

NUESTRAS MOLESTIAS

Técnicas Participativas de Apoyo Psicosocial



Guía para el facilitador y el promotor
De Salud Mental Comunitaria



Serie

Cuadernos de Salud Mental No. 2
Guatemala, octubre de 1998

Serie CUADERNOS DE SALUD MENTAL, No. 2

Una producción del Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial --ECAP- Calle 21-61 Interior "C", Zona 14; Ciudad de Guatemala
Tej: 363-5270, Fax: 363-5403, Email: ecap@guate.net
Primera Edición 1,998

Edición, Diseño y dibujos: Mario Roberto Serrano Vives

Impresión : Impresos, Artes y Sistemas (Tej. 256-0684-72)

Tiraje : Esta edición consta de 1,000 ejemplares

El trabajo de ECAP se realiza con el apoyo de AMA y SOLIDARIDAD de Holanda.

Esta publicación es financiada por la Fundación Ignacio Martín-Baró para la Salud Mental y los Derechos Humanos/ FUNDING-EXCHANGE.

El contenido de esta publicación puede ser usado indicando la fuente.
Guatemala, octubre de 1998

INDICE

Introducción	1
DESARROLLO Y PASOS DE LA TECNICA PARA TRABAJAR "NUESTRAS MOLESTIAS°"	
Lo que se quiere lograr	3
Recursos necesarios	4
Paso uno: Presentación de las mantas y ejercicio inicial	5
Paso dos: Análisis y reflexiones a partir de preguntas generadoras:	6
Paso tres: Trabajo y dinámica grupal para identificar las molestias:	7
Paso cuatro: Trabajo y dinámica grupal para identificar las causas:	8
Paso cinco: Trabajo y dinámica grupal para proponer soluciones:	10
Sugerencias finales	11

Técnicas participativas para facilitadores que brindan apoyo psicosocial

INTRODUCCIÓN

Este ejercicio sirve para que las personas afectadas por la violencia política o por otro tipo de tragedias, puedan empezar a hablar sobre sus problemas, sentimientos y preocupaciones.

Con esta técnica los promotores o facilitadores de Salud Mental tendrán un instrumento que les permitirá tener una primera impresión de la problemática psicosocial que afecta la salud integral de la población con la que se va a trabajar.

Es importante que antes de realizar el ejercicio se realice un acercamiento a la comunidad para establecer una buena relación con la gente y para conocer mejor sus necesidades, problemas e intereses. Esta técnica no es una receta y menos aún, una receta milagrosa.

Tampoco proporciona toda la información que se necesita para superar los daños que dejó la violencia, sólo ayudará a identificar algunos de los efectos psicosociales, cómo se manifiestan y cómo los han enfrentado las personas: también puede ayudar a encontrar entre todos algunas soluciones a los problemas.



por lo general, las experiencias dolorosas que han vivido las personas en el pasado y las se viven actualmente, provocan malestares que influyen en el estado de ánimo haciendo que la gente se sienta triste, decaída, con miedo, con gusto y pena; afecta también a las relaciones con los vecinos, amigos y con la familia. Estos malestares también pueden llegar a causar trastornos; físicos, es decir, pueden manifestarse como enfermedades en el cuerpo diarrea, gastritis, dolor de cabeza, etc.

Muchas veces las personas se guardan sus problemas y no los comparten con los demás porque sienten pena o vergüenza, porque sienten miedo o les duele recordar experiencias duras.

Areverse a hablar puede ir aliviando poco a poco ese dolor y quitando el miedo además, da la oportunidad de desahogarse y darse cuenta de que otras personas también sufren problemas muy parecidos, por lo que juntos pueden darse apoyo e iniciar- el proceso de recuperación de su dignidad y su calidad como seres humanos.



DESARROLLO DE LA TÉCNICA "NUESTRAS MOLESTIAS"

LO QUE SE QUIERE LOGRAR CON ESTA TECNICA .

1. Con el uso de esta técnica se busca facilitar la reflexión sobre las distintas experiencias dolorosas derivadas de la violencia política que han venido afectado a las personas, grupos y comunidades; tanto en el pasado como en el presente y que no se han podido enfrentar adecuadamente.
2. También que el promotor tenga una herramienta para realizar un diagnóstico sobre la problemática psicosocial de la población con la que trabaja.
3. Iniciar un proceso de reparación psicosocial en lo individual y en lo colectivo, para trabajar los aspectos que fueron afectados en los niveles:

psicológico (emociones y sentimientos)

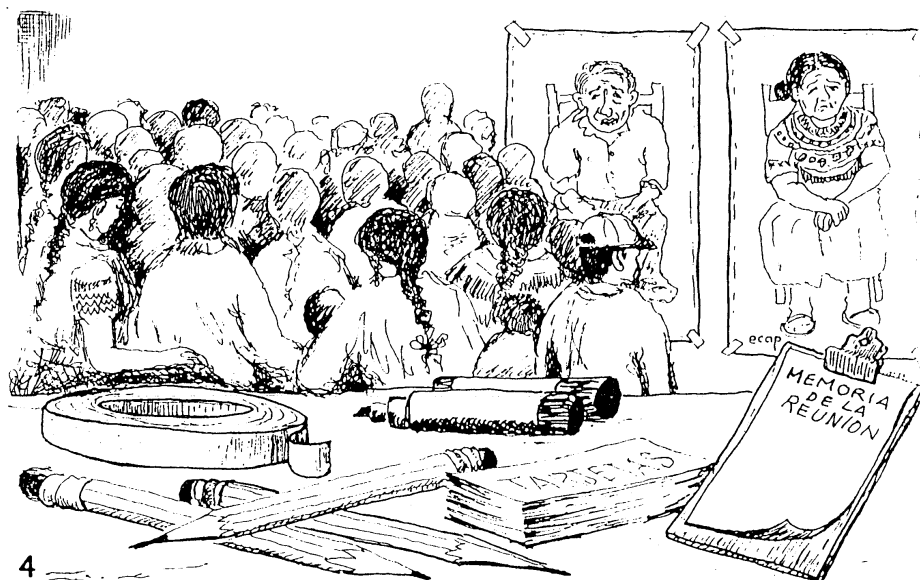
físico (del cuerpo) y

social (los relaciones con los demás)



RECURSOS NECESARIOS

1. **Participantes:** Es recomendable que asiria un máximo de 30 personas para poder dirigir y atender adecuadamente al grupo.
2. **Contar con algún lugar o sitio para hacer la reunión:** Debe ser un local limpio, ventilación y tranquilo.; seguro y de ser posible aislado de interferencias. Cuando se realicen varias reuniones en forma periódica con el mismo grupo, es conveniente que los horarios y el lugar siempre sean los mismos para evitar confusiones
3. **Tiempo:** Se debe contar con una mañana o una tarde para estar reunidos (el tiempo puede ser más, eso dependerá de la dinámica que se genere con los grupos).
4. **Materiales básicos:** Mantas que ilustran al señor o a la señora "con molestias", tarjetas de papel, making tope, papel en hojas, marcadores, papel para apuntes, lápiz.
5. **Memoria:** En una o varias hojas de papel se debe anotar el nombre del lugar, el nombre del facilitador/promotor, la fecha del ejercicio, el número de participantes (cuántos hombres y cuántas mujeres), el nombre de) tema o el asunto que se trató durante la reunión y anotaciones para no olvidar lo que la gente dijo, las respuestas que dio la gente y todas aquellas cosas que sean importantes dejarlas escritas en esa memoria.



PASOS PARA TRABAJAR

"NUESTRAS MOLESTIAS"

PASO UNO

Se presentan las figuras que muestran a un hombre y/o a una mujer con un aspecto de abatimiento, cansancio y tristeza. Se hace una dinámica grupal que se inicia con parejas (grupos de dos) para que compartan lo que piensan sobre lo que le paso a la persona de las mantas.

Pasados cuatro o cinco minutos, se juntan los grupos iniciales para hacer otros grupos con más participantes y que compartan lo que hablaron en parejas. Lo importante de este ejercicio es compartir lo que la gente observó en las figuras. Después los grupos pasan a hablar sobre lo que piensan o lo que pudieron interpretar de las figuras de las mantas.

A continuación, anotamos algunas de las posibles respuestas que los grupos de participantes podrían dar:

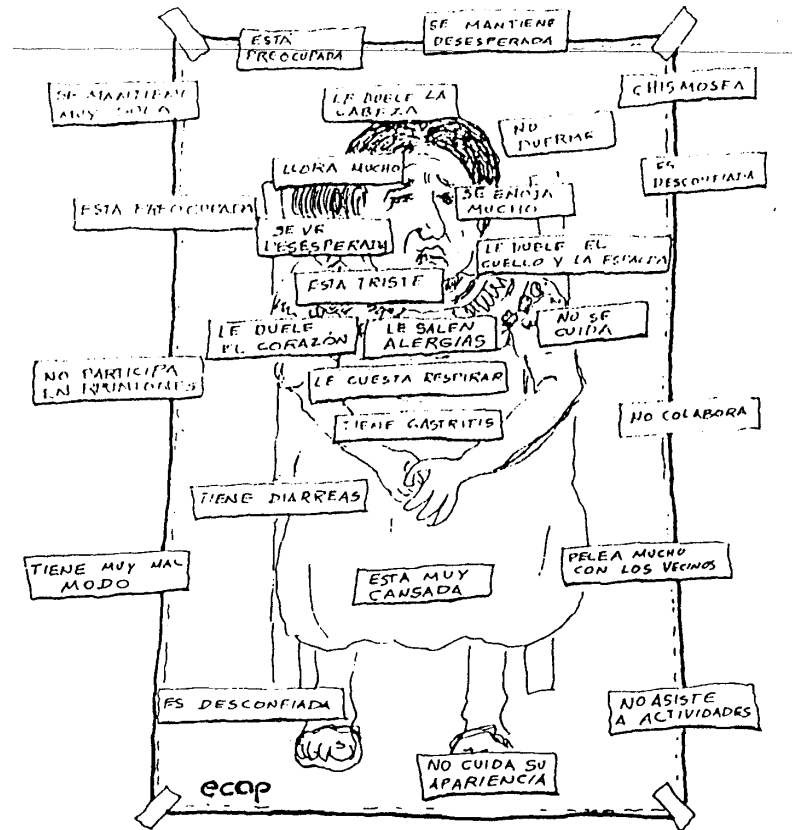


Es necesario saber que las personas pueden dar respuestas parecidas a las anteriores o pueden dar muchas otras diferentes.

El facilitador además de dejar que la gente exprese todo lo que piensa y lo comparta con el grupo, debe orientar y explicar algunas cosas que considere que son importantes.

PASO DOS

Cada grupo escribe en tarjetas lo que piensa que le pasa a las personas de las figuras. Luego se pasa a pegar las tarjetas sobre las mantas, ubicándolas en las partes en donde se localizan las molestias.



Esto ayuda a visualizar cada área del ser humano visto de manera integral; es decir, la parte física, (a parte social y la parte psicológica. Por ejemplo:


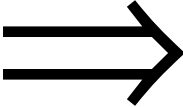

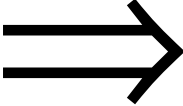
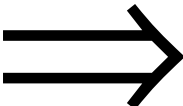
Nivel físico: En el cuerpo: dolor de cabeza, dolor de espalda, diarrea, etc.

Nivel emocional o psicológico: En la cabeza o simbólicamente en el corazón: tristeza, susto miedo, llanto desánimo; etc..

Nivel social: Alrededor de la figura: mala relación con la familia, chismes, poca participación comunitaria, falta de solidaridad, etc

En la siguiente página se presenta un ejemplo y un cuadro que ayuda a relacionar los veles de la salud integral.

Debe orientarse al grupo de participantes para que puedan comprender cómo niveles de la salud integral se relacionan de tal manera, que al afectarse a una de ellas, cualquier problema que una persona tenga, se van a ver afectados los otros dos. Pueden usar, algún ejemplo como el siguiente:

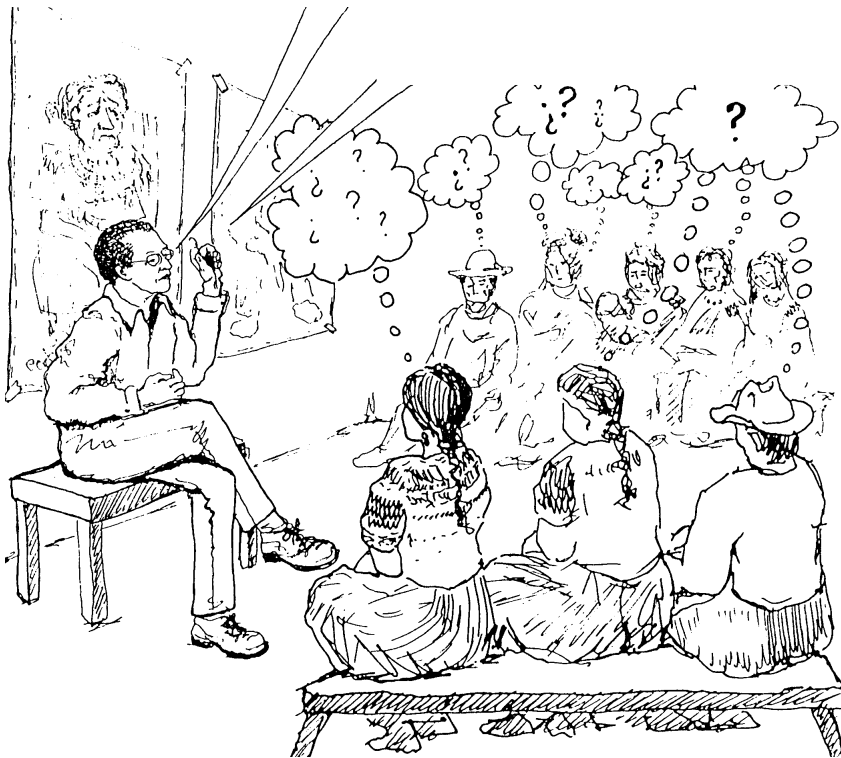
<p>Si una señora fue víctima de la violencia o de un asalto va a sentirse asustada, insegura, desanimada y triste: pero además...</p> 	 <p>Nivel Emocional o psicológico</p>	<p>Las expresiones y los gestos en el rostro de las personas dicen mucho de, su situación emocional o estado psicológico:</p>
<p>Puede dolerle la cabeza, sentir malestar general en el cuerpo, darle asientos, no lograr dormir durante varias noches. Al sentirse mal y tan cansada...</p> 	 <p>Nivel Físico</p>	<p>El nivel físico o cuerpo de personas, lo forman todos órganos internos y externos: el cuerpo dice mucho sobre su estado de salud</p>
<p>Es probable que tampoco quiera hablar con los vecinos o se mantengan enojada con sus hijos y su esposo.</p>	 <p>Nivel Social</p>	<p>Son las relaciones que tienen y desarrollan las personas en su entorno con los demás. (Al nivel familiar, con grupos, en su trabajo, en la comunidad)</p>

PASO TRES

Se pide a los participantes que durante cinco minutos se pongan a pensar sobre algunas preguntas que el promotor hará. El ejercicio es individual. Todos deben estar sin hablar ni platicar con otro, sin hacerle preguntas a los demás.

¿Estas personas podrían ser de nuestra comunidad?
¿Por qué?
¿Han estado así alguna vez?
Si han estado alguna vez así ¿cómo se han sentido?

Creen que hay personas en la comunidad, que se parezcan en sus molestias a las personas que están dibujadas en las mantas.



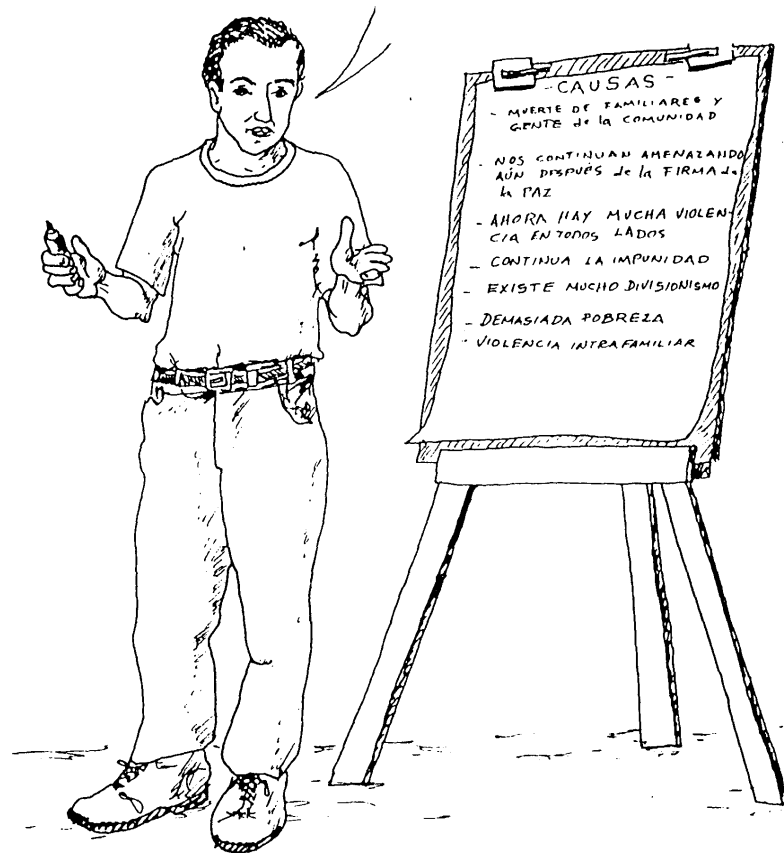
Después debe facilitarse una reflexión colectiva procurando que todos participen. Es necesario que el facilitador profundice un poco más sobre lo expuesto por los grupos e ir generando dinámicas alrededor de preguntas que se hicieron.

PASO CUATRO

Cuando los grupos ya han identificado y relacionado las distintas molestias con niveles de la salud integral y las han vinculado con la realidad comunitaria, se hace un ejercicio orientado a reconocer las causas o el origen de los problemas.

Se hacen preguntas como las siguientes:

¿Cuáles son las causas de esas molestias?
¿Desde cuándo aparecieron esas molestias?

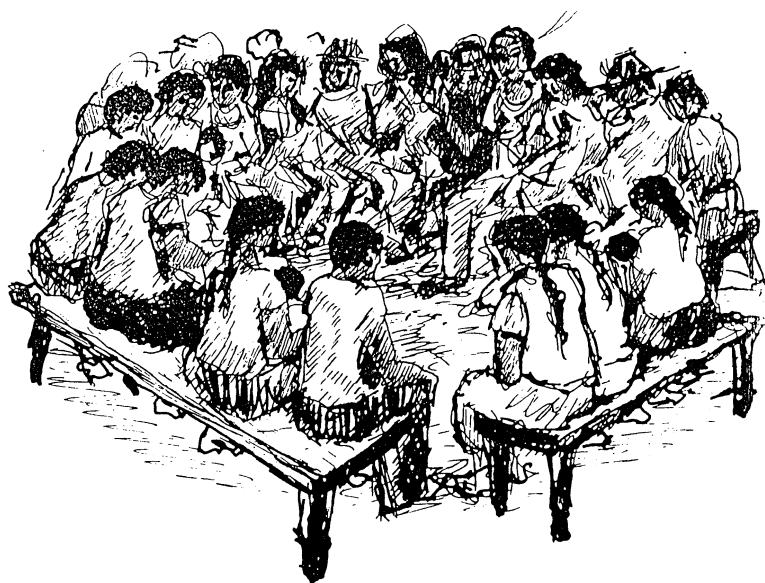


Las preguntas pueden ser contestadas entre todos sin necesidad de hacer grupos pequeños, pero es necesario reflexionar acerca de situaciones iguales o parecidas.

PASO CINCO

Al llegar a esta parte del ejercicio, podemos empezar o buscar entre todos, soluciones a los problemas que se mencionaron, haciendo preguntas como las siguientes:

_¿Qué recomendaciones les podemos estas personas para que se sientan mejor?
¿Qué cosas nos han aliviado cuando hemos estado así?
¿Qué otra solución podríamos encontrarle a los problemas como los que se han mencionado? (o que se han anotado en las tarjetas)



Es necesario reflexionar con el grupo sobre los siguientes asuntos:

- ¿Esta ayuda se ha ofrecido alguna vez a la gente de la comunidad?
- ¿Existe en la comunidad disposición para seguir apoyando a quienes lo necesiten?

. Es importante saber que las personas, por causas relacionadas a la violencia por pueden sufrir molestias y tener problemas que afectan su salud integral.

Sin embargo podemos iniciar juntos un trabajo de reparación psicosocial que permitan, las personas elaborar sus experiencias, por muy dolorosas que estas hayan sido. En algunos será necesario buscar un apoyo profesional.

Debemos recordar que por lo general, hablar sobre los problemas propios es doloroso y no siempre se logra avanzar. Por eso es necesario juntarse en varias ocasiones para ir trabajando y que poco a poco, todas las molestias que quedaron como consecuencia época de la violencia, se vayan superando.

También se debe buscar y darle apoyo a otras personas, para que entre varios se trate de encontrar soluciones con las que la gente se sienta mejor. Todos los problema; se soportan mejor si se comparten y se platican con otros, por eso debemos desarrollar y poner en práctica actitudes de solidaridad, respeto, sentido de independencia y tolerancia.

Nuestro trabajo de promotores de Salud Mental Comunitaria es importante porque para la mayoría de la población, constituye el primer apoyo que encontrarán en atención a los problemas psicosociales.



La Salud Mental Comunitaria es un asunto de todos, no solamente de los especialistas.