

Programa «Jóvenes y Memoria» 2025
Proyecto: Salud Mental ¡Podemos activar!
EES N° 79 - 3° U – Tolosa, La Plata

Presentación

Somos estudiantes de 3° año de la EES N°79 y con la motivación de nuestra profesora de Construcción de Ciudadanía y el Equipo de Orientación de nuestra escuela iniciamos este proyecto de investigación que nos deja muchísimas enseñanzas que esperamos poder transmitir en los lugares que transitamos.

En una primera instancia, visitamos el Centro Cultural Islas Malvinas, participando del 1er. Encuentro «Jóvenes y Memoria» realizado en la ciudad de La Plata a comienzos del corriente año.

En esa instancia, hicimos talleres compartidos con otras escuelas de la provincia donde realizamos representaciones teatrales. En esas representaciones recreamos situaciones actuales, por ejemplo, la falta de insumos en los hospitales públicos y los inconvenientes para acceder a una atención de urgencia.

Más adelante, en nuestra escuela y con el acompañamiento del E.O.E y la Prof. Natalia D'Amico de Construcción de Ciudadanía, se realizaron talleres específicos: «La salud mental es entre todos y todas», siendo estos parte del programa «Una construcción de una mirada de cuidado como intervención ante situaciones de padecimiento subjetivo de los/as estudiantes». En estos espacios se trató la definición de Salud Mental, la Ley de Salud Mental, mitos y prejuicios, y elegimos el tema para abordar en el 2° Encuentro:

Depresión.

A partir de este trabajo, elaboramos encuestas para realizarlas al personal de la escuela y a profesionales de la salud. Recabamos información, hicimos un mapeo barrial, juntamos folletos, creamos y grabamos un *freestyle* expresándonos sobre el tema con letra propia. También realizamos un *streaming* y diseñamos una bandera.

Nuestro proyecto se llama Salud mental, ¡Podemos activar!, y tiene como objetivo impulsarnos a ser promotores de la Salud Mental realizando intercambios y difusiones de información dando a conocer puntos de asistencia a la comunidad.

A continuación, haremos una descripción de lo mencionado: punto de partida, las diferentes instancias del desarrollo del proyecto con registro de la investigación y la elaboración de material.

Punto de partida

Nuestro tema de investigación es cómo impactan los problemas de salud mental en los y las adolescentes: tanto a nosotros/as como a nuestros amigos/as, a nuestros vecinos/as, y a compas de la escuela.

Esta investigación nos llevará a pensar cómo podemos *activar* la Salud Mental para ayudarnos entre todos y todas.

El objetivo principal es construirnos como agentes activos/as de la salud mental, y que podamos ser promotores/as de la misma entre nuestros pares.

Elegimos esta temática porque es algo que a muchos/as nos pasa cotidianamente, o a nuestros/as amigos y amigas, y a veces no sabemos cómo actuar.

Marco Teórico

Para poder llevar a cabo este trabajo de investigación es necesario tener como pilares distintos conceptos y normativas que dan sentido a aquello que estamos investigando. Por un lado, pensándonos como sujetos de derechos, es fundamental tener en cuenta la Convención Internacional de los Derechos Humanos, ya que en ella distintos derechos establecidos resguardan la Salud Mental. Entre ellos podemos destacar, el derecho a disfrutar del mejor estado de salud mental posible, el derecho a la no discriminación como también el derecho a la protección contra el maltrato y la explotación.

También un eje central trabajado en los talleres «La Salud mental es entre todos y todas» es el abordaje de la Ley de Salud Mental N° 26657 sancionada en el año 2010 en nuestro país, que destaca el lugar de derecho de cada ciudadano/a empoderándolos/as en materia de derechos garantizando el derecho a la autonomía, a la privacidad, a la participación en la vida comunitaria como también el derecho a recibir atención integral y de calidad priorizándose la toma de decisiones sobre el propio tratamiento.

En este mismo sentido, el programa «La salud mental es entre todas y todos» en el cual se desarrollan los talleres que realizamos con el Equipo de Orientación Escolar de la escuela, se basa en una escucha situada, donde cada grupalidad con la que se trabaja manifiesta sus ideas, deseos, proyectos, temores y sufrimientos en un espacio cuidado y de confianza, sin prejuicios ni estigmas. En los talleres, a partir de lo que los grupos van construyendo en los mismos, se trabaja la diferencia de un modelo donde el padecimiento está centrado en la enfermedad y es entendido únicamente en forma individual hacia la creación de respuestas y prácticas de cuidado colectivas. Responde a la idea de un Estado presente y responsable, donde la parte sanitaria va en busca de las juventudes en los espacios que habitan, en una lógica de responsabilidad mutua con la parte de Educación. Es decir, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación desarrollan una política pública de articulación novedosa, ya que los equipos de salud «salen» de los dispositivos sanitarios tradicionales a la comunidad, y las escuelas de toda la provincia «abren sus puertas» para trabajar en conjunto para generar las condiciones de un espacio donde los/as protagonistas son los y las jóvenes. A su vez, cuando se necesita una derivación hacia el sistema sanitario para un tratamiento individual, se trabaja junto al Equipo de Orientación Escolar, y al equipo de Región

Sanitaria y del Programa «Infancias y Juventudes-Cuidados y Asistencia en Salud Mental» para realizar una derivación cuidada, en red y con el acompañamiento adecuado.

Los/las adolescentes y jóvenes, desde un lugar de protagonismo, logran de esta forma, dialogar con agentes de salud y nuestros pares, en la escuela, respecto a aquello que los/as aqueja, los sufrimientos en salud mental, los intereses y deseos, accediendo así a un modelo de salud mental como sujetos de derechos que permite re pensar la forma de vincularse, las formas de cuidado propias y entre pares, así como también hablar sobre la idea de salud que estigmatiza y que aparece difundida de manera masiva en las redes sociales que utilizamos.

En nuestro caso, no contamos con la participación del personal de salud, pero sí pudimos realizar los talleres no sólo con el EOE sino con la docente de construcción de ciudadanía y la docente de música para la producción artística.

Cada taller incluye tres encuentros en el lapso de tres semanas a razón de uno por semana con cada grupo.

Para hablar sobre salud mental debemos definirla, tal como se lo hace en la Ley N° 26657, y ello implica hacer un breve recorrido histórico que posibilite la desarticulación de viejos sentidos e ideas que aún parecen vigentes. Desde este Programa se propone despatologizar los malestares y sufrimientos acercando una definición de la salud mental integral más ligada a las prácticas y los derechos sociales que al enfoque médico de su origen. Este movimiento implica también un pasaje desde el padecimiento entendido únicamente en términos individuales hacia la creación de respuestas y prácticas de cuidado colectivas.

La salud mental surge como un «subcampo» de la salud en general y está influenciada por todas las corrientes de pensamiento que definen el campo de la salud como el Higienismo, Salud Comunitaria, Preventivismo. Nuestra perspectiva toma como referente a la propuesta de pensamiento de la medicina social/salud colectiva. Desde estas líneas de pensamiento se cuestiona la oposición entre salud - enfermedad y propone pensar a la salud como un proceso dinámico, más amplio.

En relación a las problemáticas que tienen expresión en la escuela y que pueden llegar a quejarnos a nosotros/as como a nuestros/as compañeros/as, nos resulta esclarecedor el aporte del Dr. Emiliano Galende cuando refiere, «cada sujeto dice algo de su grupo de convivencia y de su grupo de referencia y es aquí donde la intervención tiene que poder considerar quiénes son las/os actoras/es que allí aparecen para convocarlos/as como parte del abordaje y la resolución del problema».

Queremos retomar en este punto, lo que planteó la Directora de la Modalidad de Psicología Comunitaria y Pedagogía Social, Eliana Vázquez, en la Conferencia del Dr Galende realizada en noviembre de 2020: lo importante y necesario que resulta abordar los temas y las situaciones que se manifiestan en la escuela vinculados a la salud y la salud mental de una manera integral, con la visión que aportan distintas disciplinas para dar lugar a intervenciones que aporten nuevos saberes que nos incluyan a los/as estudiantes y a todos/as los/as docentes impulsando la construcción de pautas o planes de acción para cuidar y ser cuidados/as en un sentido amoroso. En este sentido, la articulación territorial, con lo que tenemos a disposición en nuestro barrio, representa una de las estrategias más importantes para mostrar el enfoque integral que asumen las medidas institucionales de cuidado que son un marco clave para definir la política educativa.

Siguiendo lo planteado anteriormente, las acciones educativas tienen como fin último habilitar en los/as niños/as, adolescentes y jóvenes, la puesta en marcha de recursos que tengan un sentido para que lo vivido sea experiencia y para que la relación con el otro/a, también sea un recurso para pensar y trabajar en la escuela, y poder transmitirlo en los lugares que transitamos diariamente.

Talleres

El primer taller que se realizó fue planteado por el Equipo de Orientación Escolar en el marco del Programa Una Mirada de Cuidado «La Salud Mental la hacemos entre todos y todas» diseñado para trabajar en 3er. año realizado en mayo del corriente año.

Planificación del 1º Encuentro. Docentes a cargo: EOE y docente de Construcción de Ciudadanía

Presentación / Encuadre (20 min)

La idea del encuentro es trabajar la temática relacionada a la salud y a la salud mental. Principalmente intercambiar experiencias con los y las estudiantes, y dar a conocer la responsabilidad que el Estado tiene sobre la salud mental de las juventudes de la Provincia (recursos de acceso libre).

La idea es que puedan hablar libremente en un espacio de confianza acerca de lo que les pasa, escucharlas y escucharlos, saber qué piensan, cuáles son sus hábitos, costumbres, qué inquietudes y necesidades tienen en torno a la salud y la salud mental. Nuestra intención es poder construir con ellos y ellas un espacio de intercambio y respeto. Para ello podemos crear algunos acuerdos en conjunto, al estilo de las «reglas de convivencia».

Algunos pueden ser:

- Respetar otras opiniones.
- No subestimar las opiniones de los compañeros/as.
- No hablarnos encima. Escucharnos atentamente.

- En caso de estar incómodos o incómodas, sentirse en la libertad de poder expresarlo.
¿Se les ocurre alguna otra para incluir?

A continuación, les repartimos un cuadrado de cartulina, y las y los invitamos a escribir allí su nombre, su apodo o la forma en la que les gusta que se los nombre, y qué es lo que interpretan por «Salud Mental».

Posteriormente, realizamos una puesta en común para que se pueda construir entre todos/as un primer acercamiento a la definición de salud mental desde su propia mirada.

Actividad I: “Reflexionar en torno a la noción de salud mental” (20 min)

Consigna: Con las personas dispuestas en círculo se invita a cada persona a tirar el dado tomando turnos. Cada participante tira el dado y responde a la pregunta que corresponde al número que aparece. Después de haber compartido su respuesta, la primera persona pasa el dado a la siguiente y el proceso se repite.

La profundidad de las preguntas depende de la madurez del grupo y del objetivo que se quiera conseguir con esta dinámica.

Cada número tiene asignadas 3 preguntas para asegurar que no se vuelva repetitiva la dinámica. El/la coordinador/a elige qué pregunta realizar. Continuar hasta que todas las personas del grupo hayan sido invitadas a responder.

Reflexionamos grupalmente sobre lo trabajado para indagar acerca de la diversidad emociones que se pueden generar con esta actividad. A continuación se introducirán mitos y tabúes relacionados con la salud mental. Para debatirlos y arribar a nuevas conclusiones, se hará uso de la Ley 26.657.

Preguntas pensadas para jóvenes de edades entre 13 a 17 años

1.

- A. ¿Qué situaciones son las que más te enojan?
- B. ¿Qué es lo que te da más vergüenza?
- C. ¿Qué te hace feliz?

2.

- A. ¿Qué te ves haciendo en 5 años?
- B. ¿Qué sueño o meta te gustaría cumplir?
- C. ¿Qué te hubiera gustado saber a tus 10 años de edad que sabes hoy?

3.

- A. ¿Si tuvieras un superpoder cuál sería y por qué?
- B. Si pudieras viajar en el tiempo ¿a qué momento irás y por qué?
- C. Si tuvieras que elegir vivir la vida de alguien que conoces por un día (24 hs) ¿quién serías?

4.

- A. Cuando estás triste ¿qué te ayuda?
- B. Si tuvieras que contarle algo a alguien ¿a quién se lo contarías primero?
- C. Cuando estás enojado/a ¿qué te ayuda?

5.

- A. ¿Cómo cuidás tu salud mental?
- B. ¿Cómo acompañas a alguien que querés cuando está atravesando un

momento difícil?

C. ¿Qué es la salud mental para vos?

6.

A. ¿A dónde irías si tuvieras un problema de salud mental?

B. ¿Qué crees que no ayuda a una persona que está viviendo un momento difícil?

C. ¿A dónde vas para despejarte o sentirte mejor?

Actividad II: ¿Mito o realidad? (15 min.)

Leeremos los siguientes mitos sobre Salud Mental para que funcionen como disparadores y se pueda armar algún debate. Luego, les brindaremos una pequeña explicación de los motivos por los cuales consideramos que se trata de mitos y no de realidades:

- «La salud mental es una cosa de locos» FALSO. Según estudios de la OPS/OMS, los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en nuestra región. Por ejemplo, el alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en salud mental. (¿qué piensan al respecto?)

- «Las personas cuya salud mental se encuentra comprometida no están en condiciones de decidir sobre su vida» FALSO. Todos tenemos derecho a ser escuchados y a tomar decisiones sobre nuestra salud y vida, salvo en situaciones excepcionales y temporarias, de acuerdo a la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por Argentina en 2008.

- «La enfermedad mental es irreversible» FALSO. Los padecimientos mentales pueden afectar parcial y transitoriamente la vida de una persona. La recuperación es posible con los adecuados apoyos comunitarios.

- «Las personas con enfermedad mental deben ser aisladas» FALSO. Todos tenemos derecho a recibir la adecuada atención de salud, con el acompañamiento de nuestros afectos y comunidad. El hospital psiquiátrico o la reclusión no son respuestas apropiadas.

- «Las personas con padecimiento mental son peligrosas» FALSO. Las personas con padecimientos mentales, en su conjunto, no son más peligrosas que el resto de las personas.

- «En una persona con una enfermedad mental todos los sentimientos y conductas derivan de esa condición» FALSO. La condición de enfermedad mental no engloba todas las aspiraciones, deseos y proyectos de quien la padece.

Hacia el final, previo al cierre, retomando las ideas que hayan surgido a partir de la primera actividad (técnica de caldeamiento: dado), hacemos una breve reseña sobre la noción de salud mental y dialogamos sobre la noción de estrategias de cuidados. Indagaremos *¿Qué se les ocurre cuando hablamos de estrategias de cuidado? ¿Qué situaciones requieren estrategias de cuidado y qué otras no?*

Cierre y planificación del siguiente encuentro a cargo de la docente con el acompañamiento del EOE.

Les preguntamos cómo se sintieron en este primer encuentro. Anticipamos que vamos a volver para seguir trabajando sobre estos temas y otros nuevos.

Se les dará un papel para que puedan anotar, de manera anónima, qué temas les gustaría pensar y debatir, en relación a la salud en general y la salud mental en

particular. Una vez recogidos todos los papeles, se hará una puesta en común de las temáticas surgidas. Entre todas y todos se decidirá la temática específica a trabajar en el segundo encuentro.

Informe del 1º Encuentro del Taller «La Salud Mental es entre todos y todas»

Llevamos a cabo este primer encuentro del Taller «La salud mental es entre todos y todas» el día 19 de mayo con la participación de la Preceptora del curso y el EOE.

En una primera instancia, realizamos un acuerdo de convivencia para que sea tenido en cuenta en el desarrollo de los encuentros de este taller. Los/as jóvenes se mostraron predispuestos/as a participar y proponer dichos acuerdos, y retomamos los aspectos trabajados en la última jornada de convivencia considerados importantes para ellos/as. Luego, ahondamos en las ideas previas que tienen sobre el concepto de salud y salud mental. En este momento, sólo algunos/as estudiantes se animaron a escribir sus preconceptos sobre la temática mientras que la gran mayoría planteó *no tener idea de qué es la salud mental*. Entre las ideas que manifestaron encontramos las siguientes: «la salud mental ayuda a pensar bien», «la cuidamos desquitándonos como cuando jugamos a la pelota»; «estar saludable mentalmente».

Luego, para ampliar estos preconceptos planteamos realizar el juego del dado-pregunta, en el cual participaron todos/as los/as estudiantes y se mostraron sumamente interesados/as. En este momento, surgieron ideas tales como la importancia de ofrecer un espacio de escucha a quien manifieste no sentirse bien. También destacaron que ante momentos de angustia o tristeza, escuchar música o dibujar pueden ser recursos para sentirse un poco mejor. Varios/as dieron cuenta de sus grupos de pares y sus familias como referentes que los/as escuchan y acompañan cuando lo necesitan. Asimismo, plantearon distintas situaciones que les generan vergüenza como así también aquellas que los/as hacen felices. A partir de estas referencias logramos ampliar el concepto de salud mental destacando el rol del Estado como garante de la misma.

Finalmente, realizamos una breve reseña de la ley 26657 de Salud Mental y dispuestos/as en pequeños grupos trabajaron la actividad “Mitos y verdades sobre la Salud Mental” contando cada grupo con la ley para poder justificar sus respuestas como verdaderas o falsas.

En este momento, los distintos grupos trabajaron tomando como referencia al EOE para poder despejar sus dudas en relación a las consignas o a lo planteado en la ley.

Para culminar realizamos una puesta en común de lo trabajado, en la cual los/as estudiantes pudieron analizar de manera crítica aspectos de la ley mencionada en tanto plantearon una discusión en torno a la peligrosidad o no de las personas que tienen algún padecimiento mental, ya que para algunos/as existen ocasiones en que pueden volverse peligrosas estas personas pudiendo dañarse o dañar a terceros/as.

En este punto, dialogamos sobre lo que propone la ley para el abordaje de estas situaciones graves y la importancia de que las internaciones se lleven a cabo siempre y cuando aporten beneficios a estas personas y que sean lo más breves posibles priorizándose el entorno de cada una de ellas como espacios de contención y de contribución a la mejora de su estado de salud mental.

Finalmente, de manera oral por cuestiones de tiempo, se realizó la votación del tema elegido para continuar trabajando en el próximo encuentro, a saber: *Depresión*.

ACUERDO DE CONVIVENCIA

TALLER DE SALUD MENTAL

Respeto a todos por igual

AL LEVARSE BIEN ENTRE TODOS

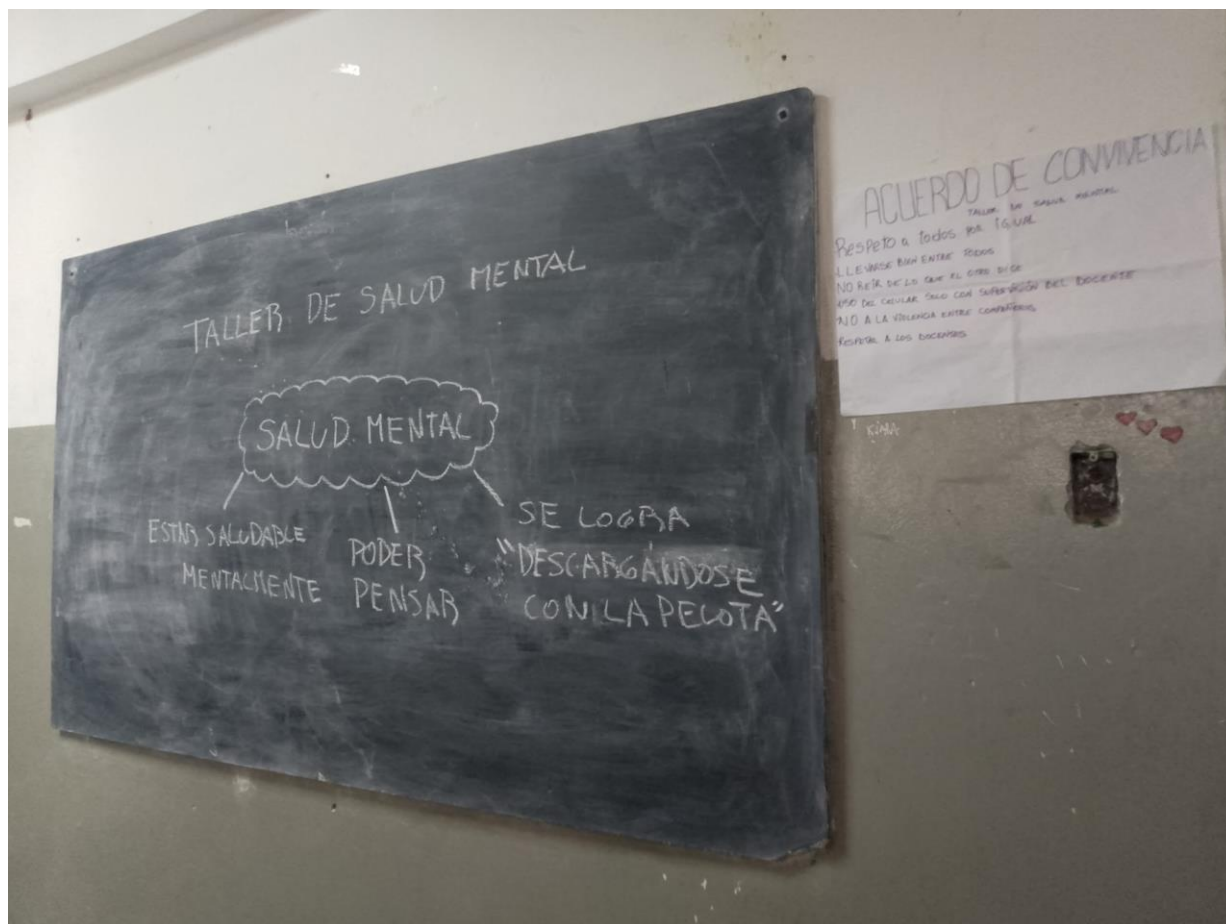
NO REIR DE LO QUE EL OTRO DICE

USO DEL CELULAR SOLO CON SUPERVISIÓN DEL DOCENTE

NO A LA VIOLENCIA ENTRE COMPAÑEROS

RESPECTAR A LOS DOCENTES





Planificación del 2º Encuentro. Docentes a cargo: EOE y docente de Construcción de Ciudadanía.

- Primer momento. Duración 20 minutos. En este primer momento retomaremos lo trabajado en el primer encuentro (C. C. Islas Malvinas) sobre todo para quienes no participaron del mismo: definición de Salud Mental que provee la Ley Nacional N° 26.657.

Daremos comienzo al abordaje de la problemática elegida para trabajar a saber *Depresión*. Indagando sobre las ideas previas que los/as estudiantes poseen sobre la misma. Utilizaremos el pizarrón para dejar registrados esos preconceptos.

- Segundo momento. Duración 20 minutos. A través de la presentación de situaciones hipotéticas buscamos que los/las participantes puedan reflexionar entre sus grupos de pertenencia sobre prácticas de cuidado conformando tres grupos de trabajo.

El objetivo es que, luego de seleccionar en un encuentro anterior la temática de interés a trabajar, se pueda indagar en el conocimiento que los y las jóvenes tienen de la misma incluyendo acciones que puedan llevar adelante siendo ellos/as mismos/as los y las actores y promotores/as de prácticas de cuidado.

Situación 1: «Últimamente me siento triste y no tengo ganas de hacer nada. Me pongo a llorar por cualquier cosa y todo me cae mal. No comento mis preocupaciones porque creo que nadie puede entender lo que me pasa y eso hace que me sienta muy sola aunque esté rodeada de gente. Me considero una persona muy alegre, pero hace tiempo que tengo muchos pensamientos negativos, sobre mí y sobre mi futuro».

Situación 2: «Me siento distraído, me falla mucho la memoria, tengo muchos despistes. No recuerdo detalles sencillos como dónde he dejado las llaves del auto o la lista de las compras. Me cuesta mucho concentrarme en el trabajo y tengo una sensación de cansancio permanente. Por las mañanas me cuesta salir de la cama, el día se me hace muy largo y tengo dificultad para relacionarme con los/as demás, incluso con mi mujer».

Situación 3: «Llevo una racha muy mala, lo veo todo negro y sin salida. Tengo el ánimo muy bajo y la autoestima por los suelos. No veo solución a mi situación. Desde que me cambié de escuela he dejado de salir con mis amigos/as, y de hacer las cosas que me gustaban. Es como si mi vida no tuviera sentido. Ya no voy los domingos al campo con mi familia ni veo fútbol. No tengo planes de futuro ni proyectos que me ilusionen. Incluso he pensado que la vida ya no tiene sentido para mí».

Cada situación va acompañada con los siguientes interrogantes:

1. ¿Qué piensan de la situación?
2. ¿Cómo podrían ayudar a esa persona?
3. ¿Qué sería lo primero que harían? ¿Y después?
4. ¿A qué adulto/a responsable le contarían sobre esto? ¿Por qué elegir a esa persona?

Finalizado el trabajo grupal, realizaremos una puesta en común haciendo especial énfasis en las estrategias de cuidado.

- Tercer momento. Duración 15 minutos. A continuación proyectaremos un video en el cual se ve a una persona bailando y sonriendo con la siguiente leyenda: «La depresión también puede verse así».

Indagaremos sobre las sensaciones y emociones que les generó el video solicitando por escrito una reflexión final individual sobre lo trabajado, la cual será utilizada como disparador para continuar trabajando en el último encuentro del taller.

Informe del 2° Encuentro del Taller «La Salud Mental es entre todos y todas»

Llevamos a cabo este taller el día 23 de mayo en el marco de la asignatura Construcción de Ciudadanía con el acompañamiento de la docente y del EOE.

En una primera instancia, retomamos lo trabajado en el primer encuentro sobre todo la noción de Salud Mental que provee la Ley N° 26.657.

A continuación, propusimos que formen tres grupos para que al interior de los mismos puedan trabajar sobre relatos de personas que se encuentran atravesando situaciones de padecimiento subjetivo. Los/as estudiantes trabajaron de forma óptima y efectiva debatiendo entre ellos/as sobre las distintas emociones que les generaban los relatos con los cuales trabajamos. Surgieron distintas formas de visualizar estas formas de padecimiento sintiéndose muchos/as de ellos/as interpelados/as por las situaciones nombradas.

Dentro del grupo que trabajó sobre la primera situación, algunas de las jóvenes plantearon que se sintieron identificadas con la joven del relato, y que ellas consideran que ante esas situaciones es importante ofrecer espacios de escucha y comprensión. En relación a los/as adultos/as a los que contarían sobre ello, plantearon que tomarían como referencia a algún/a familiar cercano/a de esa persona. En este punto, surgió el debate respecto a la contención que ellos/as reciben de sus familias haciendo hincapié sobre los vínculos de confianza. Asimismo planteamos que en el espacio de la escuela también cuentan con adultos/as que pueden generar una red de contención.

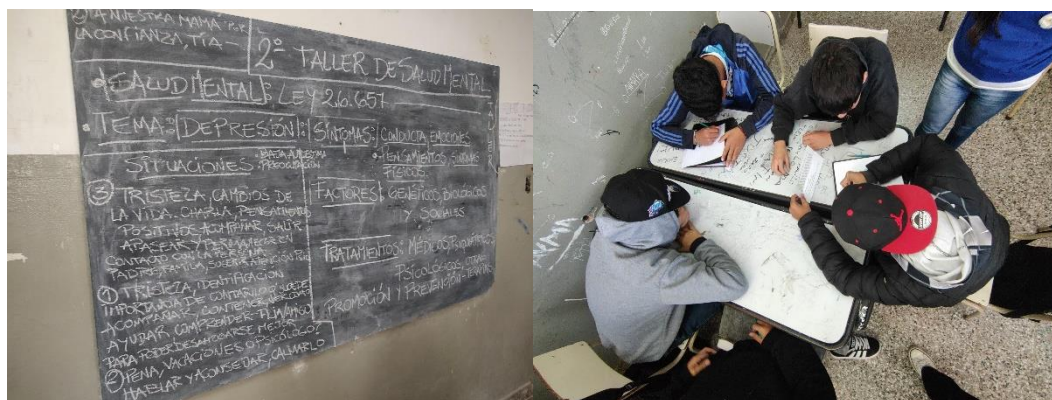
En relación a la segunda situación, los/as jóvenes que trabajaron al interior del grupo plantearon sentir pena ante las sensaciones que atraviesa esa persona y contaron que debatieron respecto a si debería concurrir a un psicólogo/a o irse de vacaciones.

En cuanto a la última situación, los/as jóvenes manifestaron que al leerla sintieron tristeza y que creen que «es una situación propia de la vida». Destacaron que ellos/as acompañarían a esa persona motivándola a «pensar en cosas lindas y buenas». Se sentarían a charlar, lo/la acompañarían y a modo de distracción, lo/la invitarían a un lugar divertido. Luego, permanecerían en contacto y atentos/as enviándoles mensajes. Plantean que le sugerirían a esa persona que vea la posibilidad de concurrir a un espacio terapéutico. En relación al adulto/a al que le comentarían sería alguien de confianza de esa persona.

A continuación, profundizamos en el tema elegido para trabajar en este encuentro, a saber: *Depresión*. Los/as jóvenes la asociaron a nociones tales como tristeza, soledad, estrés, cansancio, insomnio, baja autoestima y la idea de que la vida pierde sentido.

Profundizamos también en los factores determinantes, síntomas y tratamientos posibles. En este punto, nos detuvimos especialmente e hicimos hincapié en las distintas posibilidades de conformar grupos de contención y de esta manera poder presentarse como agentes promotores de la salud mental tanto dentro como fuera de la escuela utilizando de esta manera diversas estrategias de cuidado como las que pudieron identificar y mencionar durante el trabajo en el taller.





Planificación del 3er. Encuentro. Docentes a cargo: EOE y docente de Música.

- Primer momento. Duración 15 minutos. En este momento realizaremos un breve repaso de lo trabajado en los distintos encuentros del taller, retomando sobre todo la reflexión individual final producida en el último encuentro anterior.

Propondremos a continuación producir un *Freestyle colectivo* sobre Salud Mental y sobre la temática trabajada en el 2º Encuentro en el cual se propongan diversas estrategias de cuidado.

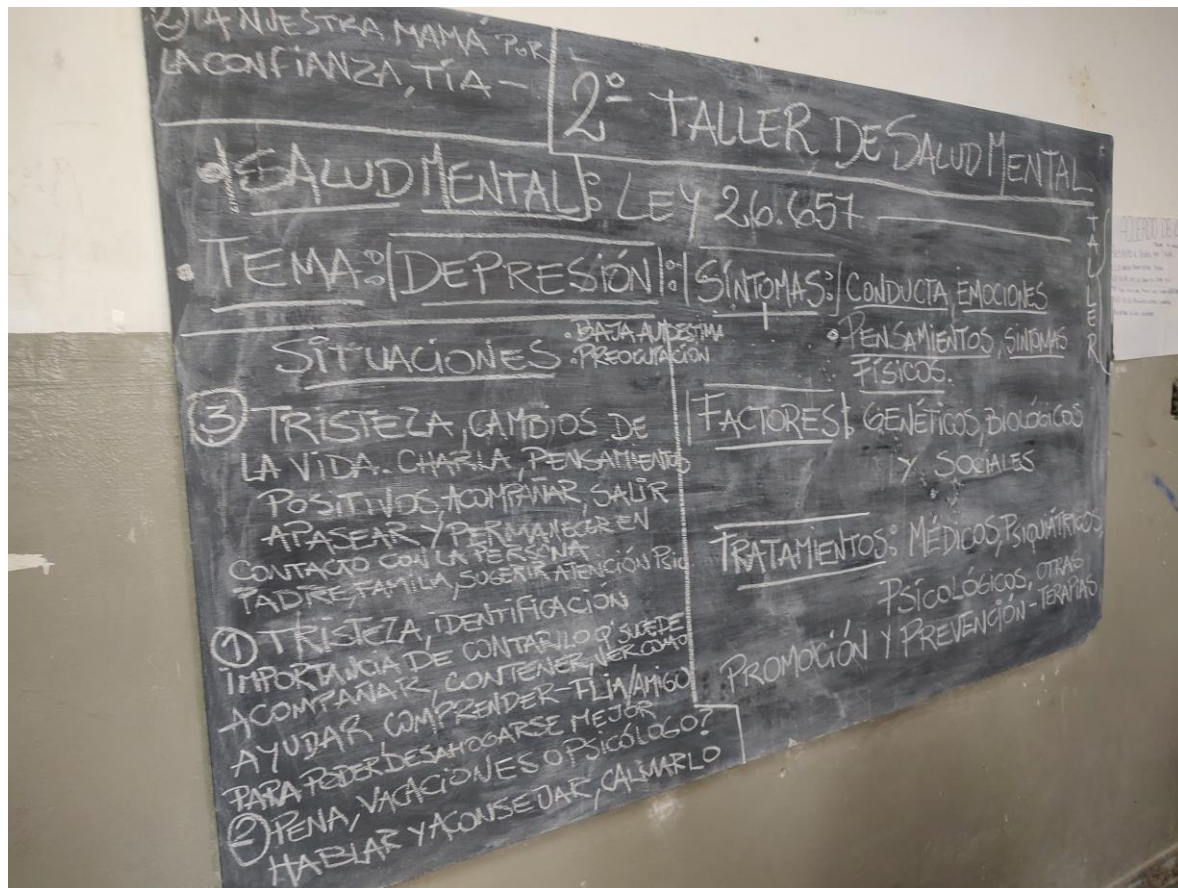
- Segundo momento. Creación y producción del *Freestyle colectivo*

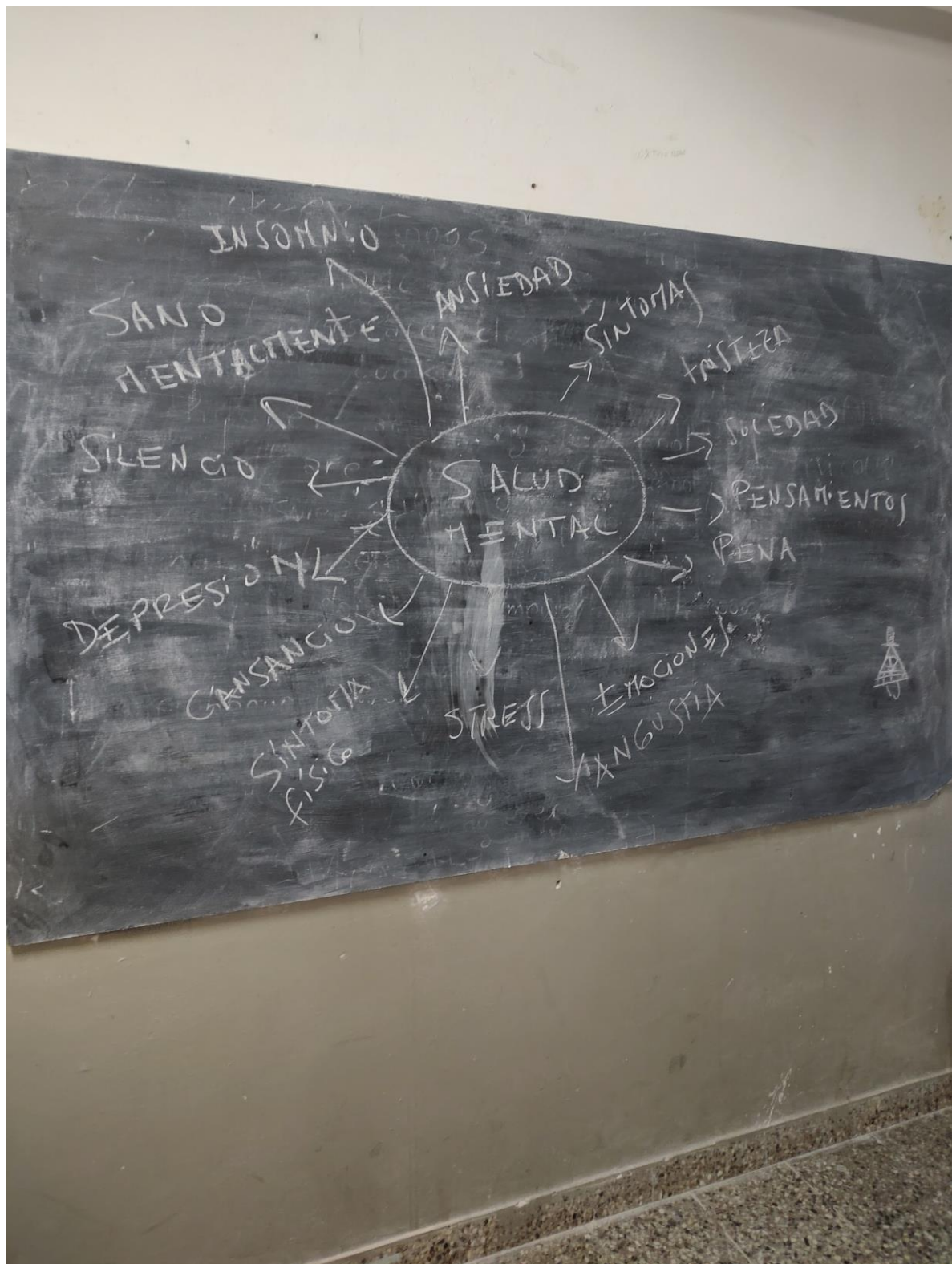
La actividad comienza con una lluvia de ideas en la pizarra sobre Salud mental. Luego se invitará a que cada participante tome una o varias palabras para formar una oración sobre un papel cuyo contenido tenga que ver con la temática tratada. Se recupera lo escrito pegando uno tras otro los papelitos sobre una cartulina. Así, se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo. Al finalizar se invita a un/a participante a *rappear* o leer la construcción realizada. Se sugiere utilizar una base musical.

El objetivo de esta propuesta será dar cuenta de la posibilidad de crear obras colectivas y potenciar la puesta en común, destacando las convivencias que se despertaron en el grupo.

Informe del 3er. Encuentro del Taller «La Salud Mental es entre todos y todas»

En este tercer encuentro el cual se desarrolló en el marco de la clase de música, los/as estudiantes lograron construir de forma colectiva y con la colaboración de la docente, la letra de un *freestyle*. Éste se titula *La ansiedad me mata*





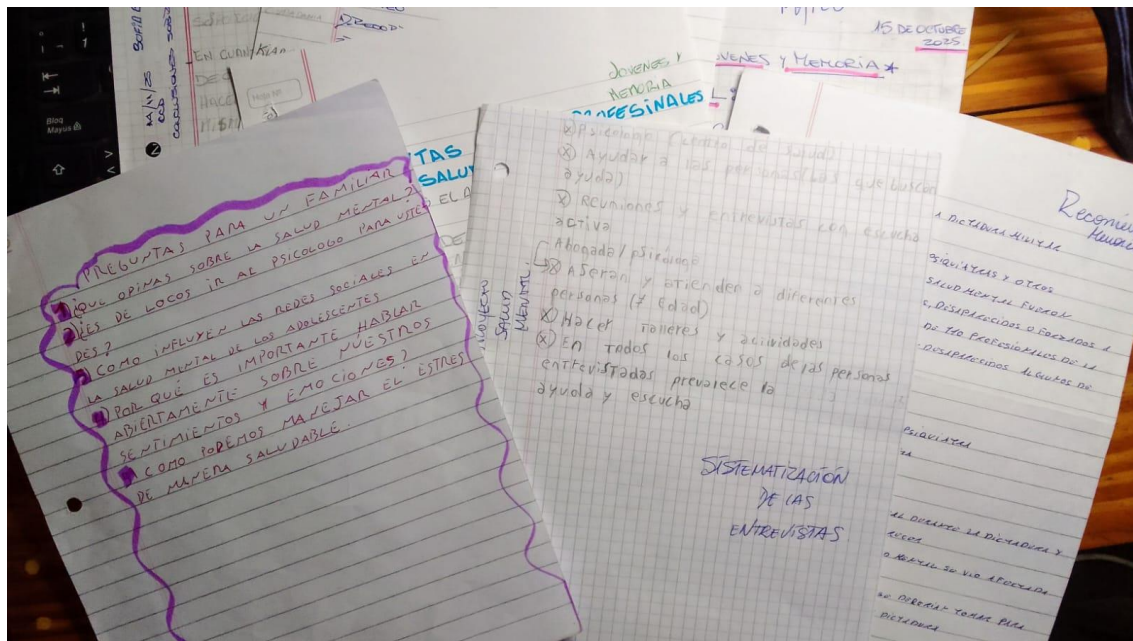
Entrevistas

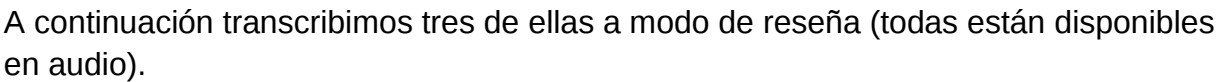
Nos propusimos entrevistar a amigos/as sobre cómo se sienten. Entrevistar al personal de la escuela (docentes, auxiliares, preceptores/as). Entrevistar a especialistas de la salud y la salud mental para que nos aclaren conceptos, nos den información sobre el funcionamiento de los tratamientos y su punto de vista profesional.

Para lograrlo, diseñamos entrevistas con preguntas a partir de nuestras dudas y curiosidades sobre la temática además de pensarlas en función de obtener información para desbaratar prejuicios y poder difundir la misma con responsabilidad.

Pensamos en escribir documentos, transcribir las respuestas obtenidas de los/las entrevistados/os por medio de grabaciones de audios y escritos.

Realizamos un cuestionario confeccionado por los/las estudiantes en las clases de Construcción de Ciudadanía para realizar entrevistas/encuestas al personal de la escuela (docentes; auxiliares; preceptores/as). Hicimos ocho entrevistas/encuestas al personal de nuestra escuela.





Preguntas:

- 1) ¿Qué opinás sobre la Salud Mental?
- 2) ¿Es *de loco* ir al psicólogo/a?
- 3) ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental de los/las adolescentes?
- 4) ¿Por qué es importante hablar abiertamente de nuestros sentimientos y emociones?
- 5) ¿Cómo podemos manejar el estrés de manera saludable?

Respuestas:

Entrevista realizada a una auxiliar de nuestra escuela:

- 1) *Opino que... es muy importante para uno la salud mental.*
- 2) *¡No!*
- 3) *Y... opino que es bastante bravo... para... sí.*
- 4) *Y... porque te queda todo adentro y te lastimas por dentro y la cabeza... te hace como un revuelo tremendo...*
- 5) *Estar tranquila... no hacerse... aunque en esta época no se pueda estar tranquilo por la forma de vivir, pero... lo mejor posible.*

Entrevista realizada a un preceptor de nuestra escuela:

- 1) *Opino que... es una... problemática importante que hay que tratarla con los especialistas, que le puede tocar tanto a chicos como a adultos, ...eh... nadie está excepto de que te suceda.*
- 2) *No, para nada. Cualquier persona... es más, yo mismo he ido a psicólogos, voy a la psicóloga y no está nada mal, y no es de locos.*
- 3) *Y... influye en el sentido de que tenés mucho estímulo y estás pendiente constantemente de las problemáticas que se viven, de los conflictos... y más en el caso de los adolescentes.*
- 4) *Y... es importante para no guardárselo uno mismo... eh... está bueno hablar con alguien de confianza ya sea amigo o familiar o alguien cercano que tengas para no tener los problemas guardados en uno mismo.*
- 5) *El estrés de manera saludable y... puede ser haciendo actividad física, deportes que es muy bueno... yo soy profe de Educación Física... eh... y después juntarse con amigos, alguna actividad sana, la música, el arte...pueden influir también.*

Entrevista realizada a una docente de nuestra escuela:

- 1) *Hola, me llamo Adriana. Últimamente... casi todos tenemos problemas de salud mental, sí.*
- 2) *No... es una forma de... sacar lo que vos tenes adentro para charlar con alguien que no sea tu familia, que no te conozca.*
- 3) *Un montón... e influye para mal.*
- 4) *Eh... ¿para los adolescentes en general? Eh... porque si no te reprimís con lo que sentís y podés tomar una decisión que no es la correcta.*
- 5) *Haciendo cosas que te gusten, actividad física, juntarte con amigos, con gente que te quiere, la gente que no te quiere ...para otro lado jejeje*

Cuestionario confeccionado por los/las estudiantes en las clases de Construcción de Ciudadanía para realizar entrevistas a profesionales de la salud (psicólogos/as; médicos/as; AT), las entrevistas fueron realizadas a una Lic. y Prof. en Psicología que trabaja en consultorio, a la Orientadora Educacional de la escuela, quien también es Lic. y Prof en Psicología, a una AT ex trabajadora del Hospital Dr. A. Korn de Romero.

- 1) *¿Qué es el amor? ¿Cómo influye en nuestra salud mental?*
- 2) *¿Cuál es la enfermedad mental más común? ¿Cuál es el motivo de consulta más frecuente?*
- 3) *¿Qué porcentaje de personas sostiene su tratamiento? ¿Cuál es la causa más común de abandono del tratamiento?*
- 4) *¿Cómo está afectada la vida cotidiana de una persona con alguna enfermedad o desequilibrio mental?*
- 5) *¿Te gusta tu trabajo? ¿Qué es lo más interesante de la práctica profesional? ¿Qué dificultades hallás en el ejercicio profesional?*

Respuestas de la Prof y Lic. en Psicología Nadia Galíndez:

- 1) *Hola... bueno... voy respondiendo las preguntas de a una... eh, bueno... yo creo que... digo, no me voy a poner teórica en relación a qué dicen algunos autores y pensadores sobre el amor... Yo lo interpreto como un sentimiento que hace lazo con el otro y que influye en la salud mental de manera positiva, de acuerdo también **con** cómo se da y cómo se vive el amor. A veces, digo... Nuestra historia nos lleva a sostener algunos vínculos en los que el amor no está tan vinculado con lo saludable, pero... ya Freud decía que la salud mental tiene que ver con amar y trabajar, y bueno, lo pienso un poco así... la capacidad de amar y el vínculo con lo saludable, con poder hacer lazos con el otro y eso siempre va a ser positivo.*

2) *En relación a cuál es la enfermedad mental más común... es difícil porque hoy a las consultas llega gente... como de alguna manera nominando lo que tienen «bueno, tengo depresión... tengo ansiedad», creo que el malestar de la época, síntoma de la época... no la enfermedad, pero el síntoma de la época es la ansiedad... eh... Esto de vivir acelerados todo el tiempo pensando en un más allá que todavía no llegó, la gente vive a mil... pero más allá de que considere que es el malestar de la época, mucha gente llega diciendo que tiene ansiedad y en realidad es otra cosa, hoy todo el mundo... cualquier padecimiento, cualquier cosa que le pase es ansiedad y tiene ataques de pánico... como que son cuestiones que quedan poco claras o se desdibujan porque la gente ya llega diciendo que tiene eso... no se lo diagnosticó nadie... es como que... bueno, le comenté a una amiga que me dolía un poco el pecho, listo: ataque de pánico, entonces bueno, es un malestar propio, pero se hace un mal uso del término y me parece que la depresión está siendo una enfermedad mental de la época también. Creo que en los momentos de crisis como el que estamos viviendo la depresión es algo que prevalece y que tiene mucho lugar. Y el motivo de consulta más frecuente creo que está vinculado con esto de la ansiedad. Y lo que me resulta muy llamativo que también entiendo que responde a la ansiedad, a las soluciones inmediatas, es el consumo. Una problemática actual que a mí me preocupa un montón es la cantidad de gente que consume, y que responde a esta ansiedad y a síntomas de la época de querer soluciones inmediatas, de vivir acelerados y no tomarse el tiempo para frenar, para poder pensar, para atravesar los malestares de otra manera.*

3) *Es muy difícil de calcular... En mi caso particular hace diez años que me dedico a esto entonces es difícil pensarlo porque de los pacientes que arrancaron en aquel entonces la realidad es que tengo uno o dos, después es algo que va cambiando todo el tiempo, pero la causa principal de abandono del tratamiento suele ser el costo. Hay gente que no lo puede sostener, sobre todo en esta época, la realidad es que cuando hay que ajustarse una de las primeras cosas que la gente deja es esto, es el tratamiento, así que por lo general cuando dejan es por eso, por no poder sostenerlo. Después... sí en éste último tiempo hay gente que ha arrancado lo sostiene, por eso digo es difícil de calcular porque en relación a cuando arranqué si la mayoría ya no sigue... sucede también que hay gente que deja, que se toma un tiempo y que vuelve... Es difícil sacar un porcentaje, pero... en este último tiempo sí se está viendo bastante gente que deja o hay que adecuar los costos porque son insostenibles para la mayoría.*

4) *La vida cotidiana de una persona con alguna enfermedad mental depende mucho de cuál sea esa enfermedad y cuáles son los recursos con los que cuenta esa persona. A veces pensamos... incluso se escucha aún hoy más allá de la ley de salud mental y... la idea de desmanicomialización que la ley propone en relación con la*

eliminación de los hospitales monovalentes... A veces pensamos que el loco tiene que estar encerrado y no puede tener una vida normal y la realidad es que si una persona con alguna enfermedad mental está estabilizada, si logra hacer lazo con otros o quizás que encuentra cierta apoyatura con una medicación puede tener una vida normal también. Las enfermedades mentales suelen estar muy estigmatizadas y pensamos que no pueden sostener una vida o que el loco es el que está en el hospital ahí perdido o tirado en la calle abandonado y la realidad es que no, que hay gente que cuenta con otros recursos, pero es como todo, depende mucho de los recursos, del acompañamiento, del sostén social con el que cuente esa persona. Me parece que de alguna manera la enfermedad mental si puede llegar a ser determinante, pero que lo es en mayor medida las posibilidades que tenga esa persona de transitar eso, de atravesarlo o de llevarlo. Creo que lo social y los recursos incluso sociales también de esa persona es lo que va a afectar en mayor medida incluso más que la enfermedad en sí misma.

5) *Y en relación a si me gusta mi trabajo... sí, me encanta... ya desde primer grado decía que iba a ser psicóloga y la verdad es algo que me gusta muchísimo. Sí por momentos, he atravesado momentos en los que he dicho ya estoy cansada porque sí, porque también es agotador, porque también depende en los ámbitos en los que uno se desempeña, pero bueno... es como al margen de la profesión y del trabajo, hay lugares que no son los más adecuados o los más placenteros para trabajar, pero bueno... cuando llega alguien y por ahí uno ve que algo cambió o que empieza a mirar las cosas de otra manera, que atraviesa las situaciones de otra forma... la verdad que es reconfortante y es bueno... ver que uno dejó una huella o que algo estuvo bueno, que generó algo en alguien que le implicó quizá hasta un cambio de vida, eso es realmente reconfortante y es muy difícil de verlo, ¿no? Es como cuando uno produce un determinado producto... en este caso es distinto porque lo que se produce con nuestro trabajo termina siendo cuidado, entonces es mucho más difícil de ver porque es menos palpable, pero bueno, cuando viene alguien y te agradece o cuando uno ve que la persona se quedó pensando en algo que le dijiste, eso es realmente hermoso y uno siente que vale la pena lo que está haciendo. Después... las dificultades, bueno... quizá ésto es más autorreferencial cuáles son las dificultades que se me generan a mí, que entiendo que no es a todo el mundo, la parte del cobro, de ver la situación de crisis y tener un colegio que te dice que el mínimo ético son veintitrés mil pesos... a mí me cuesta muchísimo lidiar con éso, pero bueno... es esto... no sé si es una dificultad del ejercicio profesional en sí mismo o... creo y entiendo que es más una dificultad mía, también bueno... Eso de mi parte, pero entiendo que a nivel más general sigue siendo una lucha en muchos casos lidiar un poco con la hegemonía médica y tener lugar, y ser considerados y escuchados desde nuestra disciplina, creo que lamentablemente hoy sigue siendo una dificultad del ejercicio profesional del psicólogo.*

**Entrevista a Solange Espósito, Lic. y Prof. en Psicología -
Orientadora Educacional de la EES N°79.**

1) ¿Qué es el amor? ¿Cómo influye en nuestra salud mental?

Podemos definir al amor como un estado mental complejo que implica una conexión afectiva entre personas. Desde el psicoanálisis, una de las corrientes de la Psicología más difundidas en Argentina, el amor se inicia tempranamente en los primeros vínculos que establecemos en la infancia con las figuras parentales, aquellos/as que nos cuidan, y luego ello se extiende a las personas con las que nos vamos vinculando a lo largo de la vida.

En la salud mental de una persona, el amor como forma de construir redes de contención y cuidado es fundamental.

2) ¿Cuál es la enfermedad mental más común? ¿Cuál es el motivo de consulta más frecuente?

En tanto no trabajo en el ámbito clínico puedo plantear lo que veo en el espacio escolar en el cual trabajo. Allí se expresan diferentes formas de padecimiento subjetivo como situaciones de autolesiones, manifestaciones de ansiedad que encuentran en su trasfondo, falta de acompañamiento familiar.

3) ¿Qué porcentaje de personas sostiene su tratamiento? ¿Cuál es la causa más común de abandono del tratamiento?

Según lo dialogado con colegas que sí se dedican al ámbito clínico, dada la grave situación económica por la que atravesamos actualmente en nuestro país, los tratamientos no pueden sostenerse o los/as usuarios/as de los mismos proponen concurrir dos veces al mes para mitigar los gastos. Esto representa una de las principales causas de abandono del tratamiento.

En tanto en la institución educativa trabajamos de forma conjunta y corresponsable con diferentes instituciones y organismos de la comunidad, tenemos conocimiento de que en los CAPS (Centros de Atención Primaria de la Salud) y en los Hospitales Públicos la demanda es muy grande, por lo cual no se consiguen turnos.

4) ¿Cómo está afectada la vida cotidiana de una persona con alguna enfermedad o desequilibrio mental?

Dependiendo de la gravedad de la enfermedad mental y fundamentalmente del tratamiento de la misma, la vida cotidiana de una persona con alguna enfermedad o desequilibrio mental puede verse afectada pero una vez que se logra la estabilización con los tratamientos pertinentes, puede sostener sus actividades. Generar una red de contención es clave.

Considerando la nueva ley de salud mental, que la persona pueda conservar sus costumbres y llevar a cabo su vida cotidiana es un derecho que debe ser garantizado.

5) ¿Te gusta tu trabajo? ¿Qué es lo más interesante de la práctica profesional? ¿Qué dificultades hallas en el ejercicio profesional?

Sí, me gusta mucho mi trabajo. La psicología como ciencia y como ámbito de aplicación es muy amplia, ya que lo que más se conoce es el área de la clínica pero se puede trabajar en otros espacios, como por ejemplo en empresas, en escuelas como es mi caso siendo orientadora educacional.

En cuanto a las dificultades que encuentro en el ejercicio profesional, destaco la falta de respuestas de los organismos que deben trabajar de forma conjunta y corresponsable con la escuela para garantizar los derechos de los/as jóvenes.

Entrevista realizada a Aldana Pepe Acompañante Terapéutica independiente (ex trabajadora del Hospital Dr. Alejandro Korn en Romero) de nuestra ciudad:

1) ¿Qué es el amor? ¿Cómo influye en nuestra salud mental?

Si pensamos el amor como un sentimiento de afinidad, afecto y empatía, podemos decir que tener relaciones basadas en el amor es fundamental para desarrollarnos como personas y para cuidar nuestra salud mental a lo largo de toda la vida. Ya sea que se trate del amor que existe entre los integrantes de una familia, de un grupo de amigos, o de una pareja, los vínculos amorosos contribuyen a fortalecer la salud mental en la medida en que fomentan la autoestima y la autoconfianza, así como la posibilidad de construir un entorno seguro, de cuidado y respeto, a partir del cual proyectar la vida.

2) ¿Cuál es la enfermedad mental más común? ¿Cuál es el motivo de consulta más frecuente?

Como acompañante terapéutica, mi trabajo consiste en generar formas de entender y atender los problemas de salud mental de las personas que no se enfoquen en la enfermedad que puedan estar atravesando –objeto propio de la medicina–, sino en el sufrimiento que esta situación les genera, a partir de intervenciones orientadas a sortear aquellas circunstancias que obstaculicen el desarrollo pleno y satisfactorio de su vida cotidiana. En este sentido, las principales demandas y desafíos que se nos presentan como trabajadoras del campo de la salud se relacionan con la necesidad de desarrollar abordajes terapéuticos integrales, orientados a fortalecer la autonomía de las personas con padecimiento mental y su integración social, a partir de la construcción y el sostenimiento de redes de apoyo comunitarias.

3) ¿Qué porcentaje de personas sostiene su tratamiento? ¿Cuál es la causa más común de abandono del tratamiento?

En mi experiencia, la mayoría de las personas que asisten a realizar una consulta terapéutica suelen hacer todo lo que está a su alcance para sostener los tratamientos y abordajes que se les ofrecen. Sin embargo, dadas las complejidades del padecimiento psíquico en cuanto a la articulación entre su matriz inconsciente, las particularidades de cada entorno social y vincular, y las condiciones materiales propias de cada situación, en muchas ocasiones las estrategias que logran generarse no son adecuadas y/o suficientes para sostener los tratamientos y su continuidad a lo largo del tiempo.

4) ¿Cómo está afectada la vida cotidiana de una persona con alguna enfermedad o desequilibrio?

Las personas que atraviesan un padecimiento psíquico se ven afectadas gravemente por la estigmatización y la discriminación en todos los ámbitos de la cotidianidad, lo cual interfiere significativamente en sus posibilidades de desarrollar una vida plena y satisfactoria. En este sentido, los principales obstáculos y desafíos cotidianos se presentan en relación con las limitaciones impuestas al ejercicio de su autonomía personal –otres suelen decidir por ellos–, así como con las barreras sociales, económicas, políticas y culturales que obturan su participación e integración en diferentes ámbitos de la vida colectiva, como la educación y el trabajo, para lo que pueden requerir de la implementación de diversos sistemas de apoyos.

5) ¿Te gusta tu trabajo? ¿Qué es lo más interesante de la práctica profesional? ¿Qué dificultades hallas en el ejercicio profesional?

Lo que me gusta de mi trabajo es que me brinda la posibilidad de colaborar en la construcción del mundo que quiero ver crecer, un mundo en el que todes podamos vivir y desarrollarnos, sin distinción de diagnósticos estigmatizantes y discriminatorios. Pienso que lo más interesante de acompañar a otres en sus procesos vitales quizás tenga que ver con poder explorar nuestra mutua capacidad de afectarnos, sostenernos y proyectarnos en un ámbito de implicancias comunes y solidarias. En este sentido, entre las dificultades más recurrentes que observo en el ejercicio del acompañamiento terapéutico se encuentra la ausencia de abordajes interdisciplinarios –que deriva en la fragmentación y desarticulación entre diferentes prácticas asistenciales–, así como la preeminencia en la esfera política actual del individualismo neoliberal, que confina los padecimientos subjetivos a la esfera de la vida privada y del mercado de la salud.

Conclusiones sobre las entrevistas realizadas

Se trata de problemáticas importantes que pueden afectar en cualquier etapa de la vida. Es importante desarmar el mito de que “es de loco ir al psicólogo”.

En cuanto a las redes sociales podemos decir que coincidimos en hacer uso responsable de las mismas entre lo que podemos mencionar el uso restringido dado que son causantes de estados de ansiedad.

Es importante hablar de nuestros sentimientos y emociones con quien sea de nuestra confianza, no reprimirlo y buscar actividades que sirvan de descarga y generen bienestar como los deportes y el arte. Debemos prevenir el estrés.

Un profesional de la salud puede orientarnos más objetivamente.

Mapeos e historias de vida

Mapeo institucional-barrial en el marco del Proyecto de Salud Mental ¡Podemos activar! (Tolosa)

Estudiantes de 3er año hicieron un recorrido barrial para la realización de un mapeo institucional de los lugares que abordan la Salud Mental en el barrio.

Visitamos el Centro de atención primaria en Salud n° 14, (CAPS N° 14), el centro de tratamiento ambulatorio integral (CETAI) y el (CAV) Centro de atención Vecinal.

<https://photos.app.goo.gl/JfJxHs4EQnHRtDZ29>

Recorriendo Memoria, Derechos Humanos PBA. Salida Educativa noviembre 2025.

Recorriendo Memoria- Es un programa que consiste en visitas guiadas a diferentes Sitios y Espacios de Memoria, para contribuir en la construcción de las memorias colectivas, entendiendo a las políticas de memoria como un pilar indiscutible para proyectar sociedades más justas, solidarias y democráticas, que nunca más permitan el terror y la vulneración de los derechos más esenciales, porque un pueblo con memoria es democracia para siempre.

Llamamos Sitios de Memoria a todos aquellos lugares que funcionaron como centros clandestinos de detención o sucedieron hechos emblemáticos del terrorismo de Estado, como masacres, cementerios en los que se realizaron enterramientos clandestinos, etc. Tienen un gran valor histórico y son prueba fundamental en los juicios por delitos de lesa humanidad.

Los Espacios de Memoria son Sitios reconvertidos y/o resignificados en los que se llevan adelante actividades educativas, culturales, artísticas y/o de investigación.

Salud Mental en la Dictadura militar

Muchos psicólogos/as, psiquiatras y otros profesionales de la Salud Mental fueron perseguidos/as, detenidos/as, desaparecidos/as y forzados/as a exiliarse. Alrededor de ciento diez profesionales de la salud mental fueron desaparecidos, entre ellos/as María (psicóloga), Ercilia Diana (psicóloga), Hugo Francisco (médico psiquiatra), Julia Angélica (pedagoga).

Nos preguntamos para indagar y reflexionar:

- 1) ¿Cómo fue la abordada la Salud Mental durante la Dictadura? ¿Por qué querían hacer desaparecer a los profesionales de la salud mental?
- 2) ¿Cómo creen que la Salud Mental se vio afectada durante este período?
- 3) ¿Qué medidas creen que se deberían tomar para apoyar a las víctimas de la Dictadura?

Sitio de la Memoria La Chacha. Programa de la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Pcia. de Buenos Aires.

<https://photos.app.goo.gl/rVVtF7yyQngoEj9b9>

<https://photos.app.goo.gl/7Cp5ncXuu0Sy5zCK9>

<https://www.instagram.com/p/DQpHbdCDjJY/?igsh=MTY1dGFoeTdjYmZ0OQ==>

Arte y comunicación

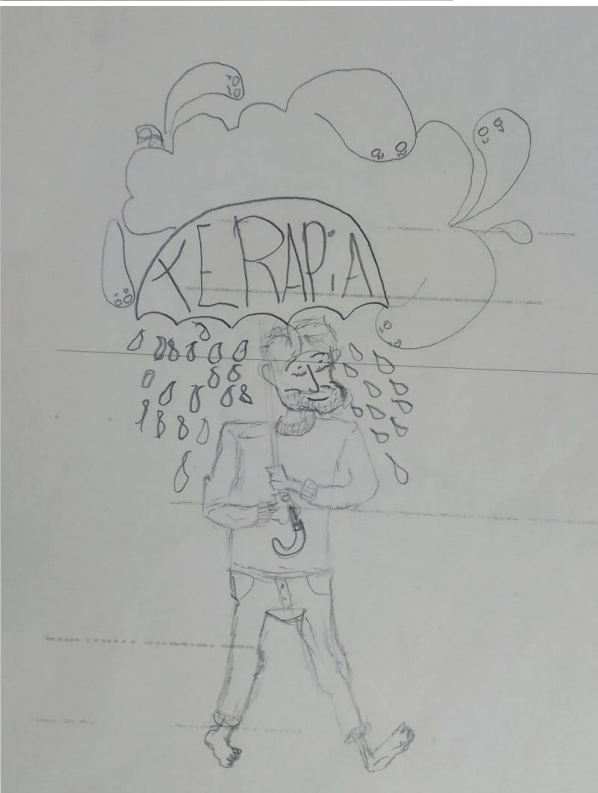
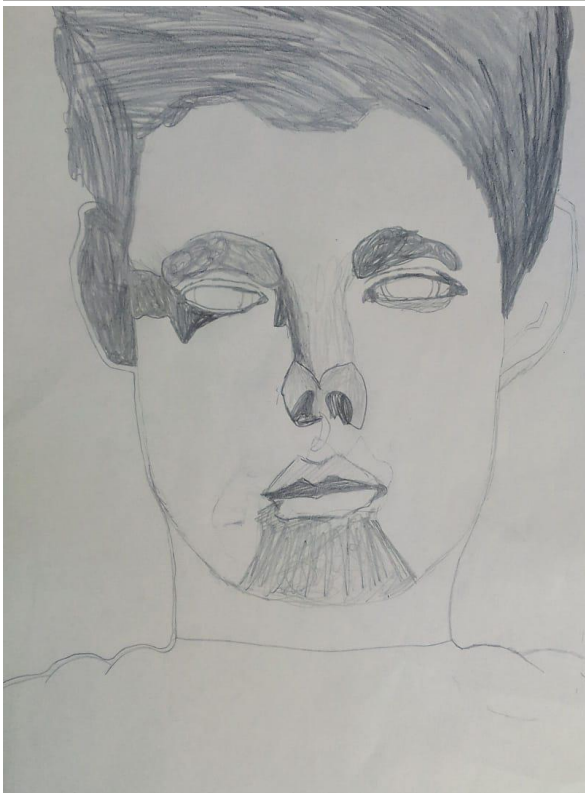
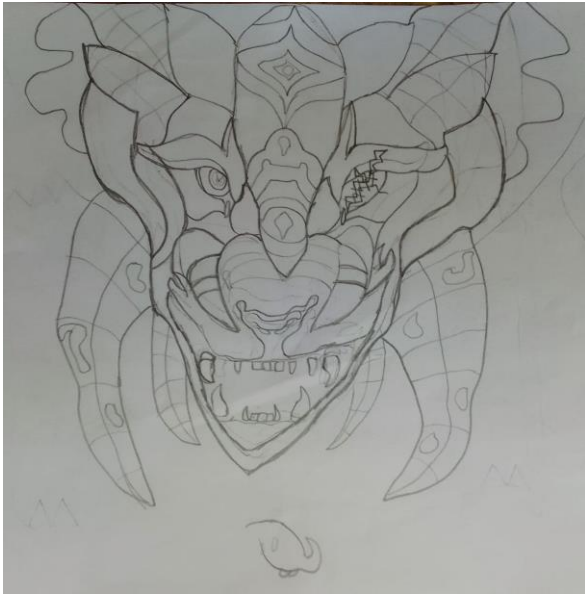
Producción gráfica

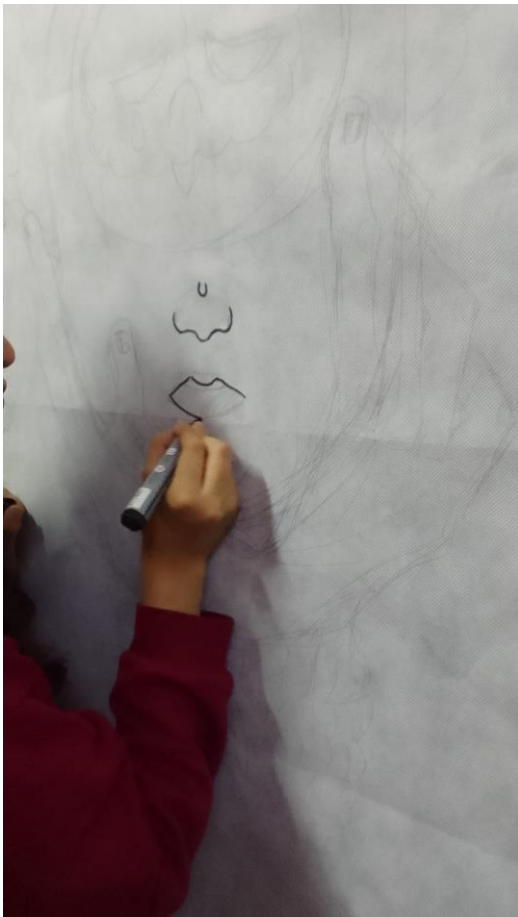
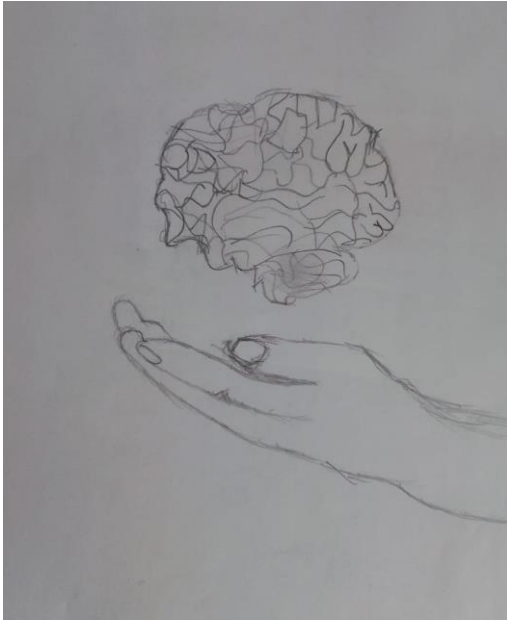
Entre octubre y noviembre evaluamos la idea de realizar un mural en relación al tema que nos compete. Dados los escasos recursos materiales con los que contamos actualmente, decidimos hacer una bandera que también nos sería de gran utilidad para llevar al encuentro final en Punta Lara. Esta bandera además nos identifica como escuela y porta el título de nuestro proyecto.

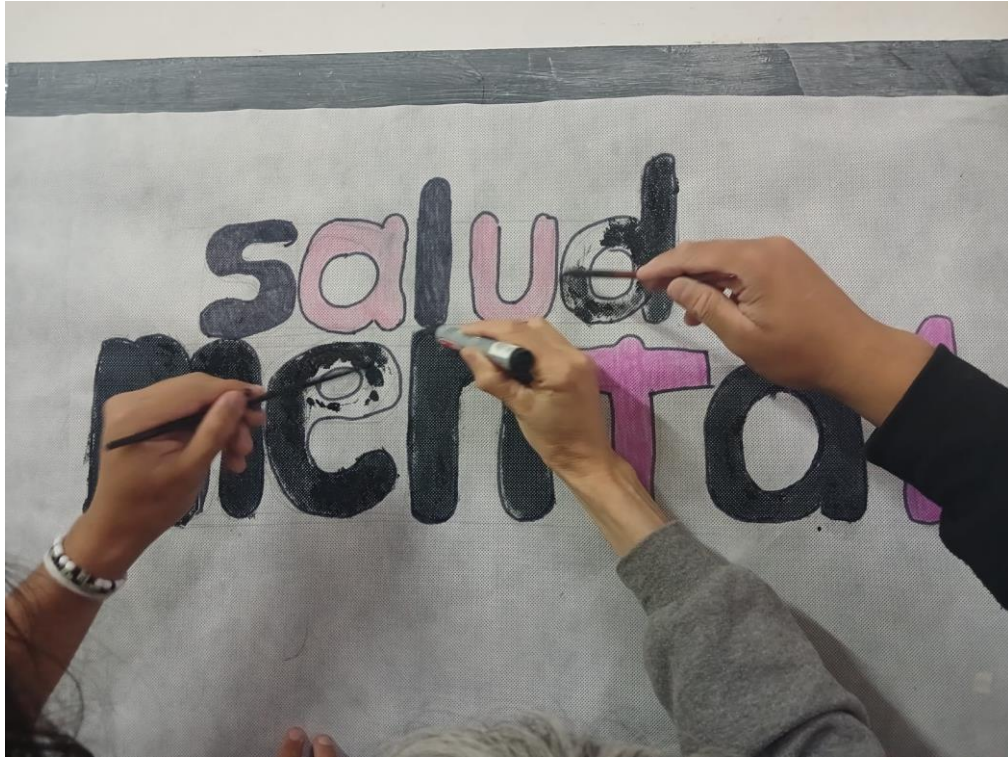
Hicimos varios bocetos hasta elegir uno que nos resultó más representativo. Trabajamos entre todos y todas, pero se destacaron los y las dibujantes del grupo a quienes debemos agradecerles sus condiciones y mirada detallista.

El mural es un proyecto pendiente, quizá el año próximo podamos llevarlo a cabo.

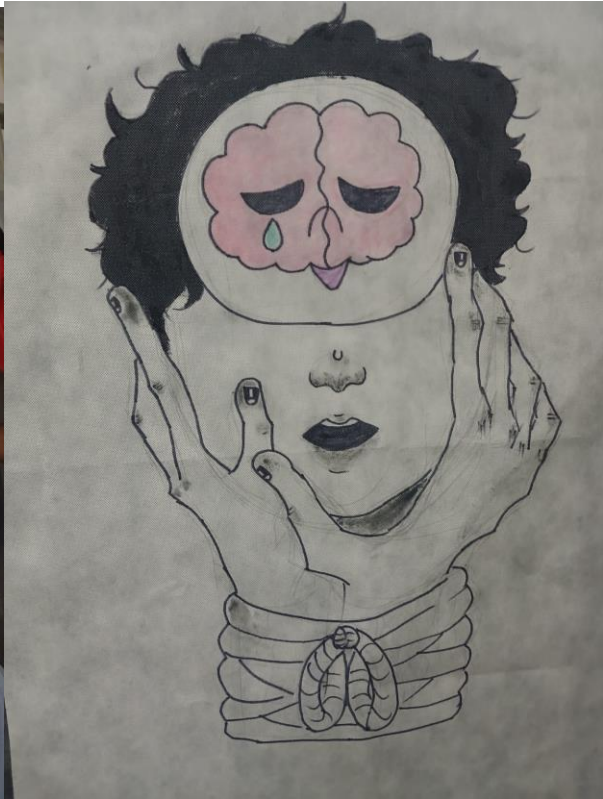












Producción musical

En el 3er. Encuentro del Taller, como describimos en párrafos anteriores de este documento, escribimos y compusimos un *freestyle*. Esta experiencia la desarrollamos durante las Semanas de las Artes compartiendo las producciones con otros cursos.

Luego de la lluvia de ideas y elegir la frase para el estribillo, deliberamos si iba a ser un rap, una cumbia o algún otro estilo musical, y finalmente quedó como *freestyle*. Entre todos/as elegimos la base que está grabada en Spotify y sobre la misma empezamos a rapear y a dividir las frases en grupos y en personas individuales. Agregamos instrumentos cotidianos que tenemos en la escuela para darle más profundidad al acompañamiento. <https://photos.app.goo.gl/hTdm4BUDxmXZLvyU8> La letra:

“La ansiedad me mata” por 3° U de la ‘79

Mi salud mental está mal.

Necesito a alguien que me pueda ayudar.

El estrés me está matando, quiero mejorar.

Me da vergüenza mostrar mis sentimientos.

La tristeza no me deja ver mis pensamientos.

La ansiedad me cansa.

Me da síntomas de tristeza y el insomnio me desata.

En el día estoy triste.

***Los pensamientos raros que me hacen estresar
me dan vergüenza y al mostrarlos qué pena me dan.***

***Cuando estoy ansioso doy vueltas como un loco,
pero cuando estoy triste la noche es larga, no hay luna ni sol tampoco.***

Pero en el cielo las estrellas brillan igual.

Hay que estar tranquilos. Todo va a mejorar.

Estribillo

*La ansiedad me mata,
la tristeza me atrapa,
los sentimientos me maltratan,
la tristeza me delata.*







La profe nos armó un *flyer* con la letra del *freestyle* para repartir en nuestra presentación.

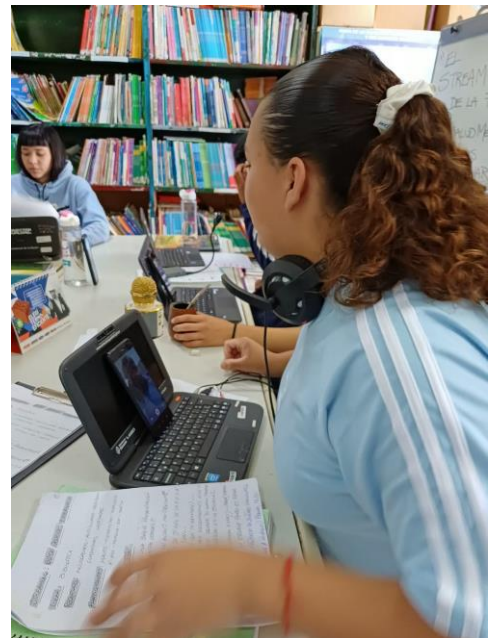
Streaming

Nos organizamos en la biblioteca de la escuela, preparamos todos los dispositivos y grabamos lo que vamos a presentar el domingo en el Encuentro.

Contamos todo nuestro trabajo realizado a lo largo del año.



<https://photos.app.goo.gl/5ywXVvdBEzLvYBtK6>



Conclusiones finales

A raíz de todo el trabajo de investigación realizado y con toda la información que nos dieron las diversas entrevistas a profesionales de la salud, a los distintos agentes de las instituciones cercanas a nuestra escuela que realizan un abordaje de las problemáticas vinculadas a la Salud Mental, podemos plantear por un lado, la importancia de las distintas redes que se tejen desde distintos espacios para visibilizar y abordar las problemáticas vinculadas a la salud mental pero por otro lado, lo difícil que resulta poder sostener las mismas cuando la sociedad se encuentra atravesando una crisis económica tan profunda como la que se viene dando. Esto genera más desigualdad y la dificultad para garantizar el pleno ejercicio de los derechos que la Declaración de los Derechos Humanos y la Ley 26657 de Salud Mental ponderan pese al esfuerzo del Estado provincial por garantizarlos.

Desde nuestro lugar como promotores de Salud Mental en los distintos lugares que transitamos, creemos que es importante unirnos a esas redes con las que contamos para difundir cómo se trabaja en cada uno de esos espacios y así, nuestros/as conocidos/as que lo requieran, puedan acercarse y recibir la atención que necesitan.

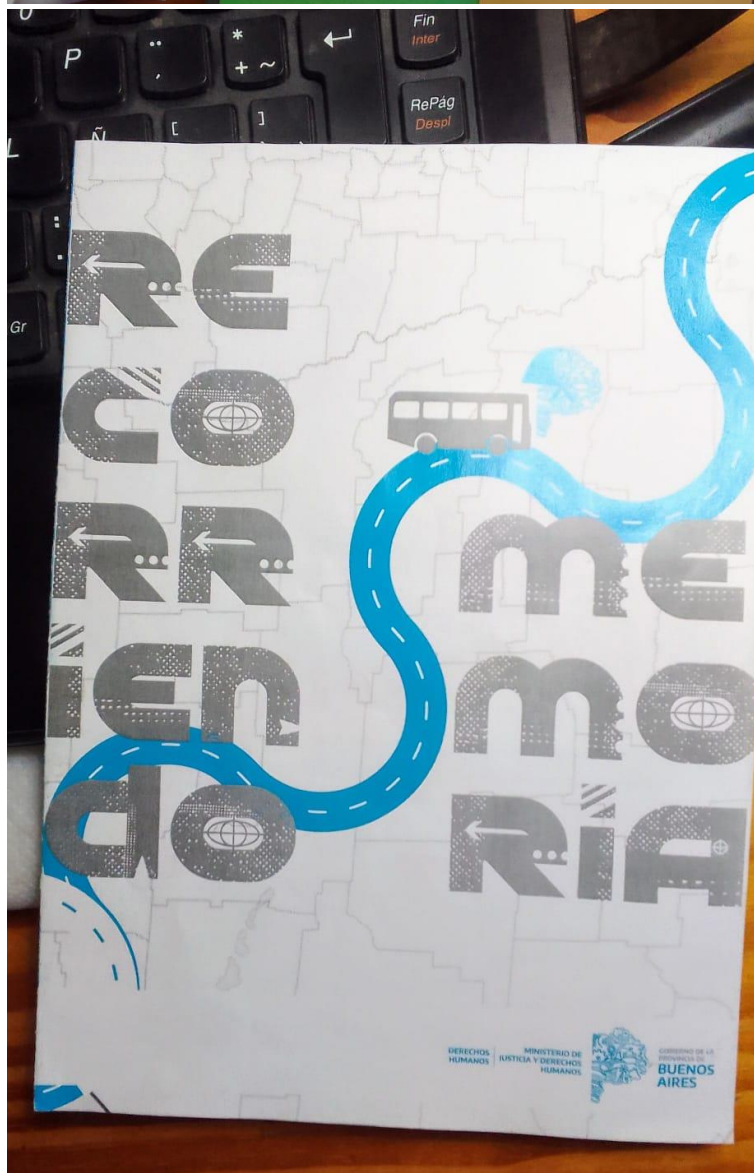
También creemos importante poder difundir lo trabajado, nuestras producciones artísticas porque ellas representan una forma de generar bienestar, ya que entendemos que el hacer deporte, el vincularnos al arte, el juntarnos entre nosotros/as o con adultos/as referentes para poder charlar de todo lo que nos pasa y nos molesta o nos hace mal es una forma de cuidar nuestra salud mental, que es tan importante como la salud física.

De esta forma, estamos seguros/as de que: Salud Mental, ¡Podemos Activar!.

Recursos Materiales y Fuentes Primarias

- Comunicación Conjunta n°1-2023. Programa: “La construcción de una mirada de cuidado como intervención ante situaciones de padecimiento subjetivo de las y los estudiantes”. Componente II: “La Salud mental es entre todos y todas”
- Declaración Universal de Derechos Humanos Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de san José de Costa Rica)
- Principios de Brasilia Ley Nacional de Salud Mental 26657
- Principios para la protección de los Enfermos Mentales y para el mejoramiento de la atención de salud mental.
- Ley Nacional de Salud Mental 26.657
- Decreto 603/2013. Reglamentación de la Ley N° 26.657
- Ley provincial N° 14580
- Información de contexto o exploratoria: Internet; folletería; otros
- DPCyPS. Comunicación 8/05 3
- DPCyPS. Comunicación 3/2020. Pp





Colaboraciones y agradecimientos

CETAI

CAV

Unidad Sanitaria N° 14

A la Secretaría de DDHH de la Pcia. De Buenos Aires.

A las Psicólogas y EOE: Solange Espósito (OE de la EES N°79) y Nadia Galindez; Milagros Aramburu (OS de la EES N°79).

A la Acompañante Terapéutica Aldana Pepe.

A las/los Docentes: Marisa Schmidt; Florencia Rombout; Rocío Cárdenes; Soledad Belén; Natalia D'Amico y a todos/as los/las demás por su incondicional apoyo.

A los y las preceptores/as, bibliotecario y auxiliares de la EES N° 79.

A la Directora de la EES N° 79 Marisa Frigoni.

Al Centro de Estudiantes de la EES N° 79.

A las familias.

