

5. Buscar y brindar ayuda

¿Cómo se da?

La comunidad suele ayudarse mutuamente en sus problemas cotidianos al:

- Buscar consejo personal con líderes o conocidos.
- Compartir las preocupaciones con profesionales.
- Brindar apoyo social y económico a las víctimas del conflicto o a personas en situación de riesgo.
- Ofrecer apoyo emocional y económico a jóvenes en situación de riesgo y drogadicción.

¿Qué beneficios tiene?

- Mejora el estado de ánimo, y genera sentimientos de tranquilidad, satisfacción, alegría, respaldo y compañía.
- Genera gratitud y reconocimiento hacia las personas que ofrecen su ayuda.
- Fortalece y mejora las relaciones entre los miembros de la comunidad.
- Disminuye los sentimientos de odio y rencor.
- Permite abordar las necesidades económicas de manera más efectiva.

6. Usar el arte como forma de expresión emocional

¿Cómo se da?

Las comunidades de los Montes de María han desarrollado formas creativas para expresar sus emociones y vivencias. Estas manifestaciones artísticas incluyen:

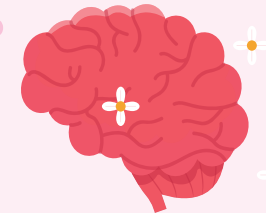
- Realizar bailes típicos.
- Escuchar, tocar y/o componer música.
- Dibujar y pintar.
- Tejer.
- Crear poemas.
- Hacer teatro.

¿Qué beneficios tiene?

- Fortalece la identidad cultural y el encuentro comunitario.
- Genera sentimientos de alegría y tranquilidad.
- Permite desahogarse y expresar emociones.
- Ayuda a afrontar el duelo y situaciones difíciles.
- Permite generar proyectos comunitarios.
- Ofrece un espacio para el perdón.
- Facilita la reconstrucción de la memoria colectiva y preservar la historia de la comunidad.

Los invitamos a fortalecer estas prácticas, las cuales contribuyen a mejorar el cuidado y el bienestar de las comunidades.

Es importante que estas prácticas sean tenidas en cuenta para la creación de política pública y de programas de los servicios de salud locales.



Este producto es resultado del proyecto de investigación "Diseño participativo de un modelo de atención psicosocial en salud mental en las comunidades de los Montes de María en el marco de la emergencia sanitaria por Covid-19" Contrato: 80740-866-2020 financiado por Minciencias con recursos provenientes del Patrimonio Autónomo Fondo Nacional de Financiamiento para la Ciencia, la tecnología y innovación.

"Este folleto fue diseñado por el Equipo de Comunicación Rural de Montes de María"

¿Cómo cuidar nuestra salud mental como comunidad?



Para qué sirven las prácticas comunitarias

- Permiten afrontar los problemas como comunidad.
- Permiten construir una sensación de tranquilidad y confianza.
- Fortalecen los procesos comunitarios.
- Son un factor protector de la salud mental.
- Permiten crear espacios seguros.
- Apoyan la construcción del tejido social.

En el proyecto identificamos diferentes prácticas comunitarias de cuidado y autocuidado en salud mental realizadas por los miembros de la comunidad:

1. Definir metas comunitarias y actuar en pro de alcanzarlas

¿Cómo se da?

Al vivir en medio del conflicto las comunidades aprendieron la importancia de reunirse, cooperar, discutir y construir metas comunes para el desarrollo de los territorios, como:

- Reconstruir la memoria histórica y el tejido social.
- Conseguir reparación colectiva.
- Proteger el medio ambiente.
- Crear y fortalecer empresas/proyectos productivos.
- Estudiar y capacitarse para contribuir al bienestar propio y de la comunidad.
- Fortalecer y proteger su diversidad cultural.

¿Qué beneficios trae?

- Crecimiento de los proyectos productivos
- Permite acercarse a otros miembros de la comunidad.
- Apoyar a la comunidad genera sentimientos de satisfacción, alegría, y seguridad.
- Trae reconocimiento por parte de la comunidad a los líderes.
- Genera un sentido de motivación y compromiso comunitario para los jóvenes.

2. Fortalecer la espiritualidad

¿Cómo se da?

En los Montes de María, la espiritualidad se comprende de manera amplia, y cada persona la practica de formas diferentes, por ejemplo:

- Fortalecer la relación con la naturaleza.
- Recurrir a la medicina natural.
- Confiar y recurrir a Dios.

¿Qué beneficios tiene?

- Genera estados de tranquilidad, seguridad, esperanza, consuelo, ánimo y fortaleza.
- Favorece el perdón y reduce los deseos de odio y venganza.
- Facilita el encuentro con personas con quien se comparten creencias.
- Contribuye a procesar y reflexionar sobre las emociones que surgen de situaciones difíciles.
- Ayuda a llevar el proceso de duelo.
- Permite estados de gratitud.

3. Identificar y fortalecer lo que da sentido de vida de manera individual y colectiva

¿Cómo se da?

Las comunidades encuentran un significado profundo tanto a nivel individual como colectivo en aspectos como:

- Cuidar el bienestar familiar.
- Culminar los estudios de bachillerato y superiores.
- Recurrir a las historias y logros de los padres y de otros miembros de la comunidad para aprender cómo superar dificultades.
- Liderar procesos comunitarios.

¿Qué beneficios tiene?

- Genera sentimientos de satisfacción, felicidad, fortaleza, motivación y orgullo.
- Permite hacer frente a los momentos difíciles.
- Contribuye al progreso comunitario mediante la aplicación de nuevos conocimientos y la creación de organizaciones sociales.
- Previene comportamientos problemáticos entre los jóvenes, como el consumo de drogas o la prostitución.
- Promueve el crecimiento personal, la formación y el desarrollo profesional.
- Genera reconocimiento y gratitud dentro de la comunidad.

4. Participar en espacios de encuentros con pares:

¿Cómo se da?

La comunidad se reúne para desarrollar en conjunto diferentes actividades como:

- Practicar deportes.
- Conversar sobre temas relacionados al conflicto y los problemas comunitarios.
- Administrar sus territorios.
- Compartir y buscar apoyo en sus problemas personales.
- Estudiar.
- Celebrar.
- Compartir comida.
- Cuidarse mutuamente.
- Bailar, tejer, pintar y compartir otras manifestaciones artísticas.

¿Qué beneficios tiene?

- Promueve el intercambio de saberes.
- Promueve el sentido de pertenencia a los territorios y organizaciones.
- Contribuye a fortalecer el tejido social y el apoyo mutuo.
- Facilita el aprendizaje de diversas competencias y habilidades.
- Favorece la expresión emocional y el sentimiento de ser escuchado y comprendido.
- Genera sentimientos de tranquilidad, alegría, seguridad, satisfacción y compañía.
- Permite recibir apoyo durante el proceso de duelo y los momentos difíciles.
- Fortalece la solidaridad entre los diferentes grupos.
- Permite detectar y atender situaciones de riesgo dentro de la comunidad.

