prácticas restaurativas

Hacerse cargo de...

Transdisciplinariedad

Biomimesis

Escuchando ya siempre

Sesgos cognitivos

Antropofagia corporal Manifiesto antropofágico Acciones informadas Diálogos improbables

SESIÓN

2

GRUPO 2

FACILITADOR: ALFONSO RODRÍGUEZ FECHA: 30 de julio de 2020

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Recomendaciones para Salud Mental en tiempos de incertidumbre.

Pertinente hacer cambios en nuestra vida, actualizarnos e imaginar cómo hacerse cargo en la situación actual.

Es preciso en esta época hablar de curso vital más que de ciclo de vida, aceptar que hay un curso y una trayectoria de acuerdo a cómo se presentan las cosas, son situaciones evolutivas. El cerebro es funcional por su capacidad de adaptarse a situaciones diferentes en el tiempo y el espacio, a las nuevas circunstancias de la biosfera.

Los virus son conjuntos de moléculas que necesitan de seres vivos para vivir. Quizás porque estamos acabando con el planeta, el virus migra a los seres humanos. No debemos ver a los virus como nuestros enemigos. Somos nosotros mismos nuestros mayores enemigos.

Se recomienda consultar el concepto Holobionte tratado por la estadounidense Lynn Marguilus quien lo creó de unir holo (todo) y bíos (vida). Lynn se dio cuenta de que había formas de vida que pasaban toda o casi toda su existencia unidas mediante una relación que las definía. Formas de vida que lo pasarían realmente mal sin la otra parte.

Respecto a la situación actual de la Salud Mental en estos momentos, se resalta que es importante ubicar el problema más allá de lo psiquiátrico. No es tan importante poner un nombre al diagnóstico. No somos anormales sino que resulta anormal la vida que estamos viviendo. Para el planeta todo es nuevo, no es que seamos anormales, sino que somos normales ante nuevas situaciones. Es necesaria la flexibilidad en la incertidumbre.

Lo peor es leer el presente con la lupa del pasado. El ejemplo lo podemos tomar del Samán, árbol que gira sus hojas de acuerdo a cómo va llegando el sol.

Cada vez que un paciente o un grupo se nos acercan, es un regalo y oportunidad porque podemos producir cambios, a éste fenómeno lo llamamos contratransferencia.

En este tiempo de cuarentena se han borrado los límites en el tiempo. Es importante hacer diferencia entre los diferentes tipos de tiempos que se tienen disponibles:

Tiempo comprometido: Aquel que obedece a nuestra programación de actividades: cocinar, arreglar el jardín, atender el telestudio de los menores, hacer el aseo, etc.

Tiempo laboral: El que se le dedica al trabajo.

Tiempo libre: Para el descanso, para no hacer nada.

Tiempo necesario: Para baño, comida, sexo, sueño.

A nivel mundial existe una escala llamada ICATUS Clasificación Internacional de Actividades de Uso del Tiempo, que se refiere a cómo distribuir el tiempo.

El tiempo comprometido para labores domésticas, es el que más se ha afectado en estas circunstancias. Durante la actual cuarentena se evidencia que hay un gran desbalance en el tiempo comprometido entre el hombre y la mujer, situación que ha provocado, entre otras, el incremento de la violencia intrafamiliar. Es preciso, por tanto, establecer reglas claras que permitan un equilibrio en este sentido.

Otro aspecto en este tiempo es el límite entre lo público y lo privado. Se cruzan los aspectos entre lo íntimo, lo privado y lo público. Tener claro en qué escenario se está.

Ante la pregunta de uno de los participantes sobre cómo aumentar y

mejorar el tiempo necesario y comprometido, el facilitador responde: Tiempo necesario: Procurar que se adopte una conducta anti frágil; esto es tratar de comer y dormir bien, preparar comidas agradables con conciencia, es decir con colores, variación de sabores y presentaciones. No descuidar la vida sexual que debe ser satisfactoria. Dormir menos de 4 horas afectará, con el tiempo, la Salud Mental; se recomiendan entre 6 y 8 horas de sueño diarias, colocando los aparatos eléctricos y electrónicos lejos del sitio de descanso, incluido el televisor.

Tiempo comprometido: Debe ser turnado y distribuido; no naturalizar las labores como deberes de una sola persona. Hacer equipos, regular y atenuar las cargas, no desbordarse en labores, cursos, etc.

Otro aspecto a tener en cuenta en esta época, son las consecuencias que ha traído el miedo a infectarse y de ahí el aislamiento a que nos obliga la sociedad y el gobierno. Las cuarentenas deben ser segmentadas y selectivas, activarlas y desactivarlas. Estas consecuencias, especialmente para los niños y los adultos mayores, afectan de manera muy importante su Salud Mental, se ha demostrado que en los mayores se incrementa la muerte, debido a que con el encierro, se exacerban los problemas cardíacos, de hipertensión y otras morbilidades.

Otra situación que está presente en este tiempo de la pandemia es el uso de las pantallas por tiempos prolongados, con lo cual se afecta la Salud Mental, presentándose fatiga, aspecto que provoca que las personas se irriten más fácilmente con los demás.

El uso permanente del tapabocas, también puede causar efectos molestos en las personas. Se recomienda que quien deba permanecer en forma regular con él puesto, se lo retire de vez en cuando para que pueda respirar por la nariz e hidratarse y así evitar posibles estados de hipoxia.

Sin embargo, no todo ha sido negativo. Algo positivo que se debe resaltar, es el hecho de que ha sido la oportunidad para el reencuentro con los seres queridos y con nosotros mismos. Han surgido nuevas formas de relacionamiento. Cuidar las relaciones afectivas con la familia y los amigos, es algo importante en la Salud Mental.

Las emociones se mueven hacia adentro y hacia afuera. Cuando una emoción dura mucho se llama sentimiento. Las emociones se deben mover.

Un participante agrega que muchos profesionales de la salud dicen que se debe ser positivo y responder siempre que todo está muy bien. No permiten que se expresen los sentimientos de malestar.

El facilitador expresa que existe una relación de bio-poder, al no permitir que el otro exprese sus afectos, emociones y sentimientos. Cuando la boca calla el cuerpo habla. En consecuencia tendremos las manifestaciones psico-somáticas como: hipertensión, problemas cardíacos, disfunciones sexuales, colon irritable, eczemas, espasmos musculares, artrosis, artritis, diabetes, bruxismo, entre otras, ante la imposibilidad e inconveniencia de decir que se tiene miedo o expresar otras emociones. Toda la corporalidad expresa que no sabemos gestionar nuestras emociones.

Se recomienda ampliar estas afirmaciones, consultando a Humberto Maturana Biólogo chileno, quien logró influenciar con sus tesis áreas del conocimiento como la neurociencia, la sociología y la filosofía.

Es recomendable que cada mañana cuando se salga de casa a brindar cuidado a otros, cada uno se pregunte: ¿A qué le tengo miedo?, hacer conciencia de que soy vulnerable, entendiendo que es un sentimiento que todos compartimos. ¿Qué pasara con mis afectos? ¿Cuáles son mis prejuicios? Son preguntas que cada quien debe hacerse antes de acudir a ayudar a otros.

Se recomienda consultar a María Adela Palcos, Psicóloga argentina, fundadora del Sistema Río Abierto, que difunde un sistema de técnicas psico- corporales ayudando a miles de personas en el mundo a alcanzar una perfecta alineación entre cuerpo, mente y espíritu. Con 84 años de edad, se mueve al son de la música e invita a la gente a que exprese con gesticulaciones y movimiento lo que está sintiendo internamente.

Daniel Kahneman, psicólogo americano-israelí, ganador del Premio Nobel de economía en el año 2002 por su trabajo sobre la toma de decisiones en contextos de incertidumbre, describe las dos formas diferentes en que la mente crea el pensamiento: el sistema A y el sistema B. El primero es rápido, automático, frecuente, emocional, estereotipado y subconsciente; su función es generar intuiciones que con frecuencia nos sirven adecuadamente, pero no siempre. El segundo es lento, requiere esfuerzo, poco frecuente, lógico, calculador y consciente; su función es tomar las decisiones finales tras observar y controlar las intuiciones del primero.

Respecto al tema específico de la pandemia se recomienda no tratar de asociar Covid19 con una etnia, nacionalidad o un grupo específico. No decir enfermos Covid19 o familias Covid19, desestigmatizarlo, decir tiene Covid19. En relación con los médicos no aceptar llamarlos héroes, sino humanizarlos.

Actualmente existe la llamada bancarrota social, que consiste en no poder salir a la calle, rumbear, ver la naturaleza y relacionarse con los demás, entre otras; se ha perdido un objeto social que es muy valioso. Pérdida de la confianza hacia sí mismo, hacia los demás y hacia el futuro posible.

El facilitador hace la diferencia entre los conceptos vivencia y experiencia: vivencia es lo que siento por algo y experiencia es salir anti frágil. Convertir la vivencia en experiencia.

Una de las participantes expresa que en esta experiencia de la virtualidad inicialmente fue muy difícil no poder ofrecer cuidado presencial, como tampoco llegar presencialmente al estudiante. Sin embargo, ha descubierto beneficios del trabajo en casa, especialmente en cómo aprovechar más el tiempo, compartiendo con los suyos, por ejemplo.

El facilitador complementa que al volver al trabajo presencial, la Universidad ya no será la misma, los sitios no serán iguales. Las Universidades inteligentes han hecho de esto situaciones anti frágiles; todo será distinto con experiencias novedosas; se han cambiado las actitudes frente a los comportamientos que se tenían ante la presencialidad.

Ejercicio final:

Para terminar la sesión, el facilitador propone el siguiente ejercicio de movimiento:

Abrir y cerrar los ojos.

Mover los pómulos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

Arrugar y estirar la frente.

Sacar la lengua.

Jugar con los labios.

Subir y bajar los hombros 10 veces con el derecho, con el izquierdo y luego ambos al tiempo.

Golpearse suavemente las costillas a la vez que se suelta el aire.

Mover el cuerpo como si estuviese bailando.

Tocarse la cara con las manos y masajearse la frente y la nariz.

Producir sonidos a la vez que se saca la lengua.

Terminada la sesión algunos de los participantes expresan su vivencia frente al ejercicio, así:

"Relajación"

"Divertido, me activé y me relajé".

"Si así no más me dio calor, ¿Cómo sería si moviera todo el cuerpo?". "Me recuerda que cuando un paciente está deprimido es importante cambiarlo de posición, colocarlo de manera que pueda mirar hacia los lados, o hacia arriba".

Finalmente, el facilitador recomienda el movimiento corporal expresivo a través de las clases que se ofrecen en Río Abierto, un sistema de terapia psico-corporal que invita a una vida más plena y a gozar de todas las potencialidades del ser.

También recomienda la musicoterapia como alternativa de gran beneficio, especialmente cuando se brinda cuidado a pacientes que se encuentran en las UCI.

Se cierra este primer encuentro con los agradecimientos de la profesora Liliana Villarraga, por la excelente exposición del Doctor Alfonso Rodríguez.

ENCUENTRO FINAL DE FACILITADORES

AGOSTO 28 DE 2020

Cumpliendo con la programación establecida para el desarrollo del Proyecto, en la presente fecha se llevó a cabo la reunión final de los y las Facilitadoras del proceso. Este último encuentro tuvo como objetivo principal compartir las experiencias vividas, sus sugerencias y recomendaciones para futuras oportunidades.

Presentes:

Liliana Villarraga

Carlota Castro

Carolina Ramírez

Estefanía Gómez

Mariana Osorio

María Isabel Ángel

Nicolás Soto

Alfonso Rodríguez

Martha Valdivieso

A continuación se registran los comentarios, sugerencias y vivencias:

FACILITADORA: ESTEFANÍA GÓMEZ VÁSQUEZ

El año pasado salimos, pudimos caminar un poco, dar un paseo, fue un momento del encuentro, del abrazo. En esta oportunidad el espacio permitió la intimidad, la temperatura, pero no estaban bajo nuestro control los encuentros, solo se podía proponer.

En las casas se da una ventaja, son los espacios de cada uno, cerca de sus familias, a sus seres cercanos, esto puede potencializar la experiencia. Recuerda que en una de las sesiones que por cierto fue bastante larga, al final solicitó cerrar con un abrazo y algunos de los participantes lo

hicieron con sus mamás, sus hijos, sus seres cercanos y fue un momento muy significativo tanto para los participantes como para sus allegados. En la sesión en la cual estuvieron los dos grupos al tiempo, resalta la receptividad y la disponibilidad de las personas que ya habían participado en procesos anteriores, proponían estrategias de escucha con quienes lo hacían por primera vez.

Manifiesta que, desde lo personal, fue muy fuerte escuchar la frustración de los y las participantes ante las situaciones que se viven en sus sitios de trabajo. Sintió la necesidad de denunciar estas situaciones. Fue una confrontación que le permitió reconocer las diferentes dimensiones que se están viviendo y surgió un impulso y el interrogante sobre cómo continuar ofreciendo acompañamiento y cercanía, más allá de las sesiones, cómo poder continuar ayudando, crear espacios, así sea que desde el chat se lograra generar una participación.

Desde el escrito, pretende evidenciar la disposición del cuerpo consciente hacia la incertidumbre como algo que genera prevención; cómo sacudir desde el cuerpo ese juicio de valor que se le ha dado a la incertidumbre y cómo esas pequeñas rutinas que se tejieron durante los ejercicios, se puedan convertir en un piso que permita entrar y salir de la incertidumbre. Sin embargo la incertidumbre puede generar posibilidades maravillosas desde la danza contacto y cómo traerlas al nivel consciente del presente.

Le llamó la atención la reacción de abrigo y protección que el grupo manifestó al realizar el ejercicio de la sábana, como una segunda piel para transitar en la incertidumbre.

Agradece la oportunidad y la generosidad brindada a través de este proyecto.

La profesora Liliana Villarraga agradece la participación de la facilitadora,

resalta el escrito que realizó en el proceso anterior sobre autocuidado y espera que en esta oportunidad pueda construir su artículo sobre el mismo tema, pero en tiempo de incertidumbre.

La Facilitadora puntualiza que el grupo 2 posee algunas herramientas que vienen de los procesos anteriores y que quizás por esa razón se les facilitó más los ejercicios que al grupo 1; no obstante el grupo 1 tiene una serie de vivencias valiosas que también se evidenciaron. Y cotejando los resultados con los del año anterior, se puede observar si en realidad existe progreso y avance.

FACILITADORA: MARÍA ISABEL ÁNGEL

Considera gratificante, cómo algunas personas asistieron a los encuentros a pesar de los turnos de trabajo y de estar transitando en el Transmilenio. Consideró muy importante respetar los tiempos y por eso fue muy estricta y rigurosa en el manejo de los horarios. Por esa misma limitación, se vio en la necesidad de ser cuidadosa de no abrir muchas emociones y que no alcanzara el espacio del tiempo disponible para dar un cierre. A pesar de todas las limitaciones siente que les funcionó muy bien la virtualidad. Manifiesta su agradecimiento, el aprovechamiento y la generosidad en los conceptos expresados en el feedback.

El proceso fue muy fluido para ella, le pareció un gusto haber participado en el proyecto, porque considera que pudo ayudar a enfermeros y enfermeras a manifestar su agotamiento frente a las presiones diarias y al trabajo.

La experiencia virtual si bien fue un reto, considera que logró su desarrollo y funcionó; le permitió a los integrantes del grupo estar presentes, situación que en otras circunstancias no hubiese sido posible. Considera que no es afortunada la expresión de "reinventarse", sino que se trata de la adaptación a una nueva realidad. Finaliza su intervención

agradeciendo la oportunidad de participar en el desarrollo de estos encuentros.

La profesora Carlota Castro, agrega que en los procesos anteriores se crearon instrumentos para medir reacciones antes y después de las experiencias, que esos instrumentos están disponibles y se dispone de indicadores para sistematizar la información que se tiene, con los resultados de cambio; sin embargo, en esta oportunidad no se lograron aplicar por las circunstancias, pero es posible hacerlo. La Facilitadora María Isabel se comprometió a averiguar por otros instrumentos de medición e informar sobre la forma de acceder a ellos.

FACILITADORA: MARIANA OSORIO

Informa que trabajó con el grupo 2. Inicia su intervención expresando sus agradecimientos; considera que fue un honor trabajar con esta población y que lleva a los enfermeros y a las enfermeras en el fondo del corazón, de quienes se ha beneficiado por su entrega absoluta, fue un regalo esta experiencia.

Los enfermeros, estuvieron muy dispuestos, quizás porque vienen de procesos anteriores y por su vocación de docentes, se les notó muy abiertos y calurosos. "Se quedó con ganas de más". Le pareció que el trabajo fue solo un abrebocas y que le hubiese gustado profundizar más. Pensando a futuro por las circunstancias de la virtualidad una sesión adicional o varias de mayor extensión, serían beneficiosas para ahondar en el tema; cree que le quedaron faltando cosas y solo se limitó a pequeños pasos hacia la exploración creativa. Ha notado extrañamente que el arte da mucho para adaptarse a la virtualidad, en cuanto a que el trabajo en el ambiente y espacio personal puede llevarse a cabo con menos cohibiciones y más espontaneidad, esto es una ganancia de la virtualidad, cantar y moverse con mayor amplitud con las cámaras prendidas o apagadas.

Le llamó la atención cómo muchas veces a pesar de solicitar que abrieran las cámaras, siempre las tuvieron cerradas y para la Facilitadora fue algo limitante porque no logró leer las expresiones del grupo como tal, si había cohesión o no, por dichas circunstancias; para esto sí es mejor la presencialidad que da claves hacia dónde se debe dirigir el trabajo de grupo.

El tema de la incertidumbre le permitió encontrar una conexión con el arte, porque los artistas viven constantemente ante la incertidumbre, ante un lienzo en blanco o una página en blanco. La incertidumbre da la posibilidad de crear e inventar cosas nuevas. Su propuesta fue descubrir qué hay más allá de la incertidumbre, y encontró el tema de los límites, en donde hay un eco para la creación. Cuando se pone un límite en la creación, ya sea en colores o partes del cuerpo, se activa la creatividad y fue un regalo que hayan podido entender así este concepto. Agradece al proyecto evidenciar que desde el arte se dan muchas posibilidades y herramientas para crear y permitir que esa creatividad nos sorprenda en estos momentos de incertidumbre.

Su escrito va acompañado de un dibujo porque volviendo al arte, el texto es más reflexivo desde lo poético y con una imagen, desea responder a los dibujos que el grupo creó desde el arte. Pensando hacia adelante, ella que trabaja las artes en forma intermodal, sería bueno poder entretejer los diferentes talleres, de manera que unos enriquezcan, alimenten, traduzcan o complementen los otros.

La profesora Carolina Ramírez le informa que fueron muy interesantes sus aportes, siempre fueron percibidos muy dispuestos y a partir del segundo encuentro se empezaron a recibir frases sobre cómo su trabajo "fue trascendental", "el canto me transportó", "fue una experiencia edificante".

La Facilitadora termina su intervención expresando su inquietud en

relación a que en la segunda sesión hubo menos participantes que en la primera, sin conocer las razones. La profesora Carlota Castro precisa que los compañeros tuvieron situaciones especiales de trabajo que no les permitió estar presentes, se disculparon y expresaron que extrañarían no asistir al encuentro.

FACILITADOR: NICOLÁS SOTO

Le hubiese gustado participar de otros espacios, como una forma también de nutrirse, de vivirlo con el grupo y facilitar la relación horizontal, haciendo parte de ..., porque en este trabajo de grupo sería bueno dejar de ser Terapeuta o Facilitador y ser parte de un grupo que busca otros objetivos; en este grupo existen necesidades psicosociales, especialmente en este año que se hicieron muy evidentes y que se pueden resolver mejor como transformaciones colectivas y no individuales; cambios más estructurales, más profundos y hasta gremiales. Tomar acciones ante situaciones en las cuales se sienten vulnerados los derechos y acudir a las instancias donde puedan ser escuchados.

Cuando se propone la práctica de la maestría en musicoterapia, el grupo propone y se organiza, gestiona y hace cosas juntos. La virtualidad, a pesar de traer situaciones especiales, es funcional y logra los propósitos propuestos.

Fundamental y muy importante la auto bservación para interrogarse qué puedo hacer para lograr el autocuidado, para estar mejor en mi familia y en el entorno. Mis dinámicas sintonizadas con otras, generan un grupo de red de apoyo, dado que ya se llevan tres años de trabajo continuo y existe un sentido de pertenencia hacia un tejido social.

A pesar de no haber logrado participar sino en un solo encuentro con cada grupo, se planteó la siguiente pregunta: ¿En esta virtualidad, cómo hacer la lectura del grupo, cómo se percibe? Decidió armar un documento donde cada quien plasmó sus polos emotivos más desde lo negativo y describir desde sus emociones lo positivo que se querían regalar, o experimentar. Tránsito entre el conflicto y lo que deseaban experimentar.

En el encuentro aplicó la Técnica de escucha de música, en la cual el Facilitador improvisaba a partir de los relatos de los y las participantes y hacía la transición desde el conflicto hacia lo que cada quien consideraba agradable. Desde la escucha de música cada persona podía elegir cómo quería estar: quieta, de forma profunda, dibujar, realizar movimientos, transitar con el cuerpo, o improvisar con la voz, total libertad. Al final se dio la retroalimentación respectiva.

Hubo todas las formas y algunas personas cambiaron de una a otra opción; se apropiaron y mostraron cómo en el arte cada quien lo puede asumir sin necesidad de un Facilitador. En otras circunstancias seguramente sí se necesitan acompañamientos profundos, terapéuticos, por ejemplo en caso de duelo, o que se sientan "desbordados" y "que no pueden solos".

Seguir el trabajo grupal o individual sí es necesario. No siempre el trabajo grupal es comunitario a veces puede estar en una interacción 1 a 1. Uno se relaciona con las personas que están interactuando, pero no con otras; este es un reto de la virtualidad pero hay que trabajar en este sentido. A pesar de solamente haber participado en un solo encuentro, expresa que afortunadamente logró hacer un cierre, en el que cada uno logró expresar qué acción podría realizar entre semana para lograr esa sensación que se quiere y que cada uno escribió; algunas fueron acciones trascendentales y otras más sencillas, mientras él de forma improvisada interpretó a través de música.

La retroalimentación ha sido muy positiva y para cada uno del grupo fue muy contundente la experiencia y nosotros sólo alcanzamos a ver una parte de ello que vale la pena profundizar.

FACILITADORA: MARÍA ISABEL ÁNGEL

Agrega que en relación a la interacción entre los del grupo, fue muy valioso el trabajo que se desarrolló por parejas; les pareció increíble poderse hablar, relacionarse y profundizar entre ellos. Para próximas oportunidades explorar cómo poderse relacionar entre ellos en el grupo. La profesora Carolina Ramírez dice que el elemento que más se crea y desarrolla es el apoyo de grupo y la fuerza creadora de tejido social, interesante y fundamental en este tiempo de incertidumbre.

La profesora Liliana Villarraga agrega que la musicoterapia es muy importante porque el grupo se une para cantar y producir música, para construir, para crear coplas. De hecho, destaca, la participante María Ibeth Orozco, persona muy creativa, elaboró unas coplas, mencionando a cada uno de los facilitadores, enfatizando sobre lo que aprendió de cada uno de ellos; además informó que se han creado grupos como los súper litios, la Comisión de Salud Mental y también en las Clínicas se han formado diferentes grupos alrededor de diversos temas y a través de las expresiones del arte, elaboran coplas para los pacientes y sus compañeros de trabajo; es una forma de generación de tejido social.

FACILITADOR: ALFONSO RODRÍGUEZ

Inicia su intervención haciendo alusión a un escrito de Antonio Caballero en la Revista Semana que dice: "Ay por favor ¡No usen más la palabra "Resiliencia" ni la palabra "Reinventarse".

Es necesario estar alertas para no utilizar la pandemia para seguir sirviendo a un sistema que está muriendo; la modernidad está muriendo; los conceptos de eficientismo, de experticia, de autocuidado, de autoestimarse a consta de los demás, de ser el más exitoso y estar mejor de lo mejor y todos esos conceptos que van hacia adentro y hacia afuera, se están muriendo; al experto no se le cree, al especialista no se le cree; en las actuales circunstancias, se le cree más al que habla desde el afecto. De aquí la importancia de estos encuentros en los cuales se da importancia al arte, desde la sonoridad, el movimiento, aspectos que pueden ser usados para reinventarse y establecer la nueva normalidad. Hace alusión al Psicodrama Moreniano bajo tres niveles: el grupal, el social y el psicodramático. Cree que todos los que participaron en el proceso, especialmente quienes conformaron el grupo 1, llegaron a este último nivel porque hubo personas muy dispuestas a hablar de sus miedos, sus temores, sus emociones y sus fatigas.

Hace énfasis en la necesidad del fortalecimiento gremial, dado que no existe esa mirada paralela de que "él es par mío"; el gremio de enfermería seguirá contratando a nivel individual. Se presenta una patología de poder en las formas de trabajo. Yo estoy acá, con largas jornadas de trabajo y sin las medidas de protección necesarias.

Ante tales condiciones como sucedió con una persona que trabaja en Faca y se conectó a los encuentros desde su sitio de trabajo, uno lo califica como: Qué persona tan resiliente. Y esto es muy grave, porque se puede asemejar al caso del conflicto armado, con los líderes sociales, en donde les piden a las personas que sean los sujetos visibles hasta que terminan muchas veces muertos.

Hay que inventarse otras palabras diferentes a la resiliencia, otros conceptos. Hacer el quite administrativo al concepto de "mantenernos resilientes". Es necesaria la acción política de resistencia, que se organice el gremio, para que se dignifiquen las condiciones laborales y las formas de trabajo, no solo las de contratación. Esto no es un asunto solo de la pandemia, es posible que en un tiempo aparezcan nuevos virus o nuevas circunstancias como el cambio climático u otras y las condiciones continúen.

Lo anterior no es un tema de psiguiatra, porque la psiguiatría se enfoca en patologías. Dice que su discurso fue muy insistente en cuanto a que es muy anormal lo que está sucediendo, pero usted es "muy normal" de la forma que está respondiendo.

El observatorio de Profamilia, la Universidad de Antioquia y en Bogotá a través del Observatorio de Cultura Ciudadana, se están haciendo investigaciones sobre comportamientos y no síntomas; cómo se reacciona al miedo, a la vida familiar.

Que no se termine afirmando que el gremio de las enfermeras es frágil, que no es resiliente y que se debe trabajar para que mejore su afrontamiento y la realidad es que por el contrario es muy resistente y pueden tomarlo como línea de choque durante la pandemia.

Menciona como ejemplo, que desde que está trabajando en el Consejo Nacional de Salud Mental ha establecido una relación muy cercana con las enfermeras y enfermeros, además de las fisioterapeutas que trabajan en las UCI; este último es el grupo que está directamente atendiendo la terapia respiratoria de los pacientes con COVID19. Este grupo logró sensibilizarse, tomar cursos sobre primeros auxilios psicológicos y decidió capacitarse formalmente y crear otro grupo de apoyo entre pares, paralelo, y así se apoyan y saben cómo está el estado de la situación del gremio en el país. Disponen de líneas telefónicas, rutas de atención y cómo si alquien está mal llama a una colega que previamente entrenada le presta la atención requerida; no se individualizan los casos, a través de test, pruebas o estadísticas, porque resulta perverso. Es mejor hacer estudios cualitativos para saber cómo es el clima por gremios, por territorios. Es necesario pensar no desde el rigor científico, sino desde lo político y no desde lo amoroso que considera ya se tiene en el ADN de la enfermería por ser la profesión del cuidado.

Continúa afirmando que la Enfermería debe ser una profesión de la

liberación. Que salga de la opresión y ejerza una acción colectiva. No siempre afirmar que todo está bien; ser consciente que está mal porque el sistema está mal y es necesario confrontarlo. Considera que su posición, no es una posición de violencia, sino afirmativa, un llamado a dejar la sumisión, lo que él llama la insumisión.

A principios de marzo el Estado Colombiano, por primera vez en Colombia, aprobó el CONPES para Salud Mental, por un valor de un billón 134. 374 millones de pesos para que se inviertan a partir de este año y hasta el 2.023. Hace énfasis en la necesidad de pasar propuestas que incluyan la promoción de la salud y la prevención en Salud Mental a fin de que no solo se utilicen estos dineros en el tratamiento de patologías. Según informe a la fecha se ha utilizado el 10% del presupuesto aprobado. Ojalá que no se agoten los recursos con el CVID19, en campañas de imagen, uso de tapabocas, etc., y se diluyan temas tan importantes como el cuidado relacional, y el fomento de lo colectivo, no solo el autocuidado.

Invita al planteamiento de proyectos de largo aliento. Si bien en el proceso que recién termina fue muy importante la invención, la creatividad y fueron evidentes las ganas y el amor, también se evidenció mucho malestar y sufrimiento.

Se deben presentar estudios que incluyan incidencias, así sean estudios muy delimitados. La política pública a través de la Ley de Salud Mental establece en las regiones, los Consejos Departamentales y Municipales de Salud Mental, casi todos liderados por Enfermeras o Enfermeros, y propone que a través de la ANEC se identifiquen a estos(as) profesionales y se elabore un directorio para establecer contactos con ellos y realizar con ellos acciones puntuales; que no se sientan que trabajan solos.

Presentar todo proyecto en Salud Mental no desde lo individual, sino sobre equipos. Trabajar en equipos para evitar el agotamiento

emocional; en la mayoría de los casos los trabajadores terminan su turno y no existe una rutina que les permita descargar sus emociones antes de salir para su casa. Ritualizar el trabajo en Salud Mental e incorporarlo en la cotidianidad. No es nueva normalidad, sino una nueva cotidianidad. Es necesario hacer una reconstrucción del sujeto político y no solo desde los conceptos psicológico y moral, porque es evidente que en este sentido existe una gran fortaleza en cuanto existe un trato muy cordial y afectivo; agradece la posibilidad de haber trabajado con profesionales con tan alto grado de vocación.

Sugiere ponerse en contacto con otros gremios como los anestesiólogos y las fisioterapeutas, quienes se están organizando gremialmente con gran éxito como una forma de ser buenos interlocutores. Esta sugerencia como una forma también de visualizar la Salud Mental en Enfermería. Termina su presentación agradeciendo la oportunidad brindada y solicita conocer su evaluación.

La profesora Liliana Villarraga le informa que se le enviará la evaluación, la que fue impactante. Agrega además que sus sugerencias y recomendaciones relacionadas con la necesidad del fortalecimiento gremial y el trabajo colectivo fueron muy a lugar, dado que a la representante de ANEC Esperanza Morales, el grupo le manifestó la necesidad de un apoyo en cuanto a que no hay consideración con las condiciones de trabajo y piden a las Asociaciones acciones para lograr la unión.

Respecto al concepto de los grupos sobre los encuentros con el Dr. Rodríguez, la profesora Villarraga, continúa diciendo que lo que más les impactó fue el tema de "Los diálogos improbables", porque los reafirmó gravemente porque desconocían este concepto, especialmente en estos tiempos. Termina diciendo que la evaluación fue muy bella, que agradecieron su participación, la evaluaron como "un oasis en estos momentos", y consideraron muy novedosos los temas tratados.

Finaliza el Doctor Rodriguez diciendo que lo que está pasando con la pandemia nos muestra que la vida es incierta. La enfermedad es muy cierta y siempre se ha tratado la salud desde la enfermedad, desde lo medible, la categorización. La pandemia nos muestra que no es una normalidad, la realidad no es una nueva realidad.

Lo real, lo simbólico y lo imaginario es la triada de Jacques Lacan; es el deseo más la capacidad de representación mental, más la realidad. Mucha realidad enferma y debe escaparse a lo imaginario y eso lo proporciona es el grupo. La capacidad de simbolizar y ahí está la acción política.

La profesora Carlota Castro informa que se acaba de enterar que la convocatoria de Colciencias en Salud Mental vence en 5 días. El Doctor Rodríquez agrega que hace más de un año se sabía y que ya algunas Unidades Docentes han estado participando. Propone buscar la forma de tener información oportuna e indagar sobre otras estrategias de financiación. Con el dinero que hay disponible en estos momentos, podemos probar en proyectos locales.

La Profesora Castro continúa diciendo que en la Universidad de Cundinamarca se disponen de algunos fondos para investigación pero articulada con la Universidad Nacional de Colombia. Considera que a través de la Fundación Formarte y la maestría de Musicoterapia, se pueda presentar un proyecto que permita medir los resultados de estos encuentros para la próxima convocatoria interna. Una forma de hacer viables estos recursos, es que desde la provincia se busquen aliados fuertes y que las Universidades grandes fortalezcan a las Universidades de Provincia. Si los proyectos están bien planteados seguro serán aprobados.

El Facilitador Nicolás Soto interviene informando que ya se han adelantado conversaciones entre Formarte y la Maestría de la Universidad Nacional

para desarrollar la práctica con el grupo de enfermeras (os), en la cual participarán 2 docentes y 2 estudiantes de dicha Maestría. Esta práctica tendrá un enfogue comunitario como es el concepto de "agencia". Si se habla de tejido social, se debe apreciar en las acciones de la comunidad. Desde otro punto de vista, continúa, la Maestría planteó un proyecto con mirada clínica a nivel individual y en la cotidianidad, con la seguridad de que será muy significativo. Las dos propuestas anteriores podrían ser objeto de un proyecto de investigación a desarrollar. Informa que en musicoterapia es cada vez más importante la mirada de la música comunitaria. El arte tiene sus funciones y las personas deben apropiarse de ellas. Son las personas quienes ojalá lleguen a proponer y no solo el Facilitador. Si esto se convierte en un hábito, el tejido social será cada vez más fuerte y los grupos también se fortalecerán.

La profesora Liliana Villarraga informa que ya se tuvo una primera reunión con la Maestría de Musicoterapia de la Universidad Nacional y están interesados en continuar esa cohesión. Les gustó la idea del proyecto conjunto.

Ante la pregunta de la profesora Villarraga sobre si el grupo estaría dispuesto a seguir en proyectos posteriores, los asistentes manifestaron su afirmación

La Relatora Martha Valdivieso pide excusas por su retraso en la asistencia a la reunión, debido a problemas con el acceso a internet. Agradece la oportunidad brindada de participar en los encuentros, expresa el gran valor que encontró en cada uno de ellos y agradece la posibilidad de pertenecer a tan excelente equipo. Manifiesta su deseo de continuar en proyectos posteriores e informa que hará parte del grupo que estará en las prácticas de musicoterapia.

La reunión final de los Facilitadores, termina con los agradecimientos de las organizadoras a cada uno de los miembros del equipo y expresando su deseo de un próximo encuentro virtual o presencial en el cual podamos ratificar nuestros afectos.

APORTES COLECTIVOS

Agosto 13 v 14 de 2020

La profesora Liliana Villarraga da la bienvenida a los participantes e introduce la importancia del trabajo colectivo. Agradece a las instituciones aportantes en este proceso y hace un reconocimiento a los aportes de todos los participantes en cuanto a la experiencia vivida y a los contenidos del texto que se publicará, con el propósito de que Enfermeras que no pudieron participar en estos eventos se nutran con el mismo.

Presenta a la Enfermera Esperanza Morales, representante de la Asociación Nacional de Enfermeras de Colombia, ANEC. Aprovecha la oportunidad para comunicarle sobre las grandes dificultades expresadas por los y las Enfermeras en sus sitios de trabajo, que han sido manifestadas a lo largo de estos encuentros y le solicita compartir con el grupo el trabajo realizado por la Asociación al respecto.

FSPFRANZA MORALES:

REPRESENTANTE DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL

DE ENFERMERAS DE COLOMBIA

La Enfermera Esperanza Morales ofrece, en nombre de la ANEC, de su Junta Directiva y la presidenta Gilma Rico, un saludo fraterno. Expresa que la ANEC conoció y apoyó esta iniciativa como un área importante de lo que se ha trabajado en el Consejo Nacional de Salud Mental. De igual manera, afirma que la ANEC conoce de las dificultades que está viviendo el personal de salud y cómo se han desbordado en el personal de Enfermería las distintas situaciones relacionadas con la salud mental. Informa que, conjuntamente, todas las organizaciones representativas de Enfermería en Colombia (el Consejo Técnico Nacional de Enfermería, el Tribunal Nacional Ético de Enfermería, la Asociación de estudiantes ACOEEN, la ANEC, Acofaen, la Organización Colegial de Enfermería) se focalizaron durante un año y medio en la elaboración del Plan Nacional de Enfermería, articulado con la directriz del Consejo Ejecutivo de la

Organización Mundial de la Salud (OMS) que designó el 2020 como el año de Enfermería y de la Partería, coincidiendo con el 200 aniversario del nacimiento de Florence Nightingale. En el marco de la articulación de las organizaciones ya mencionadas, se han visto la necesidad de trabajar conjuntamente y se ha analizado cómo las decisiones políticas de un gobierno determinan los rumbos que tiene, en este caso, el gremio de enfermería

Ante las condiciones laborales precarias en las que no hay entornos favorables, ni económicos, ni de reconocimiento, lo que menos se quiere actualmente es trabajar en el área asistencial, y se prefieren trabajos docentes y administrativos. No obstante, es necesario regresar a la asistencia para volver al cuidado que es nuestra esencia. Con relación a las condiciones laborales todas las organizaciones deben trabajar conjuntamente y de manera articulada, a fin de enfrentar las dificultades de Enfermería en el país.

El sistema de salud, sigue, es medicalizado, y la enfermedad prima sobre la promoción de la salud y la prevención y, en consecuencia, las Instituciones vinculan a enfermería en condiciones muy diferentes a las de los médicos. Y, en este sentido, lo que hace ANEC es mantener vivo el espíritu de las organizaciones, desde la conciencia social, sin ánimo de quejarse sino de construir. Hace un llamado para que desde la formación se reconozcan las organizaciones de enfermería y que las profesionales, y también los docentes, se involucren en las organizaciones que proveen formación social y política, así como que los estudiantes al egresar quieran formar parte de las mismas.

Invita a apropiarse de los espacios para defender los derechos en salud de los ciudadanos, de las familias, de las personas y de las comunidades, así como las adecuadas condiciones laborales de los profesionales, desde la conciencia social que se tiene, para que la profesión se resignifique en este modelo de atención de salud que ha tenido dificultades en la prestación de servicios y respecto a la falta de enfermeras en cargos

directivos en el Ministerio de Salud. Ya hubo un encuentro con la colega Laura Munera, vinculada de planta al área de salud mental en el Ministerio de Salud y Protección Social, y le expresaron las dificultades por las que transita la profesión con miras a que el gobierno se sensibilice de la importancia que tiene la profesión de enfermería para la atención y la universalización de la salud en el mundo.

Agradece que este proyecto se haya enfocado en el grupo de profesionales que está en primera línea en esta emergencia sanitaria, y que deja de lado sus necesidades personales y familiares para ponerlas al servicio de la ciudadanía que está atravesando esta emergencia sanitaria.

EOUIPO DE TRABAJO

A continuación, se registran los comentarios, apreciaciones sobre su experiencia significativa y sugerencias para incluir en el texto que se construirá. El Equipo de Trabajo manifestó lo siguiente

FACILITADOR: AI FONSO RODRÍGUEZ

Saluda a las coordinadoras y a la representante de ANEC destacando que iniciativas como estas van en la dirección que planteó Esperanza Morales.

Afirma que los medios de comunicación nos han acostumbrado a un recuento diario de muertos contagiados o líderes sociales asesinados, y que tantos años de violencia en el país han afectado los procesos organizativos y a las diferentes organizaciones. Destaca que la muerte de líderes sociales no se debe juzgar solamente por la muerte de una persona sino por la muerte del liderazgo. Recuerda que "todos podemos llegar a ser líderes", no sólo quienes ocupan cargos directivos en las organizaciones.

Invita a no ser conformistas, sino a posicionarse desde la indignación y desde la rabia, dejar el miedo para no seguir sufriendo cuando se nos exige hacer cosas casi inhumanas a costa de la familia, argumentando para ello que "es esa la profesión que se eligió y así debe ser el cuidado". Recuerda que el cuidado es algo colectivo y natural al ser humano y lo que se hace desde la profesión es promover esos procesos, sin que cada uno los cargue en sus propios hombros. Invita desde un sentido crítico, en sacudirse de esa "costra" que vamos teniendo muchas personas a lo largo de los años, que invita a la resignación y a la sensación de un destino personal.

La salud mental no es necesariamente la invitación a estar en armonía; a veces hay que salir de la zona de confort y estar muy asincrónicos con un estado de cosas. Implica a veces gritar, a veces temblar y moverse; esto se puede superar si hay una conciencia del "Nosotros".

Algo que le ha gustado mucho del contacto con este grupo de enfermeras es que ha identificado que existe una gran cantidad de "gente" que está por lo común sintiendo cosas similares. Plantea que se debe pasar de ser gente anónima a ser Sujetos, Sujetos Colectivos. Poner la cara, hablar prontamente de los problemas, atajarlos, perder el miedo de perder el trabajo; señala que eso no pasaría al ser gremios unidos en los cuales nadie va a suplir a otro a quien despiden por una situación injusta. La tranquilidad vendrá cuando cada uno sepa que, si lo despiden injustamente, se podrá entrar a un proceso y se podrán defender los derechos, y que no llegará alguien que esté dispuesto a regalar su trabajo porque está muy necesitado.

En otros países se ve claramente que la organización social y de los gremios, y las identidades compartidas, pueden hacer que se transite hacia unas condiciones más justas no solo desde lo económico, también desde el reconocimiento y la dignidad. Por ejemplo en los equipos de trabajo en los que diferentes profesiones lideran los procesos, y no necesariamente los especialistas de campos médicos que tradicionalmente lo han hecho. También hay espacios políticos que han abierto las enfermeras y hay que

ganarlos y colonizarlos.

Termina manifestando su complacencia por la receptividad demostrada frente al trabajo que se desarrolló en conjunto e invita a reconocer que toda la sabiduría está en cada uno, en su experiencia. Agradece la oportunidad de participar en este proceso y considera haberse nutrido con los aportes de los grupos.

FACILITADOR: NICOLÁS SOTO

Comparte un texto que preparó para una publicación que se hizo en el marco de la maestría de musicoterapia de la Universidad Nacional de Colombia, basado en un enfoque comunitario con población en proceso de reinserción.

El texto versa sobre la función social de la música y de las artes, del enfoque comunitario de la musicoterapia, con una mirada hacia el bienestar colectivo, la necesidad de ampliar paradigmas y de aceptar los retos que implican la reconciliación y la construcción de la paz.

El arte tiene funciones que nos pertenecen a todos como seres humanos, no pertenecen a una profesión determinada. Nadie puede impedir que cada uno dibuje, cante o baile, sin importar cómo lo haga. Tener un hábito creativo es una libertad que tenemos.

Al finalizar su lectura y teniendo en cuenta el interés demostrado por los y las participantes en el tema de la música, hace una invitación para un espacio que se está gestando en la Universidad Nacional de Colombia desde la maestría de musicoterapia, en una de sus prácticas con enfoque comunitario, y que se ofrecería durante el segundo semestre del presente año. Es un espacio de práctica totalmente gratuito, se trabajará virtualmente, sólo basta el compromiso de participar.

Carolina Ramírez, Representante Legal de Formarte, agradece el ofrecimiento del facilitador Nicolás e informa que desde Formarte

estarían dispuestos a apoyar esta iniciativa y se encargarían de organizar el grupo.

El grupo en general agradece al facilitador Nicolás Soto por la oportunidad que ofrece a través de la práctica de musicoterapia y por compartir su escrito, que se califica como esperanzador.

FACILITADORA: ESTEFANÍA GÓMEZ VÁSOUEZ

Expresa que estos espacios la emocionan mucho y manifiesta que le han tocado el corazón y la han movido mucho desde el cuidado como concepto colectivo. Dice que, como activista y pacifista, la objeción de conciencia le ha dado la posibilidad de ser desobediente de una manera diferente, y de igual manera se lo ha permitido la danza. A través del arte ha encontrado una forma de estar, de inventar y reinventar el mundo. Comparte con el grupo un regalo y es el escrito de la mamá: Siembra todos los árboles.

Finaliza diciendo que estamos aquí, estamos cerca, intentando, buscando tercamente, pero esa terquedad nos llena de alegría para irnos juntando con el corazón. Agradece la escucha, la paciencia, la alegría y la valentía de los participantes.

Termina su intervención formulando el siguiente interrogante: ¿Cómo sería Imaginarnos una sesión colectiva desde el movimiento, la música y las artes plásticas? ¿Cómo sucedería?

FACILITADORA: MARÍA ISABEL ÁNGEL

En razón a que es arte terapeuta, explica que preparó una imagen de un bordado que hizo hace algunos años que traduce lo que le evocó la experiencia con el grupo 1. Se trata de un bordado con una mujer que dice "corazón con sentido". Estas dos sesiones le dieron sentido a su práctica que se trata de poner imágenes, texturas y colores a aquello que no tiene palabras. Y haciendo un juego de palabras con-sentido se trata

de consentir a los participantes que trabajan cuidando a otros.

Expresa su agradecimiento y confianza en poder haber servido al grupo.

RELATORAS: IRAIDIS SOTO Y MARTHA VAI DIVIESO

Agradecen a las coordinadoras Carolina Ramírez, Liliana Villarraga y Carlota Castro, y a los facilitadores que desarrollaron los encuentros, por la oportunidad de trabajar nuevamente relatando y registrando los aspectos más importantes del proceso, aporte que será de gran utilidad para la elaboración del texto final. Destacan su admiración hacia las coordinadoras, y hacia la paz y la tranquilidad con la que manejan las situaciones tensas siempre acompañadas de una sonrisa motivadora. Aseguran que la virtualidad fue retadora y manifiestan su deseo por que el producto final responda a las expectativas esperadas. Finalizan expresando su admiración al grupo de participantes, quienes desde la academia y la asistencia ofrecen sus conocimientos para formar en salud mental y para brindar el mejor cuidado de enfermería a las personas y a las familias en su área de desempeño.

CARLOTA CASTRO:

Afirma que el trabajo continúa y el reto permanece. Ahora el compromiso es crecer y seguir tejiendo y consolidando esta red. Agradece a la Universidad de Cundinamarca por todo el apoyo brindado, y en especial a su compañera de trabajo de la Universidad, Carolina Diaz, quien brindó todo el apoyo tecnológico para hacer posible la realización de estas experiencias. Informa que en la fecha se reunieron con el Ministerio de Salud y Seguridad Social, con la dependencia correspondiente a Salud Mental, y manifiesta su beneplácito porque una nueva colega con formación en Salud Mental llegó al Ministerio, aspecto que considera muy positivo. Solicita la unión de la docencia con el trabajo asistencial, como una forma de fortalecerse y de avanzar. Este es el resultado de muchos esfuerzos; estos encuentros la fortalecen y motivan a luchar por el espacio que enfermería merece en salud mental.

Agradece a cada uno de los facilitadores por sus enseñanzas y por las maravillosas experiencias compartidas. También elaboró un escrito en el que reflexiona sobre el espacio de trabajo que tuvo que crear en su casa y de cómo la ha afectado en su bienestar la pérdida de los límites que existen cuando el trabajo se hace en un lugar distinto a la casa.

CAROLINA RAMÍREZ:

Agradece a cada uno de los Facilitadores, a las relatoras, a las directivas del proceso, a los y las participantes y al personal de la Universidad de Cundinamarca por la plataforma y todo el apoyo tecnológico recibido. Igualmente, a la profesora Carlota Castro por su compromiso y esfuerzo, a la profesora Liliana Villarraga, quien es la creadora de este espacio, y destaca sus cualidades de innovadora y futurista, y agradece a todas las personas que contribuyeron a la realización de los encuentros. Manifiesta que es una despedida con puntos suspensivos, e invita a la reunión de cierre el día 28 de Agosto.

PROFESORA: LILIANA VILLARRAGA

Expresa sus sentidos agradecimientos a cada uno de los Facilitadores, a los y las participantes, a la Universidad de Cundinamarca y a la profesora Carlota Castro por el apoyo y enorme compromiso con el desarrollo de estas experiencias. Destaca el afecto y la familiaridad del grupo e insiste en la necesidad de seguir reforzando la red. También manifiesta sus agradecimientos al Ministerio de Cultura, a la Asociación Nacional de Enfermeras de Colombia (ANEC) y a la Asociación de Facultades y Escuelas de Enfermería (ACOFAEN) por su participación.

CAROLINA DÍAZ (APOYO TECNOLÓGICO UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA)

Agradece la oportunidad que se le brindó de participar en los encuentros y expresa que, aunque inicialmente su participación era sólo para brindar apoyo tecnológico y acompañamiento durante el proceso, luego se convirtió en un espacio que disfrutó al máximo por los aprendizajes

que adquirió, especialmente aquellos relacionados con la forma de aprovechar el tiempo para ella misma.

Terminadas las intervenciones del equipo de trabajo, continúan los participantes:

PARTICIPANTES

La profesora Liliana Villarraga agradece la presencia de los Facilitadores (as), del personal de apoyo y de todos los y las participantes de estos encuentros que han permitido a cada quien sus expresiones de arte a través de la música y el movimiento. Continúa diciendo que esta experiencia se consignará en el Texto sobre Promoción y Prevención en Salud Mental para Enfermeras y Enfermeros en tiempos de incertidumbre en articulación con las artes.

Invita a los participantes en estos encuentros a responder a las siguientes preguntas que con antelación fueron conocidas y que nutrirán la programación de nuevas experiencias con el mismo fin:

¿Cuáles deberían ser los contenidos (o contenido) de este texto según su experiencia en los encuentros? Si este texto fuera leído a otros y otras enfermeros(as), ¿qué sugerencias darían?

¿Cuál fue la experiencia más significativa para cada uno(a) Durante estas dos semanas? Escoger ese momento, obra, escrito, poema, movimiento, trazo o creación y compartirla.

A continuación, se consignan las respuestas a las preguntas formuladas. INGRID TATIANA I OZANO RIAÑO:

Agradece la oportunidad brindada, dado que es la única estudiante del grupo de participantes. Se siente muy afortunada y considera que adquirió herramientas muy importantes, como estudiante y como persona, para afrontar los tiempos de incertidumbre. Afirma que para ella el taller más significativo fue el de vida/arte y transición.

Comenta que el lunes pasado comenzó sus prácticas clínicas y fue notorio el miedo, estrés y la incertidumbre de sus compañeros estudiantes frente a la pandemia y la duda sobre la decisión tomada de aceptar o no las prácticas, según lo planteado por la Universidad. Consideró el momento adecuado para realizar con ellos la experiencia de la descarga, en el baño de cascada y el baño de miel, y fue evidente cómo empezaron a recuperar la tranquilidad; luego los invitó a pensar cómo se sentían física, mental y emocionalmente y a escribir un límite saludable y fijarlo en un sitio en el cual lo pudiesen visualizar frecuentemente. Encontró que para ella estas herramientas fueron vitales y afrontar las prácticas fue más fácil. Considera que las emociones se deben aceptar, no negarlas ni callarlas; sugiere que temas sobre cómo manejar las emociones se incluyan en el texto.

MAYRA SOLANGE GALINDO HUERTAS:

Encuentra que fue maravilloso haber podido tener estos encuentros que parecieran tan imposibles en esta época, así como expresarse espontáneamente en los talleres y que el de arteterapia fue para ella uno de los más valiosos; igualmente encontró beneficiosas las experiencias de movimiento creativo para sacar el cuerpo de la limitación que está viviendo y de la casilla en que se encuentra actualmente, como también para visibilizar la creación conjunta y la posibilidad de reencontrarse a sí misma.

Manifiesta que para ella la experiencia más significativa fue la danza con la cobija y bailar con el color (Experiencias de los encuentros de Movimiento creativo). A partir de esto, creó el siguiente poema que amablemente compartió con el grupo:

Como el silencio en ocasiones se vuelve canción, La sonrisa esperanza y las cinco de la tarde una oportunidad, Acá estoy anónima y capaz de escuchar. Nadie me ve verlos emocionarme con ellos. Soy capaz de silenciarme mecánicamente, Mientras grito nadie me escucha, pero todos me sienten. Son las siete y un poco más de la noche, Salgo de colores y palabras, Soy movimiento y danza – aunque me ata un cable –, Mi cuerpo encuentra una grieta por donde fluir, El computador se apaga, pero yo me enciendo.

MARÍA VICTORIA PADILLA ESPINOSA:

Los encuentros significaron para ella una forma para hacerle frente a estos momentos tan difíciles. Llama la atención sobre cómo todo el mundo durante la cuarentena a través de la publicidad y de otros muchos medios invitan a las personas a hacer cosas y en este sentido recuerda lo que dijo el profesor Alfonso Rodríguez con relación a que se deben conservar las costumbres, las rutinas y el manejo del tiempo que se tenía antes del confinamiento. Otro aspecto que comenta se relaciona con la necesidad de que cada quien acepte lo que siente, pueda expresar sus emociones y sentimientos; el derecho a expresar estoy cansada, estresada, etc.

Finaliza afirmando que estas fueron experiencias muy valiosas y que, si bien la dejaban cansada, al terminar se sentía revitalizada; significó un espacio para el autocuidado.

MARÍA VICTORIA ROJAS MARTÍNEZ:

Inicia su intervención aclarando que, aunque ella no pertenece directamente al área de Salud Mental, sí se relaciona mucho con esta área dado su trabajo con pacientes con enfermedades crónicas y unas de ellas son la depresión y la ansiedad. Agradece la oportunidad brindada para poder asistir a este encuentro, que considera una experiencia enriquecedora.

Sugiere los siguientes temas para próximas oportunidades:

- La musicoterapia, una estrategia que sosiega la mente.
- Manejo de emociones a través del movimiento creativo.
- Arteterapia para los sentidos colectivos.
- Cómo me cuido desde mis sentidos y mis emociones.
- Cómo crear energía y creatividad a través del arte.

Elabora el siguiente escrito que es un diálogo con su mente y con su cerebro y lo comparte con el grupo:

EL ARTE, UN CAMINO PARA EL ENCUENTRO CONSIGO MISMO Y EL OTRO

Oh mente que se inunda con variados pensamientos y no encuentra un camino placentero ante la adversidad, quiero enseñarte unas notas musicales que te llegarán a lo más profundo de tu materia y verás cómo irán moviéndose dentro de ti para formar un camino de figuras danzarinas y alegres, que apaciguarán tu tristeza e incertidumbre.

Quiero además guiar tus movimientos de acuerdo con la briza que corre por tu ser, para expresar tus emociones y sentimientos, producto de una realidad en donde no es posible cambiarla rápidamente.... necesito que te apacigües y logres una tranquilidad para visionar el potencial que está dentro de ti, sigue danzando con melodiosas y dulces notas, solo así lograrás que tu vida sea una obra de arte, llena de significados y razones para ser vivida.

Ahora que te encuentras en calma, empezarás a sentir que el mundo te ofrece tantas oportunidades y que hay gente a tu alrededor que realmente te ama, sentirás que el mundo te necesita y tú lo necesitas para formar un sin fin de razones que te impulsan a seguir soñando y así dejar pasar sueños, tocar otros, pero algunos moldearlos hasta darles vida. Solo de esta manera entenderás que vivir para ti y para los demás es lo mejor que hubieras podido soñar.

MARITZA BARROSO NIÑO:

Manifiesta que parte su intervención bajo dos premisas. La primera que esta pandemia nos ayudó a entender que se confina el cuerpo, pero la mente no. Hemos creído que uno es sano mentalmente porque Dios es muy grande y la verdad es que la Salud Mental es un logro. La segunda premisa, continúa, es que durante esta pandemia a todos les dio por hablar, especular y hacer webimar sobre la Salud Mental, y no debe ser así porque la Salud Mental siempre ha sido importante e incuestionable. Considera que la posibilidad de participar en un proceso como éste en la vida, y la forma como se llevó a cabo, fue muy sano, divertido y estimulante. Si bien en estos momentos se tiene el cuerpo en aislamiento, esta propuesta hace ver una nueva forma de crear que invita a una fiesta de la imaginación. Encuentra maravillosa la camaradería de los compañeros, la generosidad de los profesores y reconoce el esfuerzo de haber llegado hasta sitios tan lejanos del país. Esto fue un elixir y la forma correcta de abordar la Salud Mental, la cual se consigue viviéndola y no pensándola. Fue una creación muy estimulante, una forma de resurrección hacia la alegría y hacia la vida; las enseñanzas que dio el taller fueron muy necesarias y más porque les inyectaron el corazón.

OSCAR JAVIER GONZÁLEZ HERNÁNDEZ:

Considera como temas importantes para próximas oportunidades los siguientes:

- Estrategias de afrontamiento desde el compartir colectivo. Resalta la importancia de la red que se ha formado a través de estos procesos.
- Diálogos improbables
- Orientaciones desde la teoría de Enfermería. Teoría de la incertidumbre de Merle Mishel, máster en enfermería especializada en atención psiquiátrica en la Universidad de California, cuya tesis doctoral se centró en el desarrollo y evaluación de la escala de la ambigüedad percibida frente a la enfermedad, posteriormente

conocida como la escala de Mishel.

- Trabajo de la corporalidad ante la incertidumbre. Cómo el cuerpo responde a estos sentimientos de incertidumbre.

Como experiencias significativas, señala las siguientes:

- La voz de mi cuerpo me dice... (Del encuentro de movimiento creativo), en el cual el cuerpo puede expresarse.
- El volver a encontrarnos, el sonreír; el reencuentro colectivo fortalece.

YAMII F VARGAS:

Considera que estos encuentros los pudo disfrutar para ella misma, y que logró conocer mucho de lo que ella creía tener dormido en su interior. Conocer desde la distancia a compañeros le pareció una experiencia increíble.

Como contenidos para una nueva experiencia, propone:

- Trabajar más el arte con las manos, por ejemplo, desde la arcilla. El soltar las manos ayuda a soltar muchas emociones.
- La codependencia en Enfermería que quizás forma parte del gremio.
- Sus experiencias más significativas fueron el movimiento creativo y la de Musicoterapia, especialmente con los sonidos de la flauta.

NATALIA HERRERA BAZURTO:

Agradece especialmente a Liliana este hermoso regalo y la oportunidad que se le brindó de participar en los encuentros, que le permitieron explorar su interior y descubrir aspectos que no conocía. Recibió pautas importantes para su autocuidado y comprendió la necesidad de cuidarse para cuidar a otros, como lo plantea la teorista Hildegard Peplau.

Las experiencias más significativas fueron las relacionadas con la musicoterapia, y las expresiones a través del dibujo de los que no se puede expresar con palabras. Reconoce además que los temas de cantoterapia, la importancia del cuerpo, el reconocimiento de los propios límites, fueron sesiones muy gratificantes que permitieron ser auténticos. Valora la importancia de la espiritualidad de cada ser empezando con nosotros. Recomienda explorar el tema de la Salud Mental positiva, para ver a las personas no desde las debilidades, sino desde sus fortalezas. Aporta que enfermeras españolas trabajan este tema.

MARÍA IBETH OROZCO DUOUE:

Considera que fue fundamental la conferencia del doctor Alfonso Rodríguez y manifiesta su deseo de volver a escucharla, especialmente los conceptos de autocuidado y diálogos improbables.

Manifiesta que los movimientos del cuerpo, los dibujos, la escritura, la cantoterapia y la musicoterapia son muy importantes para expresarse. Sugiere que en próximos eventos se trabajen temas como:

- Fl miedo
- La autoestima en el estudiante.
- La dependencia.

I AURA MARÍA AI MFIDA:

Agradece la oportunidad que le ofrecieron los encuentros.

Sugiere los siguientes temas:

- Conformación de redes de apoyo. La terapia en sí ha funcionado por el contacto que se ha tenido entre todos, por la red que se ha formado.
- El apoyo emocional
- Las intervenciones NIC (Nursing Interventions Classification o Clasificación de Intervenciones en Enfermería), las cuales recogen las intervenciones de enfermería de acuerdo con el diagnóstico y los

resultados que se esperan obtener en el paciente. Son la base del Proceso de Atención de Enfermería.

Todas las sesiones las encontró de gran utilidad, tanto las conferencias del Doctor Alfonso Rodríguez como las de movimiento creativo y la musicoterapia. Esta última ya la replicó con los estudiantes. La experiencia más significativa fue la de Musicoterapia.

ROSA LISSET SALAZAR HERRÁN:

Destaca, de cada tema, los aspectos que consideró fueron los que más le aportaron para su vida personal:

Promoción y prevención: Los siguientes conceptos

- Inermidad
- Biomimesis
- Sesgos cognitivos casualidad y efecto
- Concepto Devenir Heidegger
- Tiempo laboral, tiempo comprometido, tiempo libre, tiempo necesario y las técnicas para aumentar el tiempo comprometido y el tiempo necesario.

Terapias de artes expresivas

- Baño de cascada Baño de miel
- Tres niveles de conciencia y respuesta (Física, emocional y mental)
- Límites abordándolos desde lo que yo debo establecer para que me ayude a liberar y crear nuevas cosas... "cómo es su textura y me lo imagino como una metáfora"
- Técnica "voz movimiento Imagen"
 La experiencia más significativa fue la de VIDA/ARTE

Al respecto escribió y comparte el siguiente texto, el cual acompaña con un dibujo y con la siguiente frase: "Darme tiempo para vivir el cambio": A QUÉ LE QUIERO DAR ESPACIO... Para descubrir qué hay al otro lado del límite. Podemos liberar, podemos soltar, podemos darnos cuenta. Verlo como de alguna manera están entrelazados, si no doy límite claro no me da espacio para... cuando ese límite me aprisiona, entonces no me da espacio para soltar...

Con la voz me da tiempo de soltar... liberar EJERCICIOS DE LA VOZ, como respiración hecha sonoridad. Es más simple como yo puedo respirar cuando hago respiración sonora. Ya es suficiente sin ningún tipo de juicio... liberar a través de la voz, luego un chequeo de cómo estamos... Si no sé cómo estoy, no puedo identificar lo que necesito.

Finaliza manifestando que todas las experiencias fueron maravillosas. Agradece la oportunidad que se le brindó y manifiesta que se siente muy motivada. Invita a los estudiantes a cuidar la Salud Mental propia como una necesidad para pensar en cuidar la Salud Mental de los demás.

YOLANDA MUÑOZ HERNÁNDEZ:

Manifiesta que con las actividades realizadas experimentó descanso y relajación. Le han servido para descargarse de sentimientos negativos, especialmente ocasionados por la sobrecarga de trabajo, la sobreoferta de actividades virtuales y el encierro debido a la pandemia. La musicoterapia la inspira y le ha estimulado más el gusto por la música. Sugiere que se realice un curso más extenso de musicoterapia.

Las sesiones sobre movimiento creativo llevaron a reconocer que somos egoístas con nosotros mismos en la medida en que no nos reconocernos ni autocuidamos.

JOHN FREDDY ARGUELLO DUARTE:

Manifiesta que una de las características de las universidades a través de los años es su insistencia en la formación con énfasis más en el pensar que en el sentir, a diferencia de este proceso que se enfocó en el sentir, se acercó a la corporalidad. Pensar, pero sentir cuando se piensa, es una forma de hacer academia. Resalta las características comportamentales muy positivas de los docentes y considera que adquirió herramientas

que le servirán para trabajar con los adolescentes. Ejercicios como éste son los que dan herramientas para afrontar la Salud Mental. Agradece y menciona como experiencias más significativas las siguientes:

- El dibujo de los límites
- La historia con el cuerpo
- La construcción colectiva de canciones. Recordó ciertas habilidades que la vida le dio y que puede ponerlas al servicio de la Salud Mental.

Termina la sesión con la interpretación de su composición musical, creada en el encuentro de musicoterapia y cuya letra se encuentra registrada en la segunda experiencia de este tema.

La canción se llama "Hoy para siempre". La letra va acompañada de una pista con ritmo de carranga de una canción de los Rolling Ruanas, a la cual hizo una modificación de la letra con el concepto de la incertidumbre en la pandemia, reconocimiento de las emociones y aspectos que se trataron durante los talleres.

"Hoy para siempre"

Mientras recuerdo lo duro que es vivir una pandemia aterradora

Vivo aterrado entre las ollas y narrativas de miseria

Dentro del silencio y más amargo olor del sufrimiento
De no sentirme con energías para poder ya romper el silencio
Salir corriendo, hoy para siempre bajo el abrazo de mi propio pueblo
Y desolado entre mi llanto y un dolor que es absoluto
Voy entendiendo y reconociendo que mi poder es infinito

Siento ahora que tengo un gran poder que llega al infinito El de entenderme reconociendo lo grande y bellos que son mis anhelos Y que entendiendo mis sentimientos podré lograr hasta el más grande sueño Canto a mis padres que formaron mis instintos Y agradeciendo la vida que me dan

KISI PADII I A:

Agradece la oportunidad brindada, considera que aprendió mucho y que esas enseñanzas serán muy valiosas en su trabajo y en su vida personal. La experiencia que más la cautivó fue la de construir frases alusivas a la vida, palabras y oraciones bonitas como esta: "Vencer la razón del destino es sentir con la naturaleza del alma visualizada con la fuerza de los sueños".

Finaliza su intervención diciendo que es necesario vencer la incertidumbre que tantos problemas ha traído a nivel personal, familiar y mundial; es preciso sacar la fuerza del alma, la energía positiva que cada uno tiene y visualizarla en las fuerzas de los objetivos, las metas y los sueños. Conocerse internamente, ser cada uno y conocer su cuerpo, sentir y vibrar con la música.

MARÍA IBETH OROZCO:

Considera que cada renglón en su cuaderno fue un regalo del encuentro, y resalta la posibilidad de expresarse y compartir. Espera que este grupo crezca y da gracias a Dios que le permitió asistir a todas las sesiones, y que las personas organizadoras, así como la Universidad de Cundinamarca, hayan podido hacerlo.

Sugiere como nuevos temas para otros encuentros:

- La espiritualidad y el arte
- El duelo y cómo asumimos las penas

La participante se presenta en la sesión, caracterizada con una nariz roja, con su personaje "Libertad" que tiene la cualidad de que le gusta transformar las canciones, síntesis de eventos, de charlas por medio de canciones. Interpreta acompañada de la guitarra, las siguientes trovas paisas, de su autoría para expresar su agradecimiento por la realización de estos encuentros que le dejan valiosas experiencias:

Con estas trovas sencillas
Hoy vengo a sintetizar
Experiencias que vivimos
En este proyecto actual.
Donde el ARTE fue el amigo
que nos llevó a liberar, Incertidumbre
La incertidumbre dormida
Para muy alto volar.

Con el profesor Alfonso
Hablamos de Biomimesis
De los tiempos que vivimos
Y también de holovivientes,
de los duelos congelados
Que tendremos que afrontar
el escuchando ya siempre
el devenir y el ajá.

Con el profe Nicolas hicimos interrogantes ¿Cómo quisiera sentirme? Y explorarlo con el arte. Activar la escucha activa son asuntos esenciales porque la música es magia que nos lleva a otros lugares.

El movimiento creativo Nos causó gran simpatía, nos movimos sin soltarnos fluimos con alegría, Expandimos nuestros pliegues movimos nuestra energía, eso debo agradecer a la profe Estefanía.

Y con la profe Mariana, fue algo trascendental, Con las artes expresivas Mirar lo fundamental: Los limites y el espacio Que debemos explorar Y bañarnos pues con mieel, un regalo emocional.

Al profe Diego le digo, que tiene mucha paciencia casi que lo enloquecemos, pero esa es nuestra esencia, Somos grandes enfermeros Que desde nuestra gran ciencia, queríamos decir todo, liberar nuestra conciencia.

Y ya para terminar solo queda agradecer a Carlota y a Liliana a Carolina también. Pues nos dieron un REGALO Oue nos hizo RENACER Porque este fue un OASIS Y el arte nos dio el SER.

Y a todos mis compañeros, Hoy quiero felicitar, Porque pasamos el reto de dejarnos explorar, Todos nuestros sufrimientos Para poder liberar Y asumir la incertidumbre y tener salud mental.

La participante también invita a acompañarla a cantar con la siguiente letra de su inspiración y a ritmo de bambuco con la melodía de Los cucaracheros, (Los cucaracheros del maestro Jorge Añez e interpretada por Garzón y Collazos).

Gracias por la invitación a este evento majestuoso (bis) Donde nuestros enfermeros aprendieron algo hermoso Que si cuidamos la mente como algo muy valioso mira Viviremos sanos y eso es maravilloso

La Salud Mental, no es un ideal, debe ser un hecho mira, no es casualidad (bis)

Hoy estuvimos hablando de nuestra Salud Mental (bis)
Y de como el enfermero la puede promocionar oye,
Desde su cuidado, mira es algo esencial oye
pa que estemos sanos mira, con felicidad
La Salud Mental, no es un ideal, debe ser un hecho mira, no es
casualidad (bis)

PAULA ANDREA VALDERRAMA

Considera muy valiosa y enriquecedora la experiencia. Sin embargo, expresa que la más significativa fue la de movimiento creativo; conectarse con todas las vivencias le ayudó a soltar y descargar el estrés que traía

de la semana anterior debido a quebrantos de salud. Fue difícil, pero logró superar esos momentos de incertidumbre. Compartirá un dibujo que preparó para la sesión.

ESTHER OI IVERA

Recomienda los siguientes títulos para la publicación:

- "Musicoterapia como instrumento para encontrar la salida"
- "Fomento de la arteterapia para apagar el ruido exterior" esto debido a que con la arteterapia se concentra en el aquí y el ahora.
- "Construyendo bienestar a través del arte creativo", es decir que puede gestionar mejor sus emociones y contribuir al bienestar.

En cuanto a la experiencia más significativa, menciona que fue la actividad con la profesora de arteterapia, María Isabel Ángel, sobre la angustia y la tranquilidad. Evocó en ella los días más alegres de su vida con la música, y trajo paz y fue una forma de llenar el vacío frente a la incertidumbre. Menciona que se mezclan dos cosas muy importantes: la meditación y el arte. También fue muy importante la musicoterapia y todas las actividades que se hicieron.

Recomienda un libro titulado "Tómate un respiro: Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad" del autor Mario Alonso Puig.

La enfermera española María Teresa Luch ha trabajado un modelo de salud mental positiva. Es un enfoque ideal de autoconocimiento para darse cuenta de las propias fortalezas, y lo están implementando en la Universidad en la que trabaja.

Reitera el agradecimiento a las organizadoras y a los facilitadores porque han logrado darle un sentido diferente a la vida en lo diario, en lo cotidiano; y también identificar y llevar unas herramientas muy valiosas.

LILIAN ROCÍO ISAZA | 239

Expresa su agradecimiento por la experiencia y comenta que a nivel personal ha practicado recientemente lo aprendido en los talleres, por ejemplo, con la musicoterapia, escribir y asociar las emociones y la música dejando fluir los sentimientos. Para el texto sugiere las medidas de afrontamiento que son ocho, cuatro positivas y cuatro negativas, y que le han sido de mucha utilidad con el personal en la UCI; así como la articulación de la musicoterapia y la salud mental para los profesionales de la salud que están en primera línea en esta pandemia.

NORA ALBA TORRES:

Destaca el abordaje del psiquiatra sobre cómo dar un manejo adecuado en esta pandemia a la familia y sus aportes en cuanto a tener un lugar adecuado, darnos tiempo para reflexionar, un minuto para reflexionar y un minuto para relajarnos. Expresa que le encantó musicoterapia porque lo saca a uno de nivel de estrés. Y continúa señalando que en su experiencia con el covid la música le dio momentos de escape. En la unidad donde trabaja ya están poniendo música a los pacientes, y la música saca o logra abstraer de los sentimientos y los pensamientos que a veces saturan. La musicoterapia es muy importante.

ILDEFONSO SÁNCHEZ:

Metafóricamente hablando, compara la creación del ser humano desde la religión que profesa, el soplo divino a un puñado de barro, con lo vivido en los talleres, en los que con cosas sencillas y básicas se lograron grandes transformaciones, así como la absoluta convicción sobre la posibilidad de hacer que los pacientes y las familias estén en mejores condiciones con estas herramientas básicas. Cuando se puede equilibrar lo espiritual de los pacientes, se puede sanar la parte física y la emocional. En líneas generales todo ha sido muy bueno, pero particularmente lo más significativo es ese espacio que se abre para decir cosas que quizá en otros momentos y lugares no es viable. Destaca el momento en que una de las participantes habló de su propia incertidumbre frente a su no contratación, frente a la zozobra que siente frente a la pandemia, frente a sus compañeros y a la labor que realiza. Esa experiencia sensibilizadora

para todos permitió darse cuenta de que cada uno está cargando una cruz de diferente manera. Frente a la situación de la colega, si bien se expresó la solidaridad desde los colegas, se requiere una agremiación que cobije a todos y que en realidad luche por posicionar a la enfermería en el sitio que se merece. Expresa enorme gratitud por la experiencia vivida.

VI ADIMIR GUZMÁN:

Reconoce que fue una experiencia maravillosa, tanto a nivel individual como colectivo, que le permitió aprender a ver el arte desde otra perspectiva, como un instrumento diagnóstico, terapéutico y preventivo. Los talleres le permitieron hacer un alto en el camino y pensar en el propio bienestar, y dejar atrás las presiones generadas por los entornos laborales que son poco saludables. Agradece a las personas e instituciones que con estos eventos responden a su preocupación por el bienestar de enfermería.

FIDY JAZMÍN ARDII A:

Hace un contraste entre el momento en el que recibió la invitación a participar en el curso y la expectativa que tuvo de que sería un curso tradicional, frente a la realidad de la vivencia que tuvo y lo afortunada de haber tenido este espacio dirigido a sí misma. Destaca la calidad de los facilitadores y la forma como despiertan la necesidad de cuidarse y encontrarse con su propio ser. Así como también el compañerismo y familiaridad que pudo apreciar entre los compañeros del grupo 2 al volverse a encontrar, y la posibilidad que han tenido de tejer lazos de amistad. Finaliza reiterando los sentimientos de gratitud a todos y desde ya la añoranza por los momentos vividos.

De esta forma se termina el registro de los aportes colectivos, que tanto el equipo de trabajo como los y las participantes expresaron al finalizar los encuentros del proceso relacionado con la articulación de las artes con Salud Mental para el autocuidado de las y los enfermeros en tiempos